

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO, DOMINGO E SEGUNDA-FEIRA
| 23, 24 E 25 DE DEZEMBRO | 2023 | NÚMERO 29

QUAL O SEGREDO
DA SUA
FELICIDADE?

PÁGINAS 4 E 5

RECADO DA EDITORA

Olá! Chegamos à última edição de 2023 do **Caderno ELAS**. Esta época é um convite à reflexão sobre o que passou nos últimos 12 meses e, também, ao planejamento do caminho a ser trilhado a seguir.



Heloisa Corrêa
 Editora do Caderno ELAS

E é com esse espírito – misturado com um cansaço da mesma forma habitual – que damos vida a este caderno. Especial de tantas maneiras, refletimos sobre a felicidade, o empreendedorismo feminino, a moda verão, e celebramos as mulheres, suas individualidades e potências. Aproveito para agradecer às leitoras que nos acompanharam neste ano e conclamo-as para que continuem aproveitando nosso conteúdo; às mulheres que compõem a minha equipe e abraçam comigo essa responsabilidade, que continuemos “inventando moda”, nos divertindo, respeitando e produzindo. Que tenhamos um 2024 lindo e diverso!

DESEJO DO MÊS

Divulgação/GS



A Mayala, marca suíça focada em soluções de cuidados com as unhas, trouxe ao Brasil a coleção de esmaltes Les Glacés. A novidade chegou ao País neste ano, com cores em tons pastel e minerais. A ideia é promover a filosofia “slow life”, que resgata a simplicidade e a liberdade.

Portanto a coleção traz nuances de rosas delicados, violetas suaves, brancos puros e azuis celestiais. As cores são: Rosée, Sorbet, Candy Floss, Iceberg, Blue Mint e Frozen Berry. Cada frasco custa R\$ 59,00.

Peach Fuzz: bondade e suavidade na cor de 2024

Se você ainda não se decidiu por qual cor usar nas roupas ou na make neste Réveillon e quer apostar em algo moderno e delicado, que tal a tonalidade eleita como a do ano para 2024? Peach Fuzz 13-1023, um tom de pêssego suave, compassivo e nutritivo, que transmite bondade sincera, foi apresentado pela Pantone no dia 7 de dezembro como sendo a cor do ano que vem.

Peach Fuzz é um tom quente, aconchegante, aveludado e que traz a sensação de enriquecimento da mente, do corpo e da alma. Com essa cor, a Pantone espera inspirar as pessoas a terem mais empatia, ternura e compaixão neste momento de turbulência em diversos aspectos da vida. “Destaca nosso desejo de união e comunica uma mensagem de carinho, compartilhamento, comunidade e colaboração”, informou a marca.

A cor de 2024 está aninhada entre o rosa e o laranja, tons que inspiram, acalmam e curam. O Peach Fuzz também desperta os sentidos para a presença reconfortante do tato e do calor.



Fotos: Pantone/Divulgação/GS

• COMO USAR

A cor do ano de 2024 vai estar em todos os lugares na próxima temporada. Mas é necessário atenção na hora de incluir no look. Isso porque, diferente do Viva Magenta, cor de 2023, a tonalidade pode apagar o visual se não for usada da maneira correta.

Mulheres que têm cabelos escuros e pele branca podem se sentir mais “apagadas” com o Peach Fuzz. Nesses casos, a dica é se jogar em acessórios que tragam um ponto de luz para a produção.

Na maquiagem, o tom dá aquele aspecto alegre, com “cara de saúde”, mas sem perder a delicadeza. Nos olhos, é possível incluir o Peach Fuzz na sombra e explorar os acabamentos. No blush, essa cor já é um clássico, que valoriza o rosto. E por que não usar o tom na boca? O batom nessa tonalidade destaca o sorriso, principalmente se for finalizado com um gloss.



EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br

Capa: Lucas Martin (foto), Iria Cabeleireira (cabelo) e Vanice Souza (modelo)

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Moller Klunk



IRIA
 cabeleireira

Iria Cabeleireira completa 39 anos!

Celebre nosso aniversário com estilo!

Adquira um ritual Kerastase e ganhe a finalização como presente! Aproveite essa promoção especial e traga mais brilho aos seus cabelos. Venha nos visitar e desfrutar dessa oferta por tempo limitado. Estamos ansiosos para tornar o seu dia ainda mais especial!

#AniversariolriaCabeleireira #CabelosBrilhantes

📍 Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul 📞 51 99895-1828



Biquínis que vão bombar no verão 2024



Naiara Silveira Brasil
naiara@gaz.com.br

O verão chegou oficialmente ontem, mas o calorão já tinha tomado os nossos dias bem antes. E com esse clima, nada melhor do que curtir uma praia ou aproveitar a piscina, né? Para se refrescar e ainda estar por dentro das tendências da estação, a gente separou alguns biquínis e maiôs que vão “bombar” neste verão! Tem opções para todos os gostos e estilos – e o mais importante é que você se sinta confortável e linda onde quer que esteja.



• PARA SE INSPIRAR

#1 Cortininha

Um clássico é um clássico, né, amores? O modelo cortininha volta com tudo neste verão, sendo o preferido para tomar sol e ficar com a tradicional marquinha da estação. Pode sim apostar no mais básico – mas, se quiser ousar, dá para amarrar de vários jeitos diferentes.

#2 Meia-taça

Inspirado no sutiã de mesmo nome, o modelo é mais arredondado e dá sustentação ao seio, geralmente com ferrinho na parte de baixo. A peça tem um ar vintage e pode ser uma bela aposta se você tem seios grandes. Sem falar que dá uma elegância ao look, né?

#3 Estilo boho

Uma das maiores tendências da estação são os biquínis “boho”. Crochês, bordados e miçangas estão entre os itens queridinhos da vez – e não seria diferente na moda praia. A textura, nesse caso, é o ponto principal, dando estilo e personalidade ao look.

#4 Amarração

Seja combinando com o cortininha ou em outros modelos, os biquínis com amarração também voltam com tudo em 2024. O detalhe dá charme e estilo próprios para o biquíni, sem fugir muito do tradicional. Talvez não seja o melhor pra pegar sol, mas aí você que decide.

#5 Maiôs coloridos

Há quem prefira os maiôs ao invés de biquínis e tem muita opção nesse estilo também. Neste ano, os estampados e coloridos devem dominar. No quesito maiô, também tem muita versatilidade de modelos, desde tomara que caia até os geométricos, com cortes diferentes.

#6 Top

Para uma pegada confortável, o biquíni parecido com top de academia também deve ser muito usado neste verão. Conforme o site Steal The Look, a versatilidade também é ponto-chave, porque esse biquíni é coringa e ainda pode ser usado como cropped.

#7 Cintura alta

Os modelos de biquíni de cintura alta serão tendência – de novo. Já é assim há alguns verões por um bom motivo: é confortável e elegante, adequando-se a vários tipos de corpos e gostos. Não tem como errar com uma combinação dessas!

#8 Asa delta

Já para as chegadas em um biquíni bem cavado, o “asa delta” está de volta! Clássico dos anos 1980, esse recorte é mais ousado e sensual. Nas praias e piscinas, deve chegar em diferentes estampas e cores, para chamara a atenção mesmo.

#9 Kimono

Tudo bem que não é um biquíni, mas não poderia ficar de fora da lista. O kimono tem conquistado as tendências de verão por ser superversátil, com várias estampas, de diferentes tecidos e recortes. Também dá para montar o look com kimonos longos ou curtos – então tem para todos os gostos!



UNIK

@unik_scs 51 98153-8072

Deixe o seu amor brilhar neste Natal com um presente Swarovski da UNIK



SWAROVSKI



6x R\$ 115,00



6x R\$ 148,00



6x R\$ 434,00



6x R\$ 148,00



6x R\$ 192,00



6x R\$ 225,00

Garanta suas compras em até 6x sem juros. Contamos com estacionamento rotativo, no subsolo.  Munchen Open Mall - Loja 47

Ser feliz: uma habilidade que requer treino



Milena Bender
milena@gaz.com.br

2024 está batendo na porta. E, antes do ano acabar, tenho uma pergunta para te fazer: o que te faz feliz? Ou melhor: o que é felicidade para você? Enquanto as respostas vão surgindo em sua mente, é preciso considerar alguns pontos. O primeiro deles é que, muito além de um sentimento que pulsa forte em nossos corações e transborda em sorrisos, a felicidade é uma ciência. Inclusive, aqui no Brasil, já existe um curso que aborda esse tema.

A primeira turma teve 15 mil inscritos no vestibular. Apenas 2 mil foram aprovados, concluíram o curso e se tornaram cientistas da felicidade. Uma dessas pessoas é a santa-cruzense Raquel Nyland. Ela também atua como orientadora de almas, mentora de mulheres e palestrante, especialista em desenvolvimento pessoal e profissional.

Raquel explica que a ciência da felicidade aborda cinco pilares, os quais são aprofundados em cada encontro: emocional, espiritual, intelectual, físico e relacional. "Existem dados que comprovam que 50% da nossa felicidade é genética, 10% é o ambiente em que vivemos e 40% são as nossas escolhas. A ciência entra para explicar como

nós podemos modificar aquilo que fortalece nosso DNA, ou seja, técnicas para entender, ressignificar e mudar", explica a santa-cruzense.

E é justamente o exercício de ressignificar que faz a diferença no treinamento. De acordo com Raquel, a felicidade é uma habilidade que precisa ser treinada e o segredo dela encontra-se nas coisas simples do dia a dia. "As pessoas normalmente buscam a felicidade nas coisas grandes. Quando eu me formar, quando eu tiver filhos, quando eu tiver meu carro, a minha casa, e esquecem de viver o hoje, o aqui e o agora. E é isso que a ciência da felicidade também vem trazer, viver as coisas simples. O simples fato de acordar deve ser um momento de gratidão."

No entanto, Raquel faz questão de salientar que o fato de a felicidade ser algo simples, que pode ser sentido nas pequenas coisas do dia a dia, não anula os nossos sentimentos ruins.

"Existe o que chamamos de positividade tóxica, que é dizer que está sempre tudo bem. Não. A gente precisa sentir. A felicidade não me livra de eu me sentir triste, com raiva, com ódio, com medo, pois isso são emoções e está tudo bem. Mas o que eu faço quando sinto isso? É aí que vem o treinamento da mente, para aprendermos a conviver com as coisas sem pegar a carga negativa", ressalta.



Lucas Martin/GS



Amplichini
para você

Na compra do par a Amplichini patrocinará quase **100% do segundo aparelho auditivo**

Linhas selecionadas, modelos à pilha e recarregáveis!

LEVE O PAR PRATICAMENTE PELO VALOR DE APENAS UMA UNIDADE!

Agende sua avaliação auditiva e aproveite a **MELHOR PROMOÇÃO DO ANO!**

(51) 3715-9278

Rua Fernando Abbott, 270, Centro Médico, Sala 506, Centro, Santa Cruz do Sul/RS

Amplichini
Centro Auditivo



É fim de ano, e o que você fez?

Muitas pessoas costumam ficar reflexivas nesta época, principalmente quando começam a olhar para trás ou, até mesmo, naquela listinha de metas para o ano, do que foi cumprido e do que não. Com isso, na maioria das vezes, bate aquele sentimento de culpa, de não realização. Mas você já parou para pensar em tudo o que você fez no ano que passou, e que vai muito além do que listou? Isso ocorre, segundo Raquel, porque estamos presos a um calendário.

“O estar feliz é diário. Não é o ano de 2023. Só que a gente generaliza e busca felicidade em um número e não nos 365 dias. Por isso, precisamos treinar essa habilidade de ver as coisas simples do dia a dia. Não existe passe de mágica. São desafios e aprendizados. Apenas vivemos aquilo que precisamos entender nesse caminho e transformar. Isso é ciência.”

E se a felicidade é uma ciência estabelecida sobre pilares, uma habilidade simples que precisa ser treinada, é necessário primeiro entendê-la para depois buscá-la. “Felicidade está na simplicidade. Aprender a ser grato, ter relações saudáveis, buscar a espiritualidade, se conectar, cuidar do corpo, são pilares que te levam a encontrar a felicidade no aqui e agora, sem viver ansioso e no passado. Se



Raquel Nyland: treinar a mente

vivermos o hoje intensamente, já ganhamos o nosso ano e as coisas ficam mais leves. É sobre olhar com gratidão por tudo o que somos, o que fizemos e onde chegamos”, diz Raquel.

• BAÚ DA GRATIDÃO

Para quem buscar treinar a mente, uma das dicas da especialista em felicidade Raquel Nyland é o Baú da Gratidão. E o exercício é muito fácil: basta pegar um papel e uma caneta e, todas as noites, durante um mês, escrever pelo que você foi grato naquele dia. “Depois de dez, 15 dias, ao pensar pelo que somos gratos, já começamos a ter outro olhar e passamos a agradecer outras coisas como ter comida, ter uma casa, porque passa do racional para o coração”, salienta Raquel.

Mas a orientação é: não deixe para começar esse rito no dia 1º. É só mais um dia. O ano inicia ao acordar pela manhã. Portanto, comece agora, comece hoje. Afinal, o segredo para a felicidade está nas coisas simples. Apenas é preciso viver intensamente cada uma delas.

Os
melhores
imóveis da
cidade na
mão
DELAS.



**GOETTERT &
MANTOVANI**
CORRETORES ASSOCIADOS

GOETTERTMANTOVANI.COM.BR

Fotos: Divulgação/GS



A empresária Roberta Souza e Silva realizou dois eventos neste mês, em Santa Cruz do Sul, para lançar o movimento Mulheres Visionárias

• PRINCÍPIOS DA LIDERANÇA

Um dos pontos altos do lançamento do movimento Mulheres Visionárias foi a apresentação dos sete princípios da liderança. Revisitar esses aspectos e estar com eles em mente pode ser determinante para o sucesso em 2024. Confira quais são:

- 1 **Visão:** um líder enxerga no escuro e precisa estar no ambiente certo, cercado por pessoas com os mesmos ideais.
- 2 **Autoconfiança:** nem sempre ver, mas sentir, valorizando o que já sabe e tem.
- 3 **Relacionamento:** valorização das pessoas que estão ao seu lado.
- 4 **Pensar:** as pessoas querem soluções mágicas, mas é necessário ter pensamento crítico sobre o que faz e o que sente.
- 5 **Caminhar:** seja o caminho, colocando ideias em prática, sem medo de mostrar a própria identidade.
- 6 **Comprometimento:** saiba qual é o seu valor e gere valor.
- 7 **Oportunidade e propósito:** desafios podem ser oportunidades. Se você sabe quem é e aonde quer ir, coisas circunstanciais não serão obstáculos.

O mundo é das visionárias



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

Falta pouco para o próximo ano. Portanto, é natural que objetivos, metas e planejamentos estejam sendo traçados – principalmente por quem é empreendedora e responsável pelo sucesso do seu negócio. E foi justamente olhando para 2024 que a empresária Roberta Souza e Silva realizou dois eventos em Santa Cruz do Sul neste mês. Nas duas oportunidades, que tiveram ingressos esgotados em poucas horas, ela lançou o movimento Mulheres Visionárias, cujo objetivo é promover uma mudança de visão no empreendedorismo feminino, a partir do reconhe-

cimento do próprio valor. “É um momento de ruptura no mercado”, sintetizou. Para Roberta, o próximo ano será importante no mundo dos negócios, porque as barreiras entre clientes e empresárias foram diminuídas, exigindo muita criação e lançamentos urgentes. “A aceleração digital e a ampla concorrência tornam necessário desenvolver habilidades relacionadas a venda, posicionamento estratégico, comunicação e marca pessoal”, argumentou. Nesse sentido, mais do que chegar primeiro, uma mulher visionária saberá como manter o seu negócio e entregar valor e propósito reais. “É fundamental ter coragem, colocar o seu melhor para fora e ocupar o lugar que já é seu”, afirmou. “Aí o jogo muda – para muito melhor. Não só para a profissional, mas todas as pessoas que estão ligadas a ela e ao negócio, criando um empreendedor mais sustentável e consciente.”

• QUEM É?



Roberta Souza e Silva é empresária há 14 anos, e há sete se dedica à Educação Empreendedora para profissionais liberais. Ela tem formação em Relações Públicas pela Unisc e é mestre em Gestão Estratégica.

NATAL

DE OFERTAS

POTE 1,5L

SABORES UVA, ABACAXI, LIMÃO E MARACUJÁ

R\$19,99UN

POTE 2L

TODOS OS SABORES

R\$24,99UN

PICOLÉ FRUTAS

TODOS SABORES

R\$1,99UN

SORVETES

51 99583.8159

Promoção válida de 22/12 a 31/12, ou enquanto durarem os estoques.

TRAVESSA ÉRICO VERÍSSIMO, Nº 202 | SCS

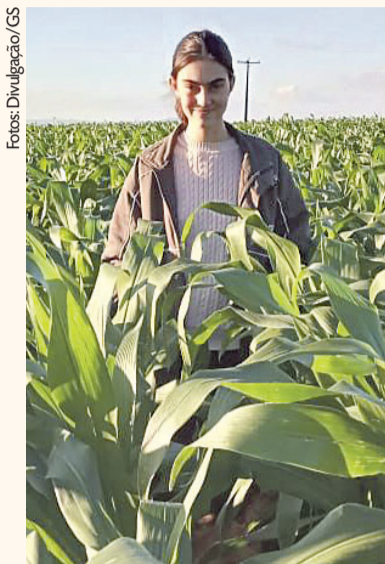
CURTA NOSSAS PÁGINAS E FIQUE POR DENTRO DE NOSSAS OFERTAS

@ESKIMOSCS

Valéria Goettert: do campo para as passarelas



Carina Weber
carina@gaz.com.br



Fotos: Divulgação/GS

Valéria Goettert chegou em São Paulo um dia depois de completar 18 anos. A jovem rumou para a maior metrópole do Brasil depois de viver a infância e a adolescência no interior de Santa Cruz do Sul, em Cerro Alegre Alto. Na bagagem, levou consigo a vontade de viver a experiência de ser modelo.

Filha de Jair e Adriana, ambos agricultores, Valéria nasceu e cresceu no campo, onde também experienciou a lida na produção de leite e o dia a dia na lavoura. Na escola, era dedicada e adorava ler. “Romances históricos, ficção, aventura, fanta-

sia, de tudo um pouco”, listou. E foram os livros que abriram horizontes para a decisão de seguir uma carreira até então inimaginada. “Os livros me tiraram da ‘bolha’.” Hoje, com 19 anos, ela desponta como uma promessa das passarelas.

Muito alta, muito magra...

Ser modelo nunca foi o sonho de Valéria. E apesar de jamais ter cogitado a profissão, propostas chegaram até ela. “Cheguei a participar de uma seletiva, mas sempre fui muito tímida. Como minha mãe dizia: ‘um bicho do mato’”.

Valéria sempre foi muito alta e magra. “As pessoas chegavam a pensar que eu poderia estar doente”, recorda. Na escola, sofreu *bullying* e teve problemas de autoestima. “Não me sentia bem de ser a mais alta.” E foi justamente a condição física que a fez despertar para a possibilidade real de ser modelo.

Aos 16 anos, cursando o En-

sino Médio na Escola Família Agrícola de Santa Cruz do Sul (Efasc), Valéria projetava continuar trabalhando no campo. Contudo, nesse mesmo período, começou a pensar em outros caminhos. Esse impulso deu início a pesquisas por agências. Depois de “fugir” dos “olheiros”, ela foi encontrada por um *scouter* no Instagram. Além disso, uma reportagem publicada na **Gazeta do Sul** sobre uma modelo santa-cruzense que à época despontava, hoje com carreira internacional, deu a ela o impulso que precisava para correr atrás do novo objetivo de vida.

• UM SONHO CHAMADO EUROPA

Valéria segue focada na carreira em um mercado que, segundo ela, é muito competitivo. Hoje a timidez e a falta de autoestima se transformaram em confiança. No currículo, somam-se muitas experiências em pouco tempo. Um desfile para a marca Carolina Herrera; a oportunidade de trabalhar com profissionais renomados, como o fotógrafo Fernando Tomaz e o estilista Pedro Sales, e de participar de desfiles no São Paulo Fashion Week; e ainda figurar na edição de setembro – a mais importante do ano – da *Vogue Brasil*, em 2022, estão entre as conquistas na curta, porém intensa trajetória até aqui. Além disso, Valéria teve a experiência de trabalhar na China. “Foram quatro meses, um ‘intensivo’ para me preparar para os próximos desafios.”

Apesar de sentir muita falta do interior, Valéria reconhece que tem facilidade em aprender e atribui isso à humildade, que considera fundamental para o sucesso em qualquer área. “Descobri que não imaginamos a capacidade que temos para resolver problemas e passar por desafios. Se houver força de vontade, consegue-se absolutamente tudo”. Exemplo disso foi quando ela trocou o campo pela cidade grande. “Quando descobri que iria para São Paulo, tive medo, mas pensei: se der errado, pelo menos tentei.”

E deu certo. Em 2024, ela busca dar um novo passo da carreira. O objetivo é ir para a Europa. “É lá que as coisas acontecem. Pretendo trabalhar em Paris.” Em meio às expectativas, acredita no seu potencial e une isso à dedicação diária ao trabalho. “Estou muito animada e segura. Me esforcei muito.”

E não é só das passarelas que Valéria vive. A jovem gosta de desenhar e de pintar, algo que surgiu pouco antes de começar a trabalhar como modelo. Sobre o futuro, ela mantém o foco na ascensão natural da profissão. Opções para uma nova etapa, daqui a um bom tempo, não faltam, como cursar alguma faculdade na área de design ou artes plásticas, e até, quem sabe, voltar a se dedicar à lida no campo.



Filippo Fior



PENSANDO EM FACILITAR A VIDA DE VOCÊS TEREMOS LENTILHA

EM PORÇÕES DE 1KG PARA SUA FESTA DE ANO NOVO!

Experimente a praticidade e o sabor de nossos congelados caseiros!

PERFEITOS PARA LEVAR E SABOREAR À BEIRA-MAR



FAÇA SUA ENCOMENDA AGORA E DESCUBRA O PRAZER DE DESFRUTAR DE DELICIASAS REFEIÇÕES

3715.3133

99916-2078
99662-7849

Rua 28 de Setembro 90 - SCS



Sensação das festas

A ceia de Natal e a noite de Ano-Novo, em cada família, têm receitas tradicionais. Peru assado, farofa, sopa de lentilha, salpicão... São muitos os pratos que não podem faltar durante as festas de fim de ano.

E por que não criar novas tradições? A receita ensinada logo abaixo pelo chef Isaías Gideão Machado tem potencial para se tornar a sobremesa perfeita para os seu próximos Natais. Confira!

RECEITA

Pavê de leite em pó com morangos

INGREDIENTES

- 2 caixas de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- Biscoito tipo Maizena
- 1 caixa de amido de milho
- Leite integral líquido
- Leite em pó
- 3 bandejas de morangos
- Uma barra de chocolate meio amargo

MODO DE PREPARO

- Com o fogo desligado, adicione em uma panela o leite condensado, duas colheres de sopa de amido de milho, 600 ml de leite e duas xícaras de leite em pó.
- Misture até que o leite em pó e o amido de milho se dissolvam. Após, cozinhe em fogo médio até engrossar.
- Desligue o fogo, misture o creme de leite e deixe esfriar.

Montagem

- Coloque uma camada do creme em um recipiente de sua preferência. Depois adicione o biscoito Maizena e coloque por cima uma porção dos morangos picados.
- Repita a ação até terminar o creme.
- Para finalizar, peneire o leite em pó; quebre ou rale o chocolate e jogue por cima. Deixe descansar na geladeira por duas horas.



Divulgação/GS



Visite nosso
restaurante!


CHARRUAHOTEL

EM BREVE,
NOVO CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)

 (51) 9 9296 7699

 charruahotel