

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 22 E 23 DE FEVEREIRO | 2025 | NÚMERO 43

COMO LIDAR
COM A CULPA
MATERNA?
PÁGINA 3



**ANA PAULA,
CÁSSIA E MARISTELA:
ELAS REPRESENTAM
O CARNAVAL**

PÁGINAS 4 E 5

RECADO DA EDITORA

Já é clima de Carnaval por aqui. Nesta edição, o Caderno Elas conta a história das três mulheres que representam a festa popular em Santa Cruz do Sul. Ana Paula, Cássia e Maristela formam a corte do



Carina Weber
Editora do Caderno ELAS

Santa Folia 2025. Em ritmo carnavalesco, preparamos dicas para curtir o evento com muita elegância, samba no pé e conforto. Da mesma forma, a publicação evidencia a trajetória de outras mulheres que fazem a diferença, como Viviane Rizzolo, a Vivi, influenciadora e empreendedora que soma milhões de seguidores nas redes sociais. Mulheres inspiradoras na cultura e na literatura, como a professora e escritora Marli Silveira, à frente da Academia de Letras de Santa Cruz do Sul. Ainda, há espaço para os desafios da mulher relacionados ao sentimento da culpa materna. E, para fechar com chave de ouro, uma receita simples e saborosa que pode ser feita em casa. Boa leitura!

DESEJO DO MÊS

Divulgação/GS



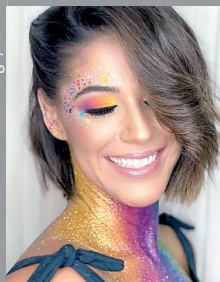
Toque macio, aveludado e perfumado como um marshmallow. Composta por sabonete esfoliante, espuma

de banho, body splash, hidratante corporal e deo colônia em stick, a coleção Marshmallow é o mais novo lançamento da Linha Summer Drops, da Panvel. A novidade oferece hidratação e sensação de maciez e suavidade à pele, com a fragrância de notas frutadas e buquê floral. Em formato divertido, o hidratante vem em apresentação que imita um marshmallow. A novidade combina muito com o verão já que os aromas são leves, próprios para a estação. Em formato sólido e prático, a deo colônia em stick pode ser levada na bolsa e reaplicada várias vezes ao dia. Os preços dos itens variam de R\$ 35,00 a R\$ 50,00.

Conforto e samba no pé

A lalaô-ô-ô! Está chegando a hora de cair na folia ao som de muito samba, axé, pagode e das tradicionais marchinhas. Evento popular mais tradicional do calendário brasileiro, o Carnaval já começa a dar as caras em Santa Cruz do Sul neste sábado, 22. O Bailinho da Borges abre alas para a programação do Santa Folia 2025. No dia 8 de março, a festa estará de volta às ruas centrais da cidade, com o Desfile das Escolas de Samba.

MAKES PARA ARRASAR



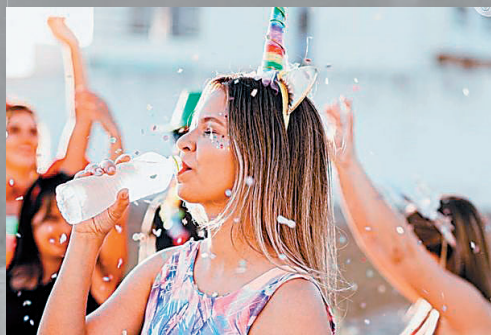
Fotos: Divulgação/GS



Além do traje carnavalesco e da malemolência, é indispensável uma make à altura para a festa. Carnaval é sinônimo de brilho e de muitas cores. Então, não tenha medo de usar a criatividade e explorar a paleta de tonalidades vibrantes com sombras neon e metálicas. Vale abusar do glitter e usar pedrarias que podem ser coladas na pele e garantem um efeito incrível. As tintas faciais também entregam um ótimo resultado.

DE OLHO NA SAÚDE

Para pular o Carnaval e se divertir com muita disposição, a dica número um, e a mais importante, é beber muita água! Hidratação é tudo para aproveitar cada segundo. Opte por alimentos que forneçam energia. Frutas da estação e vegetais são uma ótima pedida. E, depois de curtir a festa, lembre-se de descansar e repor as energias com uma boa noite de sono.



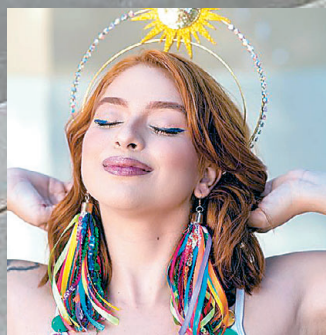
LOOKS CONFORTÁVEIS

Para curtir um dos eventos mais divertidos e badalados do ano, não pode faltar conforto. E aí, já preparou o teu look? Além de disposição, é preciso pensar em calçados que não machuquem os pés. Tênis e rasteiras formam uma combinação despojada com short jeans. Outra opção, com muito estilo, é o combo composto por saia de paetês, camiseta básica e tênis.



ACESSÓRIOS

Para completar a make e o look, os acessórios dão um toque especial. As tiaras são clássicas e podem ser encontradas em vários modelos. Os brincos estilizados também estão com tudo, como os de fita. Outra dica, para cair na folia com segurança, é investir no uso de pochete ou minibolsa para guardar pertences.



EXPEDIENTE

Edição: Carina Weber carina@gaz.com.br

Capa: Rodrigo Assmann (foto)

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Molli Klunk

Raquel Fantasias
ALUGUEL DE FANTASIAS
ADULTO E INFANTIL

☎ (51) 99834-9133 @ @raquelfantasias

Rua Santa Cecília, 938
Bairro Santo Antônio
Santa Cruz do Sul



Todos os relógios de pulso com 20% de desconto à vista ou em 10x sem juros nos cartões

Peças de ouro em 10x sem juros nos cartões ou à vista com 10% de desconto

Relojoaria e Joalheria
Gandolfi
40 anos

☎ 51.99790.2060

@relojariaejoalheriagandolfi

Rua Senador Pinheiro Machado
813, Santa Cruz do Sul



Lidando com a culpa materna



Paula Appolinario
paula.appolinario@gaz.com.br

“**N**asce uma mãe, nasce uma culpa.” O ditado que viralizou na internet define um sentimento que a maioria das mulheres lida ao iniciar a relação com a maternidade. “Parece que para a mãe nunca é suficiente o que ela está fazendo. É algo que vem do inconsciente. Ainda que tenha uma rede de apoio, ela sempre tem aquele sentimento de que está faltando, de que poderia fazer mais”, analisa a psicóloga perinatal Thalyta Laguna, de 36 anos.

Esse sentimento se manifesta de diversas formas: pelo medo de não estar fazendo o suficiente pelo filho, pela sobrecarga mental e cansaço emocional, pela dificuldade de conciliar a jornada dupla (maternidade e trabalho) ou até pela comparação com outras mães.

Nas redes sociais, influenciadoras digitais compartilham um cenário

perfeito e inalcançável. Plataformas como o Instagram e Twitter são locais propícios para mostrar apenas o que se deseja da vida. Quem está por trás das telas é atingido por possíveis realidades que parecem mais confortáveis e cheias de realizações.

Isso contribui para que diversas mães não se considerem suficientes para seus filhos. Cuidar da casa e do bebê, voltar ao trabalho após a licença, ser uma boa esposa, zelar pela família e amigos. Diversas são as tarefas que afetam a mente das mulheres nesse momento da vida. “Tem que dar conta da casa, não estou dando conta do bebê. Tem que dar conta do bebê, estou deixando a casa sem cobertura. Estamos sempre circundados de muitas perguntas que nos fazem sentir culpa”, reflete Thalyta.

Além disso, as mães, após o nascimento de seus filhos, não deixam de ser mulheres que gostam de sair, se divertir e se produzir. Esse lado da vida acaba sendo reduzido com a presença do filho, o que faz com que outra culpa se manifeste: a vontade de ter momentos de autocuidado e lazer sem a criança, limitada pelo medo dos julgamentos sociais por esses pensamentos.

“Está tudo bem não querer ficar



Fotos: Divulgação/GS

com o bebê sempre, isso não quer dizer que não ame ele. Às vezes, queremos descansar. A partir do momento em que a mulher entende isso, é uma virada de chave. Não vou deixar de amar o meu bebê, só quero que alguém leve ele para dar uma volta, para eu tomar um banho por 15 minutos. Isso também é autocuidado, lavar o cabelo, ficar em silêncio, ver um filme”, complementa a psicóloga.

Parar de romantizar a maternidade Rede de apoio

A sociedade desenvolveu diversas crenças do que é a maternidade. A mulher que se torna mãe é, muitas vezes, colocada em um cenário de momento perfeito e de um amor incondicional. A “romantização da maternidade” parte de um cenário histórico em que mulheres eram criadas apenas para serem mães e donas de casa.

Ao se tornar mãe, as expectativas acabam se transformando em assombrações. Na prática, o sentimento de “amor à primeira vista” com o filho não é, necessariamente, uma regra. “Tem mulheres que olham e dizem: ‘meu Deus, um sentimento inexplicável’. Tem mulheres que não. E tudo bem não sentir isso porque ela está conhecendo o seu bebê”, exemplifica Thalyta.

Depois desse momento, apesar do amor ao filho, estar 24 horas cuidando de um bebê ou criança exige esforço, o que acaba levando ao esgotamento emocional e ao cansaço. “Você tem o bebê e não consegue mais dormir oito horas por dia, nem quatro horas. Não consegue parar para lavar o cabelo, ir ao banheiro sem ele chorar. No entanto, vai viver outras coisas maravilhosas com aquele bebê. Mas é muito natural que a mulher, principalmente quando não tem uma rede de apoio, se sinta exausta”, esclarece a psicóloga.

O esgotamento se intensifica quando se trata de mães solo. O Brasil registrou 161.146 crianças sem o nome do pai em 2024. Situações de abandono paterno estão enraizadas na sociedade e, por muitos, são vistas como algo natural. “Vem muito da questão da figura paterna, do patriarcado. O homem e a mulher têm a mesma responsabilidade. Precisamos quebrar tabus.”

O fato de ser mãe já carrega um grande desafio, o que aumenta quando se trata de uma criança sem a presença do pai. Nos dois casos, ter uma rede de apoio é crucial para que mesmo com a culpa e as dificuldades, a mulher se sinta acolhida e receba a ajuda necessária.

Thalyta Laguna explica como a sociedade ao redor dessas pessoas pode ajudar. “Rede de apoio não é só cuidar do bebê, é cuidar da mãe também. Perguntar se precisa de alguma coisa, auxiliar nas tarefas domésticas simples ou até conversar para distrair”.

Cuidar da mulher também significa pensar no desenvolvimento da criança. Se ela está bem cuidada, conseguirá transmitir os bons sentimentos para o filho e ter mais fôlego para desempenhar o seu papel como mãe.

PSICOLOGIA PERINATAL

Para lidar com a ansiedade e diferentes sentimentos ao passar por essa nova fase, a terapia se torna crucial. A psicologia perinatal abrange tudo o que envolve o nascimento de uma criança, seja no momento das tentativas do casal, por vias naturais ou reprodução assistida, até gestantes, puérperas, pós-parto e mães de crianças pequenas.

Para fortalecer a mulher, a ideia é desconstruir as questões enraizadas. Questionar os próprios pensamentos e entender o porquê de a tristeza estar associada a partir deles. “Trabalho com uma linha da psicologia que acredita que o nosso pensamento interfere na nossa emoção e, imediatamente, no nosso comportamento. Então, se eu penso que sou uma mãe ruim, que não estou dando conta, imediatamente, qual é o sentimento que associamos? Tristeza, angústia”, elucida Thalyta.

Para a psicóloga, mulheres nessa fase deveriam, sob qualquer circunstância, ter um acompanhamento profissional. “Digo que deveria ser algo obrigatório, pago para a mulher como uma cesta básica, porque isso é qualidade de vida. Entretanto, nem sempre é possível, muitas vezes pelo investimento”, observa.



Thalyta Laguna
PSICÓLOGA



CRP 07/40546

Pré-gestação, Gestação, Parto, Puerpério e Maternidade
Avaliação Psicológica e Neuropsicológica - Infantil e Adulto

Mestranda em Ginecologia e Obstetrícia Especialista em Psicologia na
Reprodução Assistida Especialista em Psicologia Obstétrica e Perinatal
Especialista em Avaliação Psicológica

lagunapsicologia.com.br ☎ (51) 99912-0713 @thalytalaguna

Enlace Centro de Saúde: Ramiro Barcelos, 1349 / Consultório 5





Um **reinado** pela representatividade do Carnaval



Vanessa Behling
vanessa@gazetadosul.com.br

O dia 18 de janeiro de 2025 ficará marcado na vida das três mulheres que, desde então, formam a corte do Carnaval de Santa Cruz do Sul deste ano. Cássia Maciel, Ana Paula Gularte e Maristela da Silveira Corrêa, rai-

nha e princesas, respectivamente, do Santa Folia 2025. Elas sonhavam com esse dia e, principalmente, com a conquista do título e a coroação.

Muito mais do que uma faixa e uma coroa, representar uma cultura tão expressiva nacionalmente dentro da cidade onde moram e, ainda, difundi-la tem sido a maior recompensa de meses de preparo, estudos e ensaios. Dedicação e amor ao samba, além de coragem e superação e o apoio de amigos e familiares foram fundamentais para que tudo desse certo na noite da escolha,

realizada no Pavilhão Central do Parque da Oktoberfest, que contou com a participação de seis candidatas.

Agora, Cássia, Ana Paula e Maristela, junto com o rei momo Alan Schmidt, vivem dias de agenda cheia. Entrevistas e participações em eventos têm marcado o reinado que terá como ponto alto o dia 8 de março, quando serão o grande destaque do Desfile das Escolas de Samba de Santa Cruz do Sul, que ocorrerá na Marechal Floriano, entre as quadras das ruas 28 de Setembro e Tiradentes.

Transforme momentos especiais em arte!

Personalizações pintadas à mão em porcelanas e taças de cristais.



Toda peça criada, carrega não só arte, mas um pedaço da nossa história e emoção em cada pincelada.

Instagram: @lili_syperreck | Telefone: (55) 9 9963-5720



Cássia Andressa Maciel, 20 anos Rainha do Santa Folia 2025

Natural de Santa Cruz do Sul, Cássia Andressa Maciel, que praticamente nasceu dentro de uma escola de samba, mora na Avenida Independência, no Bairro Universitário. Ela trabalha como supervisora comercial na Inovare Clinic.

Com avós, padrinhos e primos sócios-fundadores da agremiação Imperadores do Ritmo, Cássia cresceu em meio ao samba, vivenciando o Carnaval dentro dos barcões, em ensaios, apresentações e desfiles. O sonho de ser coroada como rainha do Carnaval de Santa Cruz do Sul já a acompanhava desde criança. Depois de ver sua mãe concorrer por duas vezes pela escola e não obter êxito, o objetivo de alcançar o título se tornou ainda mais forte.

Assim, começou a se preparar para o concurso em 2023, quando foi princesa de bateria da agremiação. Em setembro do ano passado foi coroada rainha da Imperadores do Ritmo e anunciada como a candidata da escola de samba. Com isso, os preparativos para o concurso foram ainda mais intensificados. “O sonho de ser Rainha do Carnaval sempre existiu dentro de mim, um sonho da minha mãe. Então, realizei não só o meu, mas o dela também”, conta.

Cássia destaca que ser rainha do Carnaval também é sinônimo de luta. “Estamos reacendendo, novamente, a cultura do Carnaval na nossa cidade. Este será nosso terceiro ano nas ruas pós-pandemia e após alguns anos sem Carnaval em Santa Cruz do Sul. Como rainha, quero mostrar além do que as escolas apresentam nos dias dos desfiles e levar o amor e o brilho do nosso Carnaval. Além disso, lutar, diariamente, para que ninguém esqueça que o Carnaval é a maior festa popular do Brasil.” Cássia lamenta que a cultura ainda sofra preconceitos. “Somos humanos e todos iguais, nosso coração precisa bombear da mesma forma para estarmos vivos. O povo carnavalesco de Santa Cruz do Sul precisa ter o seu espaço.”

Assim, começou a se preparar para o concurso em 2023, quando foi princesa de bateria da agremiação. Em setembro do ano passado foi coroada rainha da Imperadores do Ritmo e anunciada como a candidata da escola de samba. Com isso, os preparativos para o concurso foram ainda mais intensificados. “O sonho de ser Rainha do Carnaval sempre existiu dentro de mim, um sonho da minha mãe. Então, realizei não só o meu, mas o dela também”, conta.



Ana Paula Gularte, 30 anos 1ª princesa do Santa Folia 2025

Desta vez, a alegria que contagia a todos se tornou ainda mais intensa ao ter seu nome anunciado como 1ª princesa do Carnaval de Santa Cruz do Sul. Moradora do Bairro Santo Inácio, Ana Paula Gularte é esposa de Augusto Tesche e mãe de Luna Gabriella Gularte Tesche, de 7 anos.

Assistente de e-commerce (setor de vendas online) do Supermercado Miller, o amor pelo Carnaval vem desde criança. No entanto, passou a fazer parte do seu dia a dia há nove anos, quando conheceu o marido, integrante da bateria da Império da Zona Norte. Desde então, Ana Paula passou a auxiliar nos bastidores da agremiação – nos ensaios, nas confecções de fantasias e na coordenação da ala da bateria. Atualmente, é primeira secretária da escola. No ano passado foi Musa de Bateria.

Vivenciar o Carnaval junto com o marido e a filha é sua grande alegria. “Minha família sempre me incentivou e me apoiou, principalmente minha mãe. Minha filha é muito parceira, vai a todos os ensaios e, neste ano, quer desfilar na escola pela primeira vez.” Ana Paula destaca que a participação das crianças no Carnaval será essencial para manter viva a cultura. “Precisamos focar nas crianças, elas são o futuro da nossa festa”,

Ana Paula evidencia, ainda, que na Império da Zona Norte existe um projeto comandado pelo mestre de bateria, Bako Lopes, no qual ele ensina crianças, jovens e adultos a tocar instrumentos de percussão. Os projetos realizados pelas escolas de samba são, na visão dela, uma das essências do Carnaval. “Carnaval não é só no dia do desfile, é o ano todo, tem muito trabalho, suor e dedicação.”

Para Ana Paula, participar do concurso, já tendo sido mãe, é motivo de orgulho e exemplo. “Fui com o intuito de mostrar para mais mulheres o quanto somos capazes. Nunca é tarde para realizar sonhos.”

Assim, começou a se preparar para o concurso em 2023, quando foi princesa de bateria da agremiação. Em setembro do ano passado foi coroada rainha da Imperadores do Ritmo e anunciada como a candidata da escola de samba. Com isso, os preparativos para o concurso foram ainda mais intensificados. “O sonho de ser Rainha do Carnaval sempre existiu dentro de mim, um sonho da minha mãe. Então, realizei não só o meu, mas o dela também”, conta.



Maristela da S. Corrêa, 35 anos 2ª princesa do Santa Folia 2025

O Carnaval faz parte da vida de Maristela da Silveira Corrêa desde quando era criança. Natural de Cachoeira do Sul, ela mora no Bairro Universitário, é formada em Administração e atua na área comercial da **Rádio Gazeta**. Seus pais a fantasiavam e a levavam aos clubes para dançar e curtir a festa. Com isso foi se apaixonando pela cultura e passou a acompanhar os desfiles e as escolas de samba. Já adulta, passou a participar ainda mais e, assim, o Carnaval conquistou de vez seu coração. “Não sou oriunda de família carnavalesca, mas sou de uma família que sempre gostou e me levou a essa festa e cultura. Meus pais sempre me apoiam em meus sonhos e objetivos. E não precisou ter alguém na família que fosse do Carnaval para que eu me apaixonasse pela cultura. É preciso sempre lembrar que se o sonho é nosso, não podemos colocar barreiras para realizá-lo. Me sinto feliz em realizar o meu.”

A partir disso, Maristela passou a integrar a escola Imperatriz do Sol. Há cerca de sete anos participa da agremiação, atuando na parte administrativa e nos preparativos para os desfiles. Com o passar do tempo, amigos da escola passaram a instigar sua participação no concurso, no entanto, ela ainda não se sentia pronta. “Sempre tive o sonho de fazer parte da corte do Carnaval, mas não me sentia preparada antes. Após me sentir segura e pronta, decidi ir atrás da realização deste sonho.”

Maristela conta que a preparação para o concurso já dura há algum tempo. “São alguns meses de dedicação para conhecer mais sobre a festa, entre estudos, oratória, discursos, dança e samba. Durante o concurso, nos preparamos muito para estar mais confiantes e preparadas. Ao sermos eleitas, precisamos estar à altura.” Ela conta que pisar na avenida neste ano será uma reestreia, já que desfilou apenas uma vez, há alguns anos.



Esmeralda

20% OFF

NOS PRODUTOS PANDORA

PANDORA



☎ 51 99666-7957

📷 @ESMERALDASCS

📍 JÚLIO DE CASTILHOS 370



Marli Silveira, uma apaixonada pelas letras



Marisa Lorenzoni
marisa@gazetadosul.com.br

Santa-cruzensense de nascimento e vera-cruzensense de coração, a escritora Marli Silveira viveu a infância, a adolescência e parte da vida adulta em Vera Cruz. E foi lá que descobriu sua paixão por escrever. Aos 16 anos, ela lançou seu primeiro livro de poesias e, desde então, não parou mais. Hoje, já são mais de 30 obras publicadas.

Apesar da estreia precoce, ver seu primeiro livro lançado não foi o momento de maior significado para ela. “Lembro de que quando estava estudando na universidade, numa ocasião em que me encontrava na livraria à procura de alguns livros do filósofo alemão Heidegger, que é um dos meus autores de base, me deparei com uma mocinha que estava sentada em um banquinho, lendo um dos meus livros. Naquele dia, tive a primeira impressão de que, de fato, eu era uma escritora. Foi uma sensação muito boa.”

No entanto, a obra de Marli vai muito além da poesia. Mestre em Filosofia e doutora em Educação, ela fez pós-doutorado pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) e já está em seu segundo pós-doc, em Filosofia, pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-RS). É também autora de artigos, trabalhos acadêmicos, biografias, obras literárias e coletivas. “Estou sempre estudando e escrevendo. São duas coisas que não consigo

parar de fazer e se misturam na minha vida. Sou uma poeta-filósofa e uma filósofa-poeta, uma coisa não compromete a outra”, garante.

Essa “mistura” se confirmou na medida em que ela foi estudando. Desde o início da carreira, como escritora, sua poesia tinha um cunho social. Com a graduação, mestrado e doutorado, ela foi tomando forma mais filosófica. “Eu diria que a minha poesia sempre esteve vinculada à condição humana, ao mundo e à vida. E é aí que a filosofia entra”, explica.

Apesar de ter vivido boa parte de sua vida em Vera Cruz, há dez anos ela retornou, definitivamente, à cidade natal. Em Santa Cruz do Sul, além de se dedicar aos livros, Marli dá aulas de Filosofia e Sociologia para os alunos da Escola Estadual de Ensino Médio Nossa Senhora do Rosário e é professora colaboradora na Unisc. Faz parte da Academia Riograndense de Letras e é a atual presidente da Academia de Letras de Santa Cruz do Sul, para o biênio 2024 a 2026.

Ainda integra a Casa do Poeta Rio-Grandense e o Instituto Cultural Português. Vale destacar que ela foi secretária e coordenadora de Cultura de Vera Cruz (2005 a 2008 e 2014 a 2015) e coordenadora de Cultura da Secretaria de Educação e Cultura da Prefeitura de Santa Cruz do Sul (2009 a 2012).

Desde 2012, passou a dedicar-se aos direitos humanos. Marli foi coordenadora, realizadora e editora da *Revista À Flor da Pele*, escrita pelas detentas do Presídio Regio-

• VIDA PESSOAL

Por escolha, Marli vive sozinha. Em casa, o que mais gosta de fazer, quando não está lendo ou escrevendo, é cultivar plantas. Inclusive, ela alega que se pudesse implantar uma disciplina nas escolas, seria “cultivar”.

“É preciso aprender a cultivar. Quem cultiva uma horta pode cultivar um relacionamento, uma ideia. Hoje, nós temos um problema que é com o tempo. Tudo é muito rápido, muito efêmero, passageiro. Não nos dedicamos às coisas. Não nos demoramos sob as coisas.”

Para Marli, cultivar é um gesto de lentidão. “Acho que a poesia é um gesto de lentidão. A filosofia é um gesto de lentidão. É você parar um pouco, tentar segurar o tempo. E, claro, para viver isso escolhi a vida solitária, vamos dizer assim”, conclui a escritora.

nal de Santa Cruz. Sua dedicação lhe rendeu prêmios por iniciativas que têm como foco o desenvolvimento cultural, a democratização do acesso e a promoção da diversidade cultural e literária, como o Prêmio Vivaleitura 2016 (MinC, MEC e OEI). Em 2021, teve sua trajetória artístico-cultural reconhecida pelo Prêmio Trajetórias Culturais Mesra Sirley Amaro, no segmento Diversidade de Linguística, Livros, Leitura e Literatura.

O encarceramento humano

Justamente por ter em suas obras um cunho mais social, vinculado à condição humana, Marli se dedicou ao projeto e à revista *À Flor da Pele*, desenvolvido com as detentas do Presídio Regional de Santa Cruz do Sul, entre os anos de 2012 e 2016.

Em 2022, com a inauguração do Presídio Estadual Feminino de Rio Pardo, o de Santa Cruz do Sul deixou de ter uma ala feminina. Por conta disso, o projeto foi retomado no ano passado, sob o nome de *Literatura Flor da Pele*. A cada 15 dias, Marli vai ao presídio para realizar diversas atividades com as detentas, principalmente ações literárias.

Dentro desse projeto está sendo organizada uma exposição de artes visuais, a *Ímpares*, que vai acontecer em abril, na Casa das Artes Regina Simonis, e contará com obras de 16 artistas da região e de algumas detentas. “Vamos ter quadros, esculturas, pinturas em tela e gravuras. O tema será a reclusão humana, de modo especial a feminina. E cada artista está motivado por alguma coisa, alguma temática, algum olhar sobre isso. Então, alguns vão lidar com a coisa mais nua e crua, da própria reclusão humana, da questão do que é estar preso. Mas, possivelmente, alguns vão lidar também com temas vinculados à esperança”, destaca.

Também em abril, Marli vai lançar o livro *Corpos Ardidados*, que trata filosoficamente e sociologicamente o tema da reclusão, apresentando, inclusive, textos das mulheres reclusas.

Apesar do hiato de oito anos no projeto, a escritora não deixou de trabalhar em outras iniciativas e se aprofundar nas questões da privação humana. Tanto que, em 2023, Marli lançou o *Cartas de Liberdades*, um livro feito a partir das cartas que trocou, durante um ano, com um detento de São Borja. “Foram muitas cartas sobre diversos temas. As mais interessantes foram selecionadas para o livro, que recebeu esse nome justamente pelo meu pensar de que é possível imaginar uma ideia de liberdade na prisão”, acrescenta.

Ainda dentro da temática, Marli publicou o *Entre Peles e Poesias e o Liberdade Rasurada*, em que também traz textos de mulheres.

INTEGRA ESPAÇO COWORKING

CONECTE-SE. TRABALHE. CRESÇA!



@integra_espaco_coworking



55 51 98037-3849



Sala Para
Reuniões



Sala Para
Treinamentos



Estação de
trabalho

Alguns de nossos parceiros:



R. Venâncio Aires, 1173 – Santa Cruz do Sul – RS

Fotos: Rodrigo Asmann



Do artesanato para os milhões de seguidores nas redes sociais



Lavigne Witt
lavigne@gazetadosul.com.br

Em meio a um mercado digital disputado, especialmente para criadores de conteúdo em redes sociais, é preciso dedicação para se manter em destaque. Quando a santa-cruzense Viviane Rizzolo, de 47 anos, também conhecida por Vivi, começou a gravar seus primeiros vídeos, não imaginava que seu trabalho alcançaria milhões de pessoas. Hoje ela é uma das influenciadoras mais seguidas no Brasil, compartilhando não só dicas de artesanato e DIY (faça você mesmo), mas sua trajetória de conquistas e desafios.

tória de conquistas e desafios.

Era 2015 quando Vivi, ainda desconhecida no universo digital, decidiu gravar seu primeiro vídeo para o YouTube, inspirada pela necessidade de cuidar dos filhos, ainda pequenos, e de sua mãe, que enfrentava um câncer. Ela iniciou o canal *Brincadeira de criança*, onde fazia reviews de brinquedos dos filhos. Com o tempo, a criadora percebeu que, apesar da monetização viabilizada pela rede social, estava sendo difícil continuar devido à falta de recursos para obter novos brinquedos.

Nesse momento ela resolveu reinventar a proposta voltada para o artesanato, uma prática que se tornou sua marca registrada. Vivi relembra suas primeiras criações, como brincos em bijuteria e guirlandas de Natal. “O artesanato sempre esteve na minha vida e da minha família. Minha mãe

tem uma veia artística, com diversas habilidades”, conta. Na época, ainda em um momento financeiro delicado, ela decidiu aprimorar suas criações e reutilizar produtos. Ela chama a técnica de *ressignificação* e a executa até hoje.

Através de diversos tipos de matéria-prima, Vivi busca criar itens funcionais e de decoração. “Dá para fazer muita coisa bonita reaproveitando produtos. Não é reciclagem, é trazer uma função nova para aquilo que iria para o lixo”, explica. Embora não venda os itens que cria, Vivi se dedica a ensinar seus seguidores sobre a importância de reaproveitar materiais e criar coleções no artesanato, estimulando a criatividade e o empreendedorismo.

• A EXPANSÃO PARA OUTRAS REDES

Com o sucesso de suas publicações no YouTube, Vivi foi convidada a participar do TikTok em 2018. Na época, a rede social ainda estava se popularizando no Brasil. A partir daí, ela se tornou uma das pioneiras e contribuiu para a formação de grupos de criadores, ajudando outros a entrar na plataforma. Sua atuação se expandiu para outras redes sociais, como Instagram e Facebook, onde encontrou maior retorno financeiro e visualizações. Somando as três redes sociais, ela conta com quase 7 milhões de seguidores.

Em relação ao TikTok, Vivi foi surpreendida no fim do ano passado ao participar da premiação TikTok Awards e ganhar o prêmio na categoria *Por Um Mundo Melhor*. A premiação é resultado de seu trabalho durante as enchentes em Sinimbu, com a restauração de móveis danificados pela água. Vivi lembra que ficou extremamente surpresa ao saber que havia ganhado o prêmio e afirma ter eterna gratidão pelo reconhecimento. “O TikTok foi a minha chave de virada, a minha rede social do coração.”

Para continuar atuando na internet, Vivi conta com o apoio da filha Isabella e do marido Fabrício na gestão do conteúdo e organização da casa. A criadora revela que a atuação nas redes sociais permitiu que se reerguesse financeiramente, inclusive, ajudando na reforma de sua casa através de parcerias.

Porém, devido à pressão gerada pela criação de conteúdos e à necessidade de monetização, ela revela que está em busca de um trabalho mais leve e focado em vivências familiares. Sem dar “spoiler” sobre seu novo projeto, Vivi garante que está empolgada para viver a sua nova fase na internet e no âmbito familiar.

SIGA NAS REDES

TikTok, Instagram e Facebook: @diycomvivi



Dia da Mulher - brindes especiais

Promoções de Verão

Moda Íntima, Praia e Fitness

Moda feminina
do Slim ao Plus Size
(tamanhos 36 ao 52)



Fantasia de Carnaval



Flor de maio
MODA FEMININA

@flordemaio_oficial 51 99659-2435

Avenida David Severo Manica 852, Bairro Carlota, SCS

CANTINHO
Gourmet



A caipirinha, com seu frescor cítrico e toque adocicado, equilibra a gordura suculenta do choripan, realçando os sabores defumados da linguiça e o crocante do pão. A acidez do limão limpa o paladar a cada mordida, tornando a experiência mais leve e saborosa. O contraste entre o dulçor da bebida e o salgado do sanduíche cria uma harmonização perfeita, tornando cada gole e mordida uma explosão de sabor. Juntos, caipirinha e choripan formam a dupla ideal para qualquer momento de descontração.



Fotos: Divulgação/GS

Clássico **choripan**

Sabor e praticidade são os ingredientes deste tradicional prato da culinária dos hermanos argentinos e uruguaios. O choripan é uma ótima pedida no verão por

ser uma refeição leve. O que o torna não tão convencional é o toque especial dos molhos usados em seu preparo: o chimichurri e o vinagrete, super-fáceis de fazer. Bom apetite!



RECEITA

Ciabatta

Ingredientes:

PRÉ-FERMENTO (ESPONJA)

- 75 gramas de farinha de trigo
- 5 gramas de fermento seco
- 75 gramas de água morna (40 graus)

MASSA

- 300 gramas de farinha de trigo
- 3 gramas de sal
- 210 gramas de água morna (sempre aos poucos)
- 15 gramas de azeite
- 5 gramas de açúcar

MODO DE PREPARO

Faça o pré-fermento, juntando todos os ingredientes. Deixe descansar por 10 minutos. Enquanto aguarda, faça a massa unindo todos os ingredientes e, por fim, junte o pré-fermento e misture bem. Deixe a massa descansar por uma hora, fazendo dobras a cada 20 minutos (de fora para dentro). Após o crescimento, farinha na bancada, corte a massa em retângulos. Leve a uma assadeira untada e forno pré-aquecido a 180 graus, por 30 minutos.

CHORIPAN NO PÃO CIABATTA

Ingredientes:

VINAGRETE

- 1 tomate grande picado
- 1 cebola grande picada
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

CHIMICHURRI

- 1 dente de alho
- 1/2 xícara (chá) de salsa
- 1/2 colher (chá) de páprica picante
- 1/2 colher (sopa) de vinagre
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de pimenta calabresa em flocos

LINGUIÇA

Linguiça toscana

MODO DE PREPARO

Prepare o pão ciabatta, o vinagrete e o chimichurri e reserve. Em uma chapa, coloque o óleo e aqueça em temperatura alta. Junte a linguiça e frite por oito minutos, virando na metade do tempo. Retire do fogo, corte ao meio, no sentido de comprimento, e volte a parte cortada à chapa por mais dois minutos, ou até dourar. Agora, basta montar o seu choripan e servir ainda quente.



VISITE NOSSO RESTAURANTE!
Aberto ao público, agora também com almoço.

ALMOÇO
12:00 - 14:30
(segunda a sábado)

JANTAR
18:00 - 22:00
(segunda a sábado)



CHARRUAHOTEL

☎ 51 9 9296 7699
☎ 51 3715 6533
📱 charruahotel

