

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

31 Anos DESDE 1992 CLAS

A REVISTA MAIS LIDA DO ES



As homenageadas, Beth Braz, Débora Corrêa, Leila da Paixão, Regina Prates, Penha Corrêa, Lilliam Araújo, Valéria Vescovi, Christianne Tommasi, Leange Campagnaro e Vickie White, ladeando Eliza M. Santos



Vitoriawagen

A melhor marca, os melhores negócios.



Vitória 27 3331-8100

Serra 27 3298-3400

Guarapari 27 3361-8400

Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições e disponibilidade na concessionária.

Jetta GLI:

o sedã médio mais
esportivo da categoria.



Motor 350 TSI de 231 cv
e câmbio automático DSG
de 7 velocidades.



De 100 km/h em apenas
6,7 segundos.



Alcança velocidade
máxima de 249 km/h.

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
FINANCIAMENTOS. CONSÓRCIO. SEGUROS. MOBILIDADE.



Paz no trânsito começa por você.

PEGUE CARONA COM O FUTURO NO EQUINOX RS

SOFISTICAÇÃO E ESPORTIVIDADE ÚNICAS TE ESPERAM NA CVC.

TECNOLOGIA

Wi-Fi e Alexa Integrados

PERFORMANCE

Motor Turbo com 172 CV

SEGURANÇA

Frenagem Automática de Emergência



Fale conosco

SERRA

(27) 3298-9000

VITÓRIA

(27) 3232-6000

GUARAPARI

(27) 3361-8787

CACHOEIRO

(28) 3526-2666

GUAÇUÍ

(28) 3553-6222

COLATINA

(27) 3770-3737

NOVA VENÉCIA

(27) 3383-7900



cvchevrolet



@cvcchevrolet



Paz no trânsito começa por você.



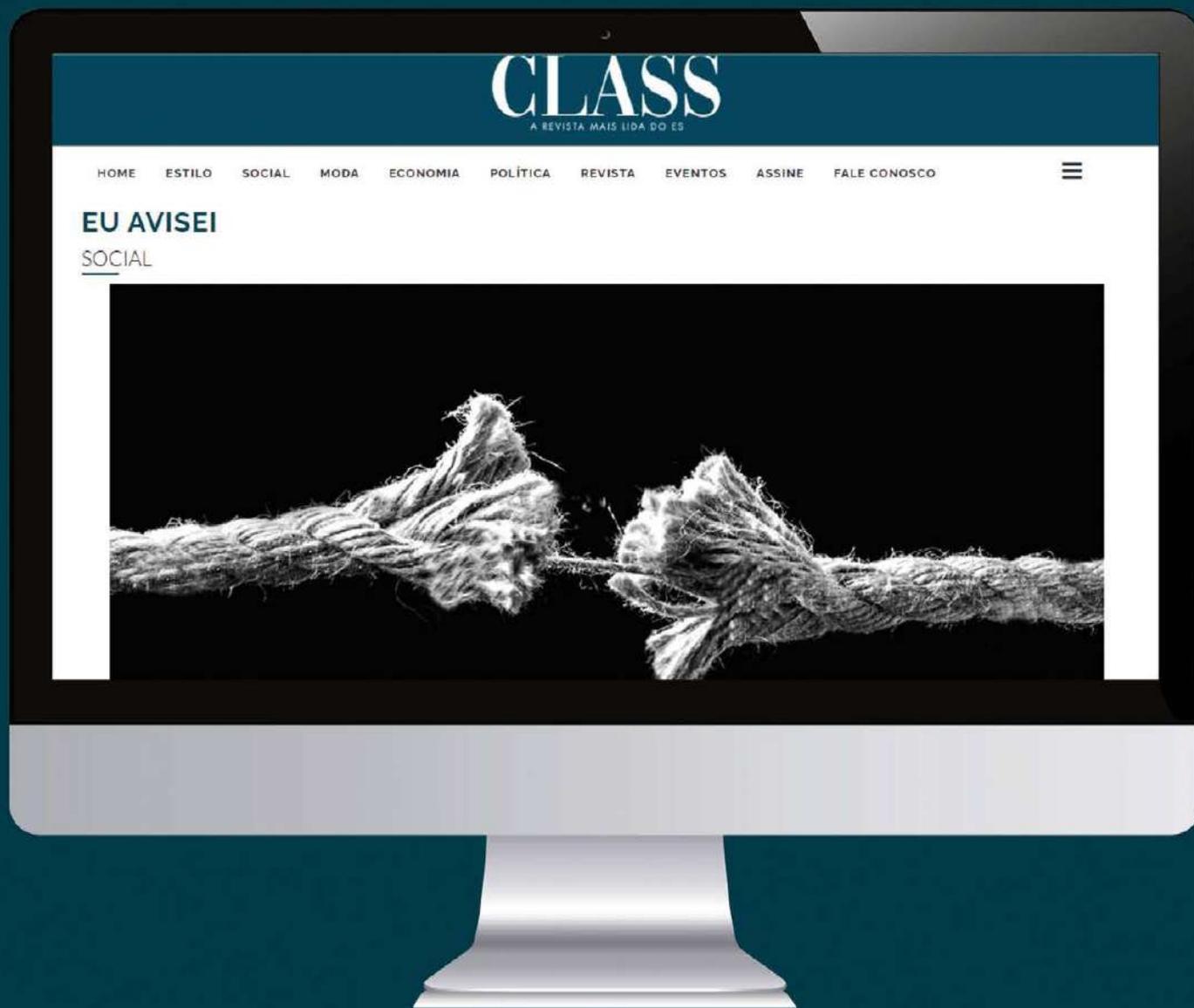
Se você está em busca de um novo SUV, é claro que procura um #SUVComTudo, né? O Equinox RS chegou para redefinir os padrões da categoria, combinando um interior mais espaçoso, mais segurança e a potência do motor turbo mais rápido do segmento. A exclusividade que você já conhece voltou em um design repaginado, com muito espaço para conectividade, tecnologia e conforto.

WWW.CVCCHEVROLET.COM.BR



Imagem meramente ilustrativa. Consulte condições na concessionária.

EM BREVE, UM SITE COMPLETAMENTE REMODELADO
AGUARDE!



WWW.REVISTACLASS.COM.BR



AQUI, ATÉ A MESMA NOTÍCIA É DIFERENCIADA
A SUA DOSE DE GLAMOUR E HUMOR BY @JORGECLASS

 @REVISTACLASS



TRABALHO SÉRIO E INTELIGENTE EM DEFESA DA VIDA.

O Espírito Santo já figurou entre os estados **mais violentos do Brasil**, chegando a um triste **segundo lugar em 2009**. Mas com trabalho sério e grandes investimentos, estamos **virando esse jogo**. Os resultados de todas as ações **coordenadas pelo Governo** com o programa **Estado Presente** já começam a aparecer, com redução no número de homicídios, **o menor índice dos últimos 27 anos. É mais segurança para os capixabas.**

+50%
DE
**NA REDUÇÃO
DO NÚMERO
DE HOMICÍDIOS**



**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**

CLASS

DESDE 1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

PERFUME DE MULHER

Imagino que você ainda esteja confuso diante da primeira capa de revista, no mundo, com foto vertical, obrigando virá-la para admirar. Mas, CLASS é assim mesmo, surpreende e quebra tabus inesperadamente; desde que foi lançada.

Num pequeno estado brasileiro, fomos também os primeiros no mundo a fazer dezenas de capas numa só edição. Quando a VOGUE Itália o fez, muitos anos depois, com apenas três capas, ganhou comentários no mundo inteiro e nos encheu de orgulho porque gostamos do aplauso, do reconhecimento, mas não fazemos disso uma necessidade para sobreviver.

A razão da ideia inovadora, nesta edição, nasceu ao ver a linda foto, assinada por Arnaldo Peruzo, e constatar que seria necessário reduzi-la e colocar outras. Não! É mais um motivo para dizer que a MULHER não pode, em momento algum, ter seu tamanho reduzido; que, em qualquer posição, a sua grandiosidade deve obrigar que se posicione o olhar para entendê-la.

E a cada página virada, será possível admirar e sentir o quão elas se tornaram PODEROSAS



JORGINHO SANTOS
@jorgeclass



NOSSA CAPA

DIA
INTERNACIONAL
DA MULHER

nas mais diversas áreas. As 10 escolhidas para receberem o troféu PENHA LIMA CORRÊA são capixabas brilhantes, a começar pela que inspirou o prêmio.

Em PARIS, a nossa editora de moda, ELIZA M. SANTOS, se encantou, fotografou e pesquisou, no Musée des Arts Décoratifs, e mostra a MULHER DA MODA no mundo, nesta década, ou, quem sabe, no século. IRIS VAN HERPEN ultrapassa toda e qualquer expectativa de algo que não é só MODA, é ARTE, é ARQUITETURA, como nunca se viu.

Trazemos, para os amantes do turismo, um dos lugares mais belos da Itália, o LAGO DI GARDA, com detalhes preciosos de nossa passagem por lá. Confesso que estou apaixonado por esta edição. Além da beleza das matérias, temos as

impagáveis LINHAS MALDITAS, a história sobre o lindo projeto CÃO TERAPEUTA, criado pela assistente social CLARA MARIA DE SOUZA, e a FIRST CLASS com uma família resiliente, que ajuda a manter viva a imprensa escrita.

MARÇO, inspirador, exala, além do PERFUME DE MULHER, a sua inegável importância; basta lembrar que foi através DELAS que DEUS confiou o maior prêmio ao ser humano: a VIDA.

ANO XXXII - EDIÇÃO Nº 408 - MARÇO DE 2024

Diretor Responsável: JORGINHO SANTOS
Diretora Executiva: TERRIELY M. SANTOS LEAL
Jornalistas e Colaboradores: ELIZA M. SANTOS, TERRY SANTOS E CID PAULO LEAL JR.
Departamento Comercial: JORGINHO SANTOS
Fotografias: ARNALDO PERUZO E NOROCK
Designer: ALEXANDRE BORGES DE QUEIROZ

Impressão: GRÁFICA & EDITORA GSA

A revista CLASS é uma publicação da Joletery Produções Gráficas e Eventos.
Endereço de correspondência: Rua José Alexandre Buaiz, 160 - Salas 319 a 323 - Ed. London Office Tower - Enseada do Suá - Vitória/ES - Tel.: (27) 98143.2632.
E-mail: anuncio@revistaaclass.com.br.

*Os artigos assinados são de inteira responsabilidade do autor e não expressam, necessariamente, a opinião deste veículo.

**O ESPAÇO IDEAL
NA MEDIDA PERFEITA
PARA SEU EVENTO.**

 **NEFFA**
BUFFET EXTERNO



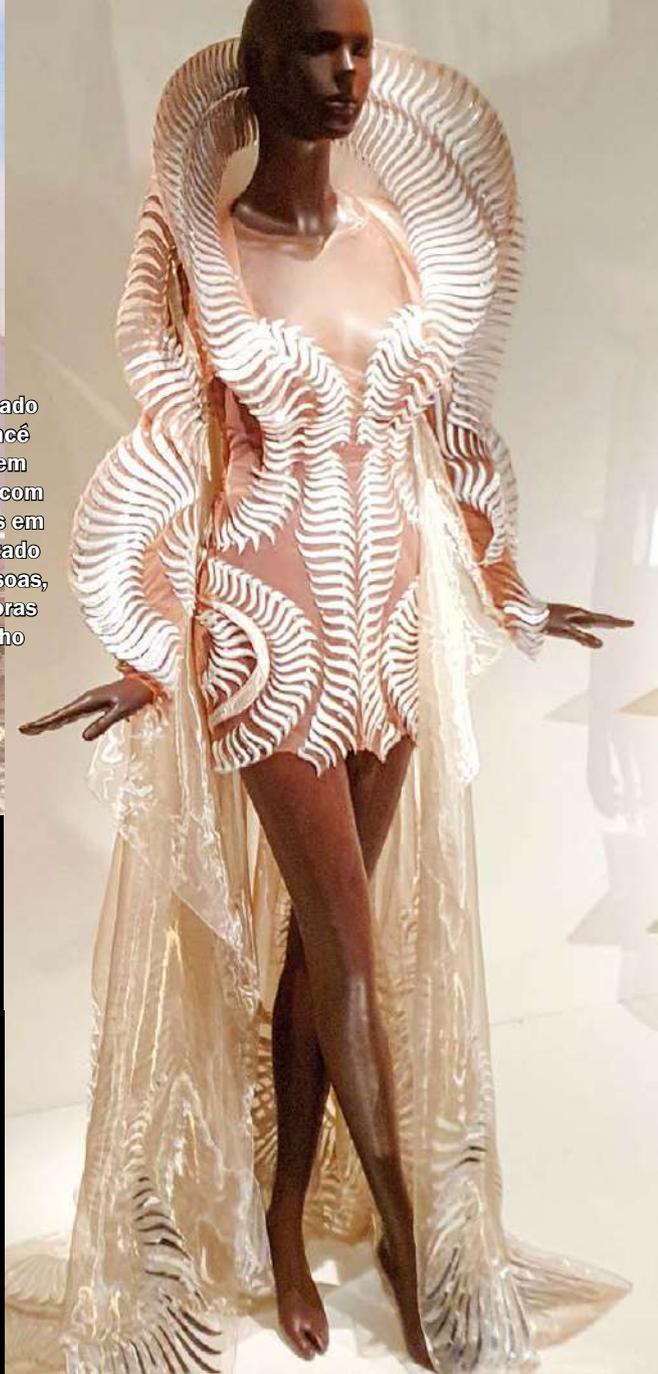
**CENTRO DE
CONVENÇÕES
DE VITÓRIA**

 (27) 99981-1144 / (27) 99981-0818 / (27) 3335-4600

@centrodeconvencoesdevitoria



Vestido usado por Beyoncé no show em Amsterdã, com 980 formas em 3D, executado por 12 pessoas, em 700 horas de trabalho



Toda a complexidade do modelo usado pela rainha Máxima da Holanda; sem dúvida, o mais lindo do ano





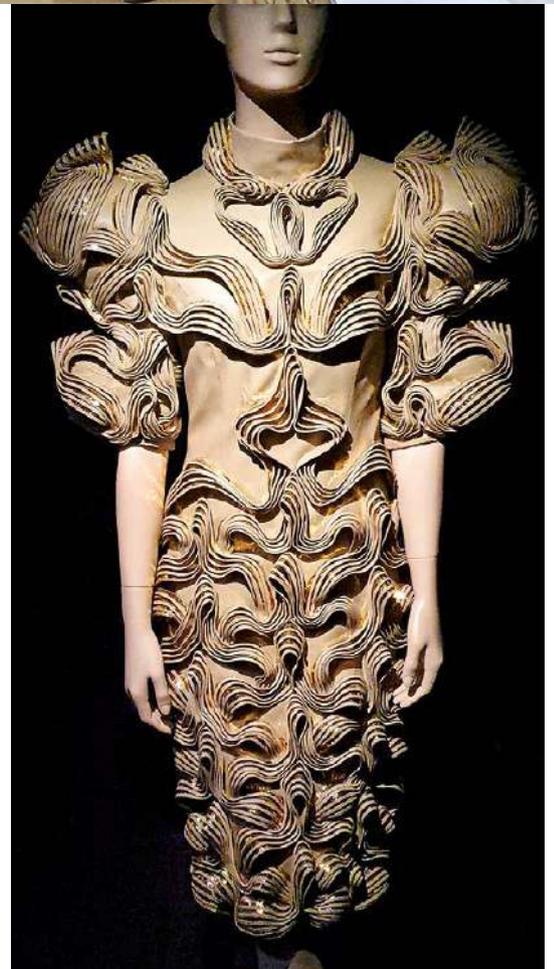
A editora de moda Eliza M. Santos conferindo a exposição

UM OLHAR ATRAVÉS DA IRIS

POR ELIZA M. SANTOS

O que abala a MODA em PARIS, na atualidade? Sem dúvida alguma, a exposição **"IRIS VAN HERPEN - Esculpindo os Sentidos"**, no Musée des Arts Décoratifs - **MAD** (na ala do Louvre, na Rue de Rivoli), até o dia 28/04/24. Não se iludam com o frágil corpo de IRIS VAN HERPEN, já que a sua cabeça é gigante. Nascida na Holanda, formou-se designer de **MODA**, graduou-se no Instituto de Artes do país e estagiou com ALEXANDER MCQUEEN e HUSSEIN CHALAYAN.

Em 2007, IRIS abriu a sua própria maison, em Amsterdã, com apenas 29 anos. Em 2011, foi convidada a integrar o fechado CHAMBRE SYNDICALE DE PARIS, agora com novo nome - FEDERACION DE LA HAUTE COUTURE DE LA MODA (FHEM), onde a alta costura autêntica tem passado, presente e futuro.





GENIALIDADE E RECONHECIMENTO

A sua carreira meteórica, de desfiles com criações fantásticas e inesperadas, a colocaram no “pódio do novo” e lhe renderam o convite para uma retrospectiva no **MAD**, com apenas 39 anos. E as longas filas para visitar a exposição confirmam sua genialidade na ALTA COSTURA.

Quando a moda procura novos rumos, com uma ambição voraz para se reinventar, eis que surge **IRIS VAN HERPEN** com sua MODA ARTE, onde o corpo está em permanente evolução.

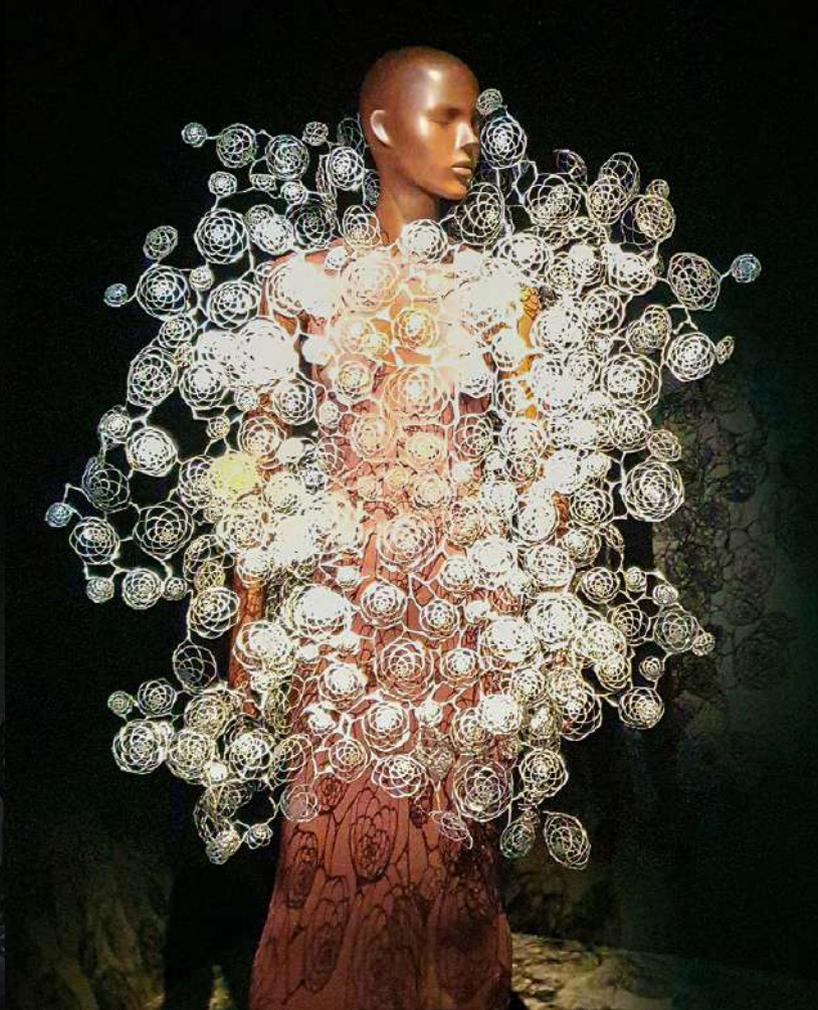
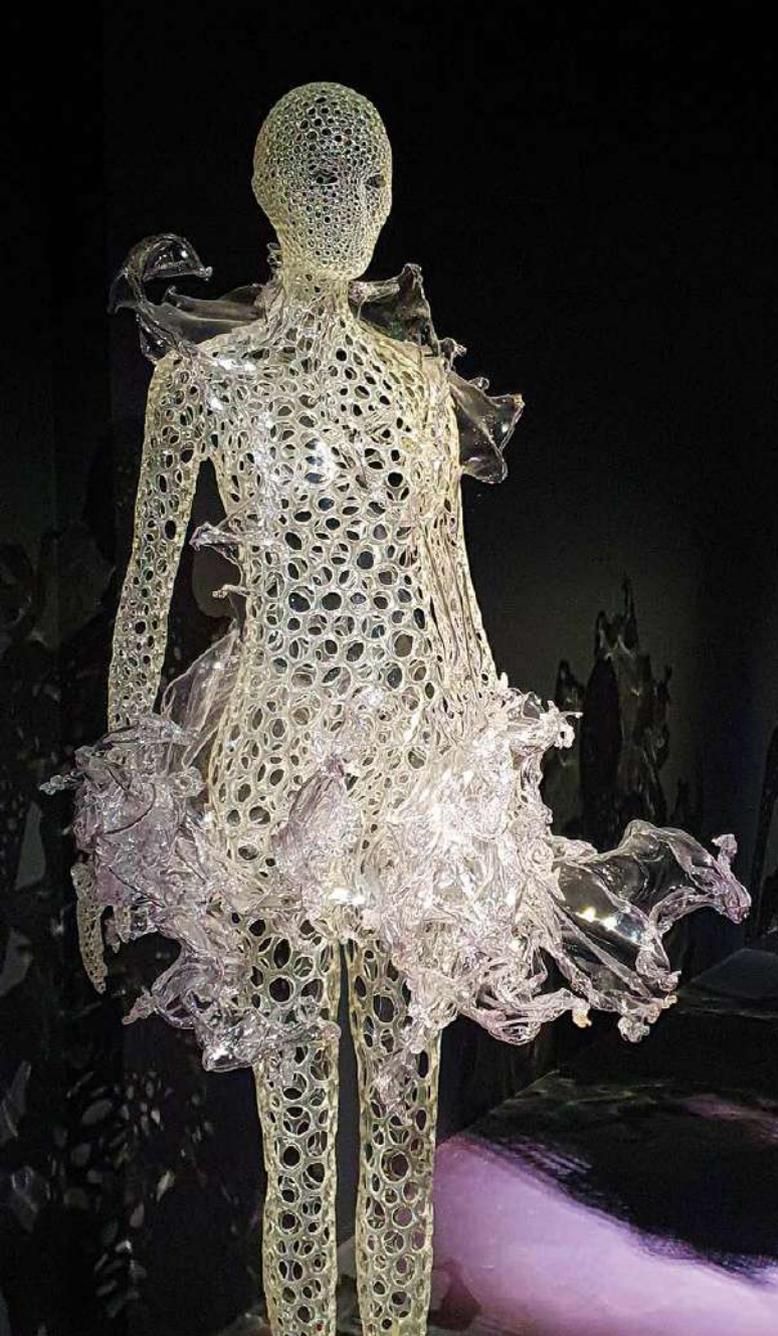
De forma a expandir o olhar do visitante, o MAD esmiúça as técnicas e as inspirações para cada modelo da estilista. Suas singularidades no criar desafiam os códigos da MODA. Mais de 100 peças com a sua assinatura estão lado a lado, estilo, criador e criatura, coexistindo em suas múltiplas realidades e transformações.



Submerge os visitantes
em uma sinfonia de cores,
texturas e sons







FUSÃO DA MODA COM ARTE E CIÊNCIA

Enquanto a maioria dos estilistas olha no retrovisor para se inspirar, IRIS olha para o futuro, numa fusão única entre MODA, ARTE CONTEMPORÂNEA, DESIGN, CIÊNCIA e TECNOLOGIA, sem nunca esquecer o ecologicamente correto.

Essa é a IRIS VAN HERPEN, a visionária imperativa que tem a habilidade de codificar o futuro do bem-vestir, com produtos realmente preciosos. Uma estilista cuja inspiração vai além do corpo, que interage com artistas, arquitetos e cientistas em relações simbióticas, que se fundem em infinitos híbridos. Uma mente brilhante, com um olhar além da IRIS.



Incluído entre os 1000 lugares para você conhecer antes de morrer, o famoso **LAGO DI GARDA**, na ITÁLIA, não decepciona os que se arriscam a ir até lá. Pelo menos para nós.

Saimos de MILÃO num confortável trem rumo a SIRMIONE, viagem que durou apenas 1h20m. Quando chegamos ao destino, tivemos o primeiro problema. Um dia chuvoso e no ponto de TÁXI havia apenas dois automóveis. Como éramos os terceiros da fila, ficamos quase 40 minutos para conseguir um que nos levasse até o hotel. Mas, a beleza do lugar apagou o transtorno.

SIRMIONE nos pareceu um resort projetado em grande escala, com muitos jardins, de muitas tuias, flores e árvores em rotatórias. E tudo isso com um calçadão intenso, à beira do lago gigantesco. É ali também onde se encontra a ciclovia considerada a mais bonita do mundo. Apesar dos dias chuvosos, a beleza natural não sofre nenhuma alteração.



TURISMO LAGO DI GARDA



O CASTELO SCALIGERO DE SIRMIONE

Uma das principais atrações é realmente surpreendente - o **CASTELO SCALIGERO DE SIRMIONE**, construído em meados do século XIV, que leva o nome da família Della Scala, que governou Verona e seu território entre os séculos XIII e XIV. Ao lado, fica um museu e a **GRUTA DE CATULIO**, onde o famoso poeta viveu muitos anos.

Com arquitetura medieval, tem um excelente centro gastronômico, muitas lojas de artesanato italiano e comércio variado. Tudo muito bem cuidado, atendimento de excelência e preços justos. Ali está a que é considerada a maior ruína romana do norte da Itália.





ÁGUAS TERMAIS

A região italiana tem também, como uma grande atração, as **ÁGUAS TERMAIS**, consideradas curativas e terapêuticas.

Os hotéis mais sofisticados oferecem SPA com piscinas térmicas e todos os tipos de tratamento de relaxamento, o que faz a cidade ter movimento o ano inteiro, mesmo no inverno. Vale ressaltar que **SIRMIONE** tem apenas pouco mais de 7 mil habitantes.





GASTRONOMIA

A qualidade da gastronomia italiana é incontestável. Os cardápios, em sua maioria, oferecem pratos à base de frutos do mar, risotos e todos os tipos de massa. Claro! Os preços são justos e o atendimento surpreendente. Um casal consegue fazer excelente refeição gastando em torno de 120 a 150 euros. Evidente que sem bebida alcoólica.

O LADO NEGATIVO

Assim como na chegada, foi na saída que nos deparamos com o pior dos problemas. Por estarmos hospedados num hotel de alto gabarito, e tendo já utilizado um serviço de táxi privado indicado por eles para nos levar à BRÉSCIA, acreditamos que não teríamos dificuldades para o transfer.

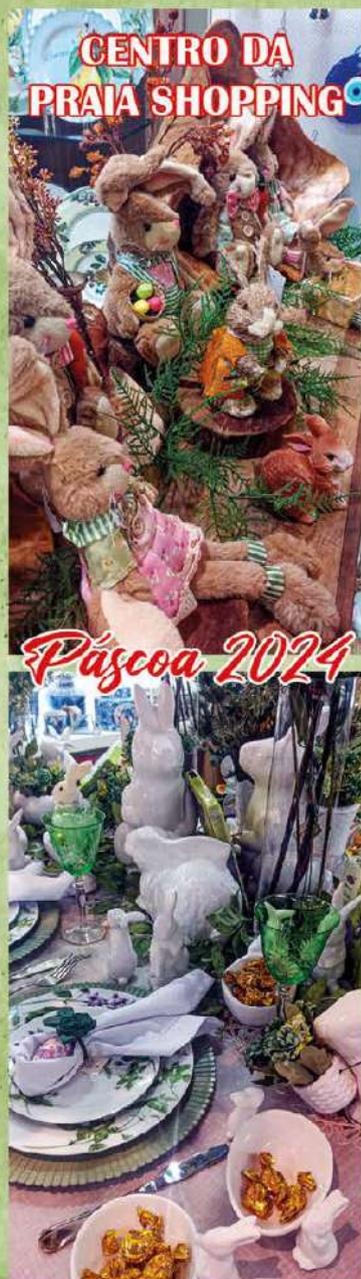
Acordamos de madrugada (5h30) para pegar o trem que nos levaria de volta à MILÃO e, ao chegar na portaria do hotel para o check-out, quando solicitamos um TÁXI, o recepcionista nos perguntou: “O senhor fez solicitação ontem”? Respondi que não e perguntei por qual motivo. Ele: “Aqui não temos serviço de táxi. E os serviços, se não contratados antes, só têm início a partir das 8h30”!

Sim, senhor, uma cidade turística e um hotel de luxo sem táxis disponível neste horário. Conclusão: perdemos o trem, tivemos de comprar outras passagens e por muito pouco não perdemos o avião com destino a PARIS. Portanto, fique sabendo e, se um dia for para lá, exija traslados para não passar raiva e ter prejuízo.



Sheila Silva

CRISTAIS, PORCELANAS
E PRATARIAS



sheilasilvapresentes

(27) 99898-8938

revistaclass.com.br

LINHAS MALDITAS

by Jorgeinho Santos

RAPHAEL GOBBI mostra seus dotes culinários e surpreende no 259 BRISTÔ. Ele criou a TORTA DE SINTRA diet, e ficou simplesmente deliciosa.

🌟🌟🌟 E a GLEISE HOFFMANN, hein! Precisa ser internada. A vindo uma entrevista na CNN dizendo que não adianta levar multidão para a Avenida Paulista. Que o importante é a revolução benéfica que LULA vem fazendo para o povo brasileiro. Oi???

🌟🌟🌟 A FENDI lançou para o público masculino, este mês, a nova mochila CHIODO. Desenvolvida pela diretora artística da marca, SILVIA VENTURINI FENDI, tem duas versões, ambas confeccionadas com couro de bezerro, e chegou às lojas do país pela bagatela de R\$ 16,5 mil. Baratinha, né? Quá... Quá... Quá...

🌟🌟🌟 Os tempos mudaram mesmo! Nem o OSCAR consegue mais ter o GLAMOUR de outrora. Cenário pobre, vestidos sem nenhum glamour, nudes no palco. O mundo parece mesmo caminhar para a total decadência.

🌟🌟🌟 GILSINHO SIMÃO E MANUELA DALL'ORTO ROCHA se casam no dia 06 de julho, tendo como cenário o AROSO PAÇO HOTEL, em Pedra Azul. Estaremos lá.

🌟🌟🌟 Da atriz JULIANA PAES: "Eu e Dudu vivemos, ao longo dos anos, quebrando caretices relacionadas a brinquedos eróticos e gadgets. Indico o sugador de clitóris, que é uma alegria. Uso sozinha e com ele". Como diria o saudoso Sérgio Caseira: "Sacratíssimo coração de Jesus"!!!

🌟🌟🌟 Às vezes é preciso renunciar a pessoas, não porque você não se importa com elas, mas porque elas nunca se importam com você!"

🌟🌟🌟 Em 2011, realizamos a festa do Dia Internacional da Mulher no Centro de Convenções de Vitória e trouxemos nada menos que o chef MICHEL DARQUÉ para assinar o buffet. Para quem não sabe, durante anos, ele foi responsável pela cozinha da família real de Mônaco. Temos muitas histórias de eventos que assinamos e marcamos para sempre o movimento social da Ilha.

🌟🌟🌟 Algumas pessoas se acostumam com a bajulação exacerbada de outras colunas e fazem quase exigência que todos os que convivam com elas integrem o coro de puxa-sacos. Não é preciso escrever NADA contra, basta ignorar. E devo deixar claro que muitas vezes não emito opinião justamente para não magoar pessoas por quem tenho alguma consideração. Fica combinado assim.

🌟🌟🌟 LILIA MELLO deixou por uns dias a sua deliciosa POUSSADA RABO DO LAGARTO e foi dar uma circulada na Nova Zelândia.

🌟🌟🌟 Antigamente, os eventos filantrópicos tinham "patronesses". Eram senhoras da high capixaba que se encarregavam de vender os convites. Umas se sentiam honradas, outras reclinavam, porque achavam que faziam papel de bilheteira. Parece que agora inventaram as "embaixadoras", só que não tem finalidade filantrópica, mas, como disse um amigo nosso, de língua afiada: "Agora, a finalidade é PILANTRÓPICA". Como diria o saudoso CARLOS VACCARI: "Sem aquela, tá"! Quá... Quá... Quá..."

Uma Nova Era para a Maison Rosée

Após 30 anos de sucesso e glamour, a Maison Rosée se prepara para um novo capítulo em sua história. A empresa, que se tornou sinônimo de elegância e sofisticação na sociedade capixaba, está sob a batuta de Cássio e Monica Domingues, visionários que prometem uma nova era para a marca.

Em entrevista exclusiva à coluna, Cássio Domingues, da Maison Rosée, revelou detalhes sobre o futuro da empresa e seus planos para o próximo ciclo de 30 anos.

Cássio, a Maison Rosée, hoje com 30 anos, está prometendo inovação e grandes novidades. Como você avalia essa trajetória de sucesso? "Olhar para os últimos 30 anos da Maison Rosée é motivo de muito orgulho. Construímos uma história linda, marcada por momentos memoráveis e pelo reconhecimento da sociedade capixaba. Agradeço a todos que fazem parte dessa jornada, desde nossos colaboradores até nossos clientes fiéis."

O que podemos esperar para o futuro da Maison Rosée? "Estamos preparando um anúncio muito especial que marcará o início de uma nova era para a Maison Rosée. Sem revelar muito, posso adiantar que será um momento de celebração e renovação, com foco na inovação e na perpetuação do legado da marca. Tenho certeza que todos vão ficar bem surpresos com nosso anúncio."

Quais são seus planos para os próximos 30 anos da empresa?

"Nossa visão para o futuro é ambiciosa. Queremos consolidar a Maison Rosée como referência em elegância e sofisticação, expandindo nossa presença no mercado e oferecendo experiências ainda mais exclusivas aos nossos clientes. Acreditamos que a chave para o sucesso está na constante reinvenção, sem jamais perder de vista nossa essência e valores."

É com grande expectativa que aguardamos as novidades que a Maison Rosée nos reserva. Sem sombra de dúvidas, a empresa continuará a ser um símbolo de glamour e sucesso na sociedade capixaba por muitos anos.

“Acreditamos que a chave para o sucesso está na constante reinvenção.”





Jorginho Santos e
Eliza Moreira Santos

Muitos anos atrás, quando resolvemos fazer a festa de comemoração ao **DIA INTERNACIONAL DA MULHER**, houve questionamentos de todas as maneiras que possam imaginar. Até mesmo o fato de um **HOMEM** ter a iniciativa, como se isso fizesse a diferença ou criasse algum problema.

Ora, se eu, como colunista social (que coisa antiga! Quá... Quá... Quá...), passei anos e anos aplaudindo-as, sendo elas peças essenciais para dar aquele UP em festas, coisa que só o público feminino consegue, levando a beleza, o charme e a elegância, como ignorar a data, para retribuir?

Falo de **MULHERES** de classe, que se vestem abominando a vulgaridade e o exagero, independentemente de divulgar que o vestido é **DIOR** ou que a bolsa é **GUCCI**. Em algumas, provoca justamente o inverso, porque as contas bancárias podem estar com seis dígitos, mas ainda assim elas são insuficientes para serem consideradas **CHIQUES** e elegantes. Fotos de **ARNALDO PERUZO**.

ELAS POR ELE

“Evento perfeito, como todos os que são promovidos por vocês, pois, além de movimentarem toda a sociedade capixaba, ainda nos permitem estar com pessoas queridas, com as quais sempre desejamos estar e conversar.

Além do fato de que, talvez, não existam palavras suficientes e significativas que nos permitam agradecer-las por existirem em nossas “vidas”, pois, como somos gratos pelas coisas boas que nos aconteceram (as quais, a **CLASS**, na maioria das vezes, publicou) e, ficam guardadas em nossas memórias, devemos ser mais gratos ainda por tudo aquilo que permanece ao nosso lado e continua fazendo parte dos nossos dias, como a amizade e o carinho de vocês para conosco e nossa família, os quais têm valor inestimável! Assim, nesse momento, apenas posso me expressar através da limitação de meras palavras, sobre o quanto lhes desejamos sucesso, saúde, prosperidade e muitas felicidades!

Muito obrigada, com todo o carinho!” - **LARISSA PIMENTEL E FAMÍLIA**



Terry e JG



Fátima Camargo e Edilene Rambalducci



Beth Braz, Eliza M. Santos, Cecília Nemer e Juliana Braz



Sheila Silva e Débora Corrêa



Lúcia Neffa e JG



Fabiola Limonge



Eulalia Rozindo e Marilena Duarte

Entre as nossas convidadas, havia quase todas as marcas de fama internacional, nos óculos, nas bolsas, nos sapatos e roupas. A diferença é que sem alarde, sem buscar aplausos pelo que vestem ou calçam. O público dos eventos CLASS cheira a CHIQUERIA. Sem dúvida alguma, é a essência da high capixaba, que quase não sai mais para festas, mas faz questão de nos prestigiar, o que torna nossos eventos diferenciados porque gente CHIQUE sabe onde pisa, reconhece padrão de qualidade na arte de receber. E isso nos enche de orgulho.



Mary Helal e Terry Santos

DOLCE & GABBANA, VALENTINO, PRADA...



Jane Rédua e Sandra Demoner



Christianne Tommasi e Lícia Santos



Walmir Sasso



Simone Torres e Laura Daher



Teresa Bedran

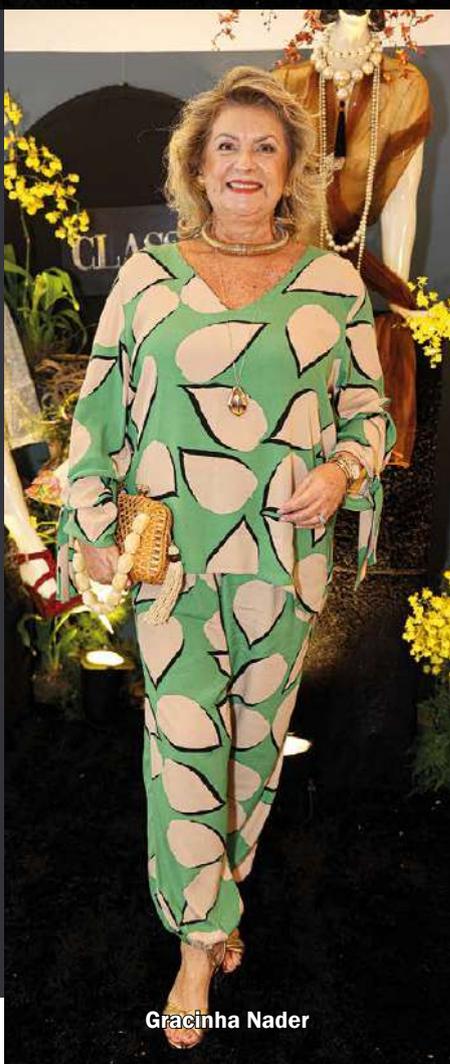


Marília M. Horta e Letícia Peixoto

“Queridos Jorginho, Eliza e Terry, muito obrigada pela tarde maravilhosa que nos proporcionaram. Vocês sempre entregam o melhor! Tive a oportunidade de conversar e conhecer as mulheres da família White, tornando nossa tarde ainda mais agradável. Obrigada, de coração.” - CHRISTIANNE TOMMASI

“Linda festa para nós, mulheres! Muito obrigada! Estava impecável!” - SANDRA DEMONER

“Foi tudo impecável! Com muita alegria e amizade!” - MARIA TERESA KLACZKO BEDRAN



Gracinha Nader



Sheila Basilio



Ana Caiado



fernanda julião

design | decoração | arquitetura

📷 arquiteturaemdupla
📷 fernandajuliaooficial
📺 Arquitetura em Dupla
(27) 98112-8940
(27) 99938-6295

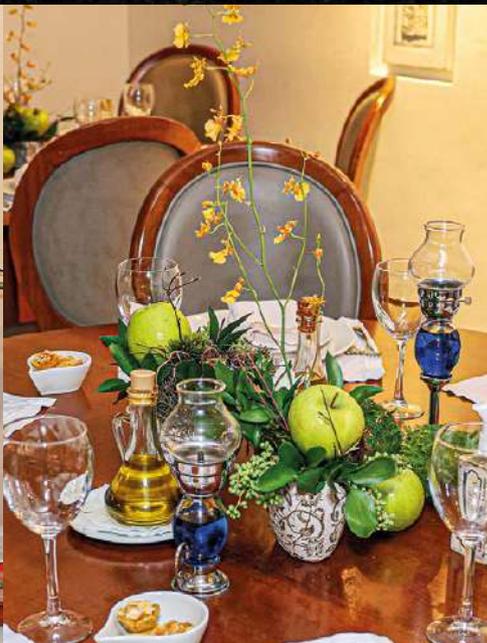
revistaclass.com.br



**"Foi realmente uma linda festa! Parabéns Eliza, Jorginho e Terriely!
Amei a decoração! Parabéns Cássio! O almoço, super delicioso!"
- SHEILA SILVA**



A DECORAÇÃO DE CÁSSIO



O craque **CÁSSIO DOMINGUES**, da MAISON ROSÉE, está melhor a cada dia, mais refinado e criativo. Sendo o LAREIRA PORTUGUESA um espaço lindo, com painéis maravilhosos em suas paredes, não necessitava de um projeto grande. Então, ele fez mini arranjos com maçãs verdes e folhagens nas mesas menores e, nas maiores, centros florais com orquídeas pingo de ouro. Evidente que foi criado um espaço INSTAGRAMÁVEL bem sofisticado e apropriado na entrada: manequins exóticas, adornadas com joias, sapatos e flores, encantando as convidadas que, lógico, faziam suas fotos para as redes sociais naquele ambiente.



Cida Crevelari



Maria Claydes Maia



Luciana Júdice e Liliam Araujo

“Anfitriões que tenho a honra de chamar de amigos. Festa impecável! Minha palavra do dia é obrigada, obrigada e muito obrigada!”
- LILIAM ARAUJO

“Primeiro, quero agradecer e dizer que me senti honrada por me incluírem na página online em homenagem ao Dia Internacional da Mulher! Adorei a foto! E dizer que o almoço foi maravilhoso: rimos, conversamos e nos divertimos muito! Obrigado pela tarde tão gostosa!”
- EULALIA ROZINDO



Eliza M. Santos e Anna Angélica Cabral



Dione Pimentel



Beth Braz e Isabel Simmer



Valéria Vescovi



Soninha Saadi Barros e Eliza M. Santos



Sonia e Silvânia Saadi Barros



Peinha Mendonça e Patrícia Godoy



Larissa Pimentel



Gina e Regina Prates

Sandra Fonseca é o maître Heron com o competente staff do Lareira



SHOW DE GASTRONOMIA

Questionar o padrão de qualidade do **LAREIRA PORTUGUESA** é perda de tempo. É dos poucos restaurantes que há décadas consegue manter o nível.

Se isso não bastasse, vem o fortalecimento do serviço impecável de seus garçons: são gentis, ágeis, atentos, como todos que atuam na profissão deveriam ser.

Este ano, além do coquetel fartíssimo, **SANDRA e LISETA FONSECA** decidiram lançar dentro do nosso evento receitas diferentes: um quibe cru recheado com pesto de hortelã, no coquetel, e, nos pratos principais, um **ARROZ DE LAGOSTA**, que virou a sensação, disputando na mesma proporção com o **BACALHAU DE NATAS**, que é um carro-chefe no cardápio.

Como sobremesas, **TORTA DE SINTRA**, **TORTA DE FRUTAS** e **TORTA DE CHOCOLATE COM NOZES**. Na saída, cafezinho e chocolates do **259 BISTRÔ**.



JG entre Liseta e Sandra Fonseca



A equipe da cozinha do Lareira





“Obrigada, Jorginho, pelas suas lindas palavras. A sua família e convidadas merecem. O Lareira Portuguesa e sua equipe se sentiram imensamente lisonjeados com a presença de todos. Se me permite, vou imitá-lo: obrigada, obrigada e obrigada a todos! Beijos de gratidão.”

- LISETA FONSECA

“Falou em festa?? Você sabe fazer uma como ninguém! Isso é para poucos! Quem sabe é porque entende. Parabéns, amigo.”

- MARIA AUGUSTA CAMPINHOS

“Obrigada pela tarde agradável. Parabéns pela escolha da homenageada, super merecida.” - LUCIA NASCIMENTO

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos

🌟🌟🌟 O time reserva da high capixaba, composto por pessoas que ganharam dinheiro e não estavam preparadas para reverter em aprendizado e cultura, assiste episódios hilários entre duas senhoras. Dizem que elas se casaram com homens ricos e que eles eram sócios. Após a separação da sociedade, resolveram então entrar naquela situação ridícula de **COMPETIÇÃO**. Aquela bobeira: “Eu tenho mais! Eu sou mais chique”. Em ambas as partes, cercaram-se de pessoas oportunistas, que se dizem “influencers” e que, naturalmente, alimentam isso para usufruir de viagens, comer bem, etc.

🌟🌟🌟 E, dias atrás, a “guerriinha” culminou com festas das duas no mesmo dia. Cada uma sonhando com reportagens e publicações nas redes. Uma delas gastou uma pequena fortuna, mas, na lista de convidadas, ninguém que pudesse dar um UP na festa. E dizem que ela não conhecia nenhuma das que estavam ali. Tomara que tenha sido uma lição. Como dizia o ex-bilionário **BABY PIGNATARI**, certa vez, numa entrevista à revista **MANCHETE**: “Enquanto você tiver uma peça de **PRESUNTO DE**

PARMA pendurada na porta da casa, sempre haverá gente se aproximando de você. O dia que ela terminar, todos desaparecerão”.

🌟🌟🌟 **BIA DELMAESTRO** criou uma versão especial da nossa **TORTA CAPIXABA** para atender a clientela na **Semana Santa**. Como tudo em seu **CAÇAROLA** é excepcional, com certeza será um sucesso.

🌟🌟🌟 Um dos melhores seriados da **NETFLIX** é o **DOWN-TON ABBEY**. A história envolve famílias milionárias de Londres e Estados Unidos. O castelo e os cenários são magníficos. E **SHIRLEY MACLAINE** dá show de interpretação. Aliás, todo o elenco é extraordinário. Vale a pena. Melhor que ver essas porcarias de **BBB**.

🌟🌟🌟 **Descobriram, recentemente, que as famosas pílulas azuis, além de levantarem os pirus mortos, podem trazer benefícios aos que têm ALZHEIMER**. Fiquei matutando, matutando, mas acho que isso é para aumentar vendas. Deve até causar algum efeito, mas será que lembra para que serve? Como diria o saudoso **CARLOS VACCARI**: “Sem aquela, tá”! Quá... Quá... Quá...



Eliza e JG ladeando a grande homenageada, Penha Lima Corrêa

TROFÉU PENHA LIMA CORRÊA

Para homenagear uma das pessoas mais queridas da sociedade capixaba, **PENHA LIMA CORRÊA**, que deu nome ao troféu deste ano, criamos uma figura feminina, que representava a elegância, o savoir-vivre da mulher capixaba. E, além dela, mais nove MULHERES que fazem a diferença na sociedade capixaba, atuando nas mais diversas áreas, foram homenageadas. São elas:



Regina Prates



Débora Corrêa



Beth Braz



Leila da Paixão



Liliam Araujo



Leange Campagnaro



Valéria Vescovi



Chocolates do 259 Bistrô entregues às homenageadas Juntos com o troféu

"Não há moeda alguma com o valor da mulher."
- Jorginho Santos

259 BISTRÔ

coleccionando momentos...

CHRISTIANNE TOMMASI

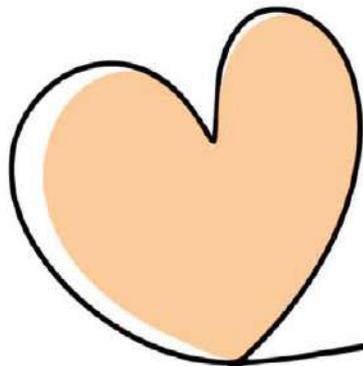


Ela é formada em Comunicação Social pela UFES e atuou por 15 anos com agência de publicidade, junto ao pai, Hélio Santos. Depois, escolheu ser mãe em tempo integral dos filhos, Bruna e Arthur, fase que considera a mais gratificante da sua vida. Desde 2015, **CHRISTIANNE LEAL SANTOS TOMMASI** é sócia-diretora da AB Científica, representante nacional de empresas americanas de materiais de referência para análises ambientais e toxicológicas.

Seu hobby é ler; inclusive, escreveu o seu próprio romance; que foi aceito por uma editora e publicado. Para ela, felicidade é estar sempre bem juntinho à sua família, em viagens ou nas confraternizações do dia a dia.



esse dia
É TODO SEU.
e os outros 365 também.



Feliz Dia da *Mulher!*



VICKIE WHITE



O pai dela, Dr. Jules White, pioneiro no Estado e referência nacional em reprodução humana, comemora 30 anos de clínica em 2024. Para dar continuidade a este legado, com tantos anos de dedicação e amor pela profissão, a bela **VICKIE WHITE**, médica pela Santa Casa de Misericórdia de Vitória, ginecologista e obstetra pelo Hospital Estadual dos Servidores Públicos de São Paulo, conclui especialização em reprodução humana pela USP, em São Paulo, e começa sua transição para atuar em Vitória, com agenda já aberta para atender os casais com infertilidade. Parte de uma família muito unida, com forte presença e representatividade feminina, é neta de D. Marcina Chiabai, filha de Suzanne White e irmã de Ingrid e Cindy, que é doutoranda na Espanha e também dará continuidade ao trabalho do pai, ao lado dela.



Delani Moraes e Vivily Duarte



Eliza e Rita Gratz



Sonia Monteiro e Terry



Lucia Nascimento



Ana Maria Vieira



Mariangela Nielsen

“Tudo perfeito! Não tenho palavras que possam expressar toda a felicidade e emoção que vivi naqueles momentos abençoados!”
- PENHA LIMA CORRÊA

“Tudo perfeito!” - BETH BRAZ

“Amo participar dos eventos que promovem, pois engrandecem e movimentam a sociedade capixaba com tanto carinho e profissionalismo. Parabéns! Sua família e você sempre tão queridos! Sucesso a vocês!”
- GINA PRATES

“Só pessoas belas e elegantes! Eliza, como sempre, deslumbrante! Sua esposa brilha com força - é o resultado da beleza exterior somada à beleza interior!”
- ANDREA ANDRADE



Maria Helena Ferreira e Eliza M. Santos



Sylviene Guaitolini



Eliza, Penha Corrêa e Zilce Cabral



Maíra Mota, Eliza e Fernanda Julião



Leange Campagnaro



Renata Pacheco



Rita Mendanha, que nos
assessorou no cerimonial



TAMIRIS, UMA REVELAÇÃO

Muita gente deve conhecer, mas a maioria dos presentes se encantou com a cantora **TAMIRIS CASOTTO** (foto acima), que fez o fundo musical. Dona de uma bela voz, o seu repertório é rico e tem um pouco de todos os estilos, sem perder a qualidade. Som moderado, voz aveludada e que consegue manter o ambiente possível de diálogo entre os convidados; o que, nem preciso dizer, é raríssimo!

“Evento impecável! Para mim, será
inesquecível! Amei participar, a
festa foi maravilhosa!”
- VALÉRIA VESCOVI



Maria Cardoso e Lizette Pontes



Maria Amélia Julião



Beatriz Croce



Luciane Serrano



Regina Pagani



Vickie White, Marcina Chiabai e Suzanne White



Rita Rocio Tristão



Ivone Vilanova



Helôisa Monjardim e Tania Botti



Tatiana Tribulato, Juliana Pernambuco e Terezinha dos Santos

LINHAS MALDITAS

by Jorginho Santos



La Persona

(27) 98118-3999

WhatsApp

Centro da Praia Shopping
lj. 04

revistaclass.com.br

🌟🌟🌟 **FLÁVIA NEFFA e RONALDO LOUREIRO** começarão a viver uma das fases mais bonitas na vida de qualquer um: serão avós. A filha **LÍVIA** espera o primeiro herdeiro. Parabéns!!!

🌟🌟🌟 A tal da cantora **ANITTA** apela sempre para ganhar notoriedade internacional. O modelo vulgar na noite do OSCAR é a maior prova disso. Até para apresentar-se num cabaré, seria vulgar.

🌟🌟🌟 **CIDA CREVELARI** foi a ganhadora da passagem aérea para São Paulo, que sorteamos no almoço do Dia Internacional da Mulher. Foi uma oferta da **PAY LESS TURISMO**, de **SONIA MONTEIRO**.

🌟🌟🌟 Romance novo na praça: **FABINHO COLODETTI** e **RENATA FRANÇA**.

🌟🌟🌟 **CLAUDIA DA PAIXÃO DE BARROS** resolveu comemorar seu aniversário, dias atrás, com um **KARAOKÊ** em sua residência.

🌟🌟🌟 Dias atrás, acharam US\$ 3 milhões numa parede de uma casa em CURITIBA. Há algum tempo, correu boato que aqui na Ilha tem um político que também recheou uma das paredes de sua casa só com as “verdinhas”. Como diria o saudoso **TAO MENDES**: “Macacos me mordam!” Quá... Quá... Quá...

🌟🌟🌟 **“CEBOLÃO”** também guarda suas economias no colchão, como faziam as nossas tataravós. Quá... Quá... Quá...

🌟🌟🌟 As coisas parecem não andar muito boas para algumas agências de publicidade da Ilha - demoram três meses para repassar pagamentos. Lembrei de **CELSO MATHIAS**, que, com toda razão, quebrava o pau quando isso acontecia.

🌟🌟🌟 Dias atrás, levei um grande susto ao encontrar um personagem da tradicional sociedade capixaba. A velhice parece

ter sido precoce para ele. O moço parecia uma múmia. Me senti um garoto. Quá... Quá... Quá...

🌟🌟🌟 **STELA PAVAN** circou pelos Emirados Árabes. Ela sabe curtir a vida.

🌟🌟🌟 Em todo o Brasil, os eventos, tanto os sociais quanto os corporativos, aparecem com um novo perfil: redução de convidados e com menos aparatos. Após a PANDEMIA, só mesmo os MILIONÁRIOS fazem grandes produções, uma vez que hoje tudo é cobrado à parte. Por enquanto, só o uso do banheiro ainda está incluso. Está errado? Não! Porque festa é artigo de LUXO; quem não pode, faz um churrasco, coloca um pagode e pronto. Mas, quem quer POMPA e CIRCUNSTÂNCIA, deve saber que gastará muito dinheiro. Reclamar com pessoas que trabalham e vivem disso é FEIO. Muito feio!

🌟🌟🌟 Falando mais um pouco da série DOWNTON ABBEY, para quem ainda não assistiu na Netflix: é uma história extraordinária, de uma família bilionária da Inglaterra, que morava em castelos, jantava usando black tie, tinha mordomo, governanta e dezenas de empregados. Mas, a principal mensagem é o AMOR e RESPEITO que existiam entre patrões e empregados. A fidelidade, a preocupação com o bem-estar de ambas as partes. Hoje, o mundo é outro. Na maioria das vezes, os funcionários odeiam os patrões, influenciados por líderes políticos que condenam o padrão de vida dos RICOS, embora vivam como tal, mas, fazem questão de fingir que torcem por eles em troca de votos.

🌟🌟🌟 “Sonhar um sonho impossível, negar quando a regra é vender, é minha lei, minha questão, ganhar este mundo, cravar este chão!”



Sonia Saadi ladeada por
Beth e Juliana Braz

TARDE DE AUTÓGRAFOS DE SONIA SAADI

A nossa querida amiga **SONIA SAADI BARROS**, escritora e poetisa, que faz parte da Academia Feminina Espírito-santense de Letras, autografou os seus dois livros infantis - **MEMÓRIAS DE VITÓRIA** e **CHAPUZINHO VERMELHO E O LOBO BOM** - na festa. Um grande sucesso! As histórias encantam e as ilustrações das publicações são assinadas por Sérgio Marvila.

"Parabéns pelo grande acontecimento, pelas merecidas homenagens e minha gratidão eterna pela realização de um grande sonho! Obrigada Deus e Jorginho!"
- SONIA SAADI



Com Gracinha Nader e Mary Helal

FIRST CLASS



Os saudosos Flávio e D. Lourdes



Gilmar

A RESILIÊNCIA DOS SHOGO ISHII IYAMA



Difícilmente, algum morador da Praia do Canto não conhece a “**BANCA DO JAPONÊS**”, na rua Chapot Presvot. Ela está ali desde 1981, quando o japonês **FLÁVIO** e sua esposa, **LOURDES**, vieram residir no Espírito Santo.

Ele nasceu no Japão, mas veio para o Brasil (São Paulo) ainda criança. Ela já tinha três filhos de outro matrimônio, que foram adotados e criados pelo FLÁVIO. Em 2002, um câncer fulminante tirou a sua vida e D. LOURDES passou a administrar a banca junto com a filha, **CARLA**.

Com o tempo, o genro, **GILMAR**, começou a ajudar e acabou assumindo a administração em 2012, ano do falecimento de D. LOURDES. Com a chegada da mídia virtual, poucas bancas conseguiram sobreviver, uma vez que até mesmo o material principal, os jornais e revistas impressos, foram saindo de cena.

Mas, a **BANCA DO JAPONÊS** resistiu e permanece, para alegria dos amantes dos impressos. Hoje, além do **GILMAR**, os netos dos fundadores, **TAYNÁ** e **YURI**, colaboram na administração e buscam novidades no mercado para continuar atraindo clientes de todas as idades, principalmente as crianças; que, por incrível que pareça, hoje aparecem como os **MAIORES CONSUMIDORES**.

Assim, **CLASS**, que tem gratidão pela parceria na venda de nossos exemplares, não poderia deixar de demonstrá-la aos **SHOGO ISHII IYAMA**, incluindo-os na galeria **FIRST CLASS**.



Construindo credibilidade
e confiança



Nossos principais serviços:

- Construção Civil
- Reforma de Fachada
- Retrofit de Fachada
- Recuperação Estrutural
- Administração de Obras
- Reforma em Geral
- Vistoria e Mapeamento de Fachadas
- Impermeabilização
- Instalações Elétricas e Hidrosanitárias

Rua João da Cruz, 200, Segundo Piso
Praia do Canto, Vitória, ES
e-mail: pratesofficeconstrutora@gmail.com.br
Tel.: (27) 3019-0670



Maria Flor e Logan têm até crachá no HIMABA



Jessica, Clara e Roseane com os cães terapeutas Otto, Maria Flor e Logan, no Outubro Rosa da Afecc



Michele, Rosilea, Antonio, Silvana, Diego, Clara, Jessica e Jhennifer

“AUMOR” QUE CURA



Maria Flor

Tudo começou com uma demanda própria: a assistente social **CLARA MARIA DE SOUZA**, idealizadora do projeto **CÃO TERAPEUTA**, teve uma crise de ansiedade, que culminou em síndrome do pânico, após o diagnóstico de COVID-19. Amparada por profissionais da saúde mental, realizou tratamento para vencer o quadro agudo e contou com um suporte especial em seu processo de recuperação: o amor do seu cachorro, **LOGAN**.

Nessa época, ele foi matriculado numa escola para adestramento e acabou criando um forte vínculo com a mãe da educadora canina, diagnosticada com câncer, carinhosamente chamada por vovó. Ao longo do tempo, a adestradora VAL percebeu que o empenho do LOGAN nos treinamentos estava condicionado à companhia de vovó. Todas as vezes que ele sumia, geralmente era encontrado ao lado da cama dela. E assim foi até o seu falecimento. Com a partida de vovó, LOGAN se aproximou mais da adestradora, em sinal de companheirismo e apoio ao luto.

CLARA, reconhecendo esse AMOR com enorme poder e a importância da linha de cuidado, decidiu compartilhá-lo com mais pessoas. Assim, a tutora se associou a uma equipe multidisciplinar, com especialistas em diversas áreas, para compor o projeto e realizar a Terapia Assistida por Animais (TAA).

O CÃO TERAPEUTA foi iniciado no dia 17 de setembro de 2022, no Hospital Santa Rita de Cássia - AFEC e visava atuar junto a instituições, hospitais e casas de apoio a pessoas em tratamento de saúde física (câncer) na região da Grande Vitória, auxiliando adultos e crianças nesse processo através de atividades quinzenais, previamente agendadas e com duração de uma hora, conforme o emocional e funcionamento cognitivo dos pacientes/assistidos.

Hoje, o projeto atende quatro hospitais - Santa Rita, Hospital Infantil HIMABA, Hospital Evangélico de Vila Velha e Hospital Dr. Jayme Santos Neves, na Serra -, conta com o trabalho voluntário de uma equipe de 10 tutores e 14 cães terapeutas, fazendo a diferença na vida das pessoas internadas, trazendo momentos de alegria e alívio através de uma incrível conexão profunda que se estabelece entre cães e pacientes. Porque o "AMOR" cura!

E se você se encantou, a fofurice e carisma de LOGAN também são compartilhados no instagram @logancaoterapeuta. Siga e saiba mais sobre ele e o projeto.



Logan, o cãozinho terapeuta



Clara com Logan e Maria Flor



ARNALDO PERUZO FOTOGRAFIA



© @ARNALDOJOSEPERUZO



☎ 27 99285-5022



WM
Lavanderia
by Paulo Farage

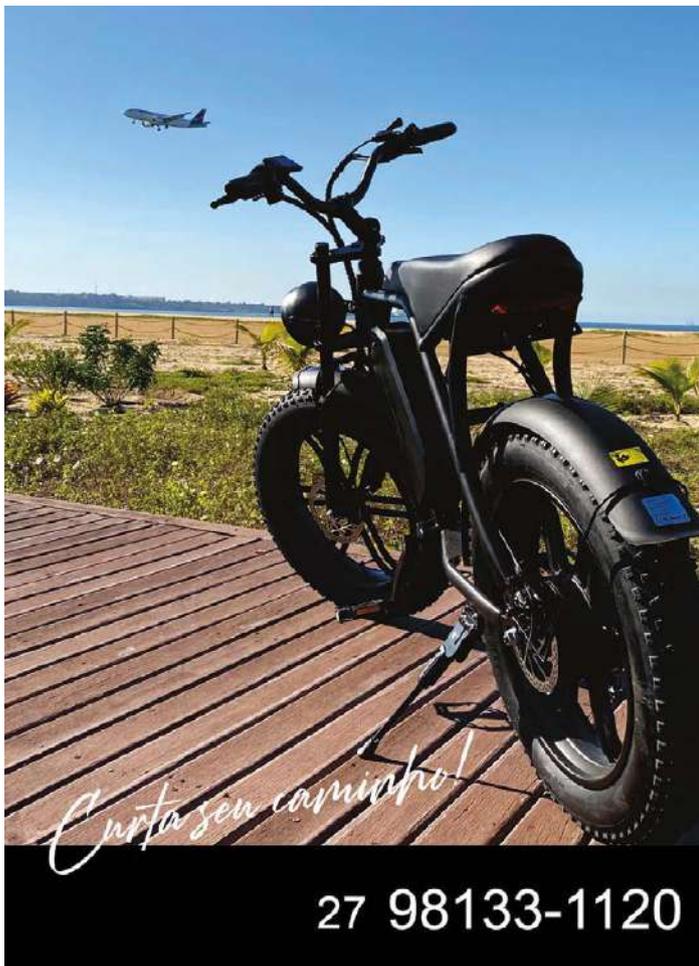
Atendemos:

- Residências
- Empresas
- Hotéis
- Condomínios
- Restaurantes

Não jogue este impresso em via pública

Praia do Canto - Vitória - Rua Moacir Avidos, 189
(27) 3225-6695 / 99231-5256 / 99951-0458

Buscamos e entregamos em domicílio (toda a Grande Vitória)



COMO UM TESTAMENTO PODE ME AJUDAR?

Todo mundo já ouviu falar em testamento. Mas poucas famílias efetivamente aproveitam os seus benefícios para a organização patrimonial.

A começar que o testamento pode ser alterado ou revogado a qualquer tempo. Ou seja, se você não estiver seguro a ponto de já fazer uma doação (que não há volta), você pode ao menos fazer um testamento. Assim, você organiza a sua sucessão, mas, caso mude de ideia, ou caso nasçam mais herdeiros, pode alterar a distribuição dos bens.

Além disso, diferentemente da doação, não incide ICTMD no momento de lavratura do testamento. O imposto somente será devido no futuro, quando os herdeiros receberem os bens. Então é um meio de organizar a sucessão sem desembolsar quantias momentaneamente.

Mas o que muita gente não sabe é que o testamento pode ser utilizado para questões não patrimoniais, como: guarda de filhos na ausência dos pais, diretrizes sobre funeral e enterro, destinação de animais de estimação e até para reconhecimento de um filho - sendo irrevogável neste último caso!

O testamento é um instrumento fantástico, que ainda oferece muitas outras utilidades, e que pode ser feito de modo rápido e fácil, sendo fundamental o auxílio de um advogado para garantir que todos os interesses estarão resguardados.



**GILSON SIMÃO
PASSOS**

Advogado
Sócio do escritório
Guido Côrtes
Advogados

SALMÃO COM ASPARGOS E CAMARÃO



Ingredientes para o peixe: 1 kg de filé de salmão sem pele, 400 g de aspargos frescos, 250 g de camarão 7 barbas, suco de 1/2 limão siciliano ou taiti, 2 colheres de sopa de vinho branco seco, sal e pimenta-do-reino a gosto, azeite, dill fresco

Ingredientes para o molho: 1 colher de chá de mostarda de Dijon, 2 colheres de sopa de suco de limão siciliano (1 colher de sopa se for o taiti), 100 ml azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto, dill fresco picado, 1 rabanete finamente fatiado e brotos de repolho roxo para decorar.

Modo de preparo: preaqueça o forno a 160 °C. Lave o filé de salmão e seque com papel toalha. Coloque uma folha de papel alumínio em uma assadeira, pincele azeite, sal e pimenta-do-reino. Acrescente alguns galhos de dill e coloque o peixe por cima. Regue com o limão e o vinho. Polvilhe sal e pimenta-do-reino a gosto e regue com um fio de azeite. Feche o papel alumínio, embrulhando bem o peixe. Leve a assadeira ao forno por 25 minutos. Enquanto o peixe assa, prepare o molho.

Em uma vasilha, coloque a mostarda e

o limão. Aos poucos, acrescente o azeite em fio, batendo com um fouet para emulsionar. Coloque sal, pimenta-do-reino e o dill fresco picado. Reserve o molho. Lave os aspargos e retire delicadamente as folhas, cortando e descartando as pontas. Corte os aspargos com 1 cm. Coloque os aspargos em água fervente com uma pitada de bicarbonato de sódio e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos. Passe os aspargos em água fria para frear o cozimento e reserve. Lave os camarões e tempere com sal, pimenta-do-reino e 1 alho picadinho.

Em uma frigideira bem quente com um fio de azeite, frite os camarões por 3 ou 4 minutos, mexendo sempre, e reserve. Coloque os aspargos em outra frigideira com 1 colher de manteiga e espere esquentar. Acrescente sal a gosto, mexa por 1 minuto e reserve. Retire o peixe da assadeira e coloque no prato de servir. Coloque os aspargos por cima do peixe. Distribua as fatias de rabanete e os brotos de repolho pelo prato. Acrescente os camarões por cima dos aspargos e por cima da decoração. Regue com um pouco do molho e deixe o restante para servir na molheira.

SUFLÊ DE BACALHAU

Ingredientes: 1 kg de batata inglesa, 3 colheres de sopa de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 vidro pequeno de leite de coco (200 ml), sal a gosto, 500 g de bacalhau cozido e desfiado, 1 cebola grande cortada em tiras, salsa picada a gosto, azeitonas pretas, 2 ovos (claras e gemas separados), 1 copo de requeijão cremoso e 100 g de queijo ralado para cobrir o suflê.

Modo de preparo: reúna todos os ingredientes. Em uma panela, cozinhe as batatas em água e sal. Quando estiverem bem macias, escorra a água e amasse as batatas. Aos poucos, adicione a farinha, o leite de coco e a manteiga, misturando sempre, até formar um purê. Reserve. Em uma frigideira regada com azeite, refogue o bacalhau com cebola, salsa e azeitonas. Deixe esfriar. Forre um refratário, untado com azeite, com o purê de batatas. Em seguida, acrescente o requeijão cremoso e o refogado de bacalhau. Bata as claras em neve. Por último, incorpore as claras batidas em neve juntamente com as gemas. Misturando tudo com cuidado. Cubra o refratário com essa mistura, salpique queijo ralado e leve ao forno para gratinar.



WHEY PROTEIN

Queridinho entre os praticantes de musculação, o whey protein é um dos suplementos mais utilizados por quem busca hipertrofia muscular. É extraído do soro do leite, tornando-se uma fonte concentrada de proteínas de alto valor biológico, importante para atletas e praticantes de atividades físicas que buscam otimizar a recuperação e promover o ganho de massa muscular.

“Para entender melhor como funciona esse suplemento, basta ter em mente que ele é uma fonte de proteína. Portanto, qualquer pessoa que tenha carência desse nutriente na alimentação pode se beneficiar do produto, usando-o de maneira correta”, afirma a nutricionista Fernanda Larralde, especialista em Nutrição Esportiva e Saúde da Mulher.

No mercado atual, existem 3 tipos principais de whey com processos de filtragem e dosagem proteica diferentes. São eles: concentrado, isolado e hidrolisado. O concentrado apresenta uma discreta redução na concentração de proteína e possui uma pequena quantidade de lactose e gorduras por porção. É a escolha ideal para quem busca uma opção mais econômica sem abrir mão da qualidade.

O whey isolado possui uma concentração de proteína superior a 90%, com baixos níveis de lactose e gordura por porção. É ideal para indivíduos que necessitam de um maior aporte proteico com menos carboidratos e para quem tem intolerância leve à lactose. Já o hidrolisado, é processado para que as proteínas sejam quebradas em peptídeos menores, o que facilita e acelera a absorção. Recomendado para pessoas com digestão sensível ou intolerância moderada à lactose.

Para Fernanda, cada corpo é um corpo e precisa ser tratado de maneira individual para não sobrecarregar o organismo. “Excessos, de modo geral, seja por meio da alimentação ou



por meio de suplementação, pode sobrecarregar um importante órgão do nosso corpo: o fígado. De maneira geral, os excessos são excretados pelo corpo, mas isso não descarta a possibilidade de problemas futuros que precisam ser acompanhados. Por isso, a prescrição individualizada é fundamental, bem como a realização de exames de sangue regulares”.

O whey pode trazer outros benefícios além dos voltados para o exercício físico. “O whey protein consumido em jejum pode ser um potente aliado. Estudos apontam que o consumo de proteína pela manhã reduz picos de insulina ao longo do dia, evitando aquela famosa vontade de comer várias vezes”, reitera Fernanda.

Essa proteína tem a capacidade de proporcionar maior saciedade e, com isso, o consumo de calorias pode diminuir. A junção desses fatores leva conseqüentemente ao emagrecimento. “Que fique claro que o whey protein não ajuda a emagrecer, mas o uso adequado desse suplemento pode inibir a sensação de fome fora de hora. Com uma boa alimentação diária, exercício físico, equilíbrio e constância, esse resultado pode ser alcançado”, continua a nutricionista.

PARA A SUA
SAÚDE, SÓ O
MELHOR!



FARMÁCIA
essência
MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

Homeopatia • Manipulação • Florais •
Dermocosméticos • Fitoterápicos •
Suplementos • Cosméticos Orgânicos

Praia do Canto e Santa Lúcia

Televendas: (27) 3026 - 1080

TECNOLOGIA AVANÇADA: MICROSOFT LIBERA GPT-4 TURBO NO COPILOT GRATUITO



Copilot

Your everyday AI companion

A Microsoft anunciou a disponibilidade do GPT-4 Turbo no Copilot, sua plataforma de IA generativa de busca. Essa versão avançada do modelo de linguagem grande (LLM) oferece melhorias significativas nas respostas e tarefas, enquanto consome menos energia em comparação com a versão anterior, o GPT-4 padrão. Anteriormente, o acesso ao GPT-4 Turbo era exclusivo para assinantes do Microsoft 365, mas agora está disponível gratuitamente para usuários do Copilot.

Com essa atualização, eles podem escolher entre diferentes estilos de conversa ao usar a plataforma e se beneficiar de uma base de conhecimento atualizada até dezembro de 2023. Além disso, a versão paga, chamada Copilot Pro, oferece recursos extras para atividades profissionais e integração direta com programas como

o Word e o Excel da Microsoft.

A decisão da Microsoft de disponibilizar o GPT-4 Turbo gratuitamente reflete seu compromisso em democratizar o acesso a tecnologias avançadas de inteligência artificial. Essa medida visa não apenas melhorar a experiência dos usuários do Copilot, mas também fortalecer a posição da Microsoft como líder em inovações no campo da IA.

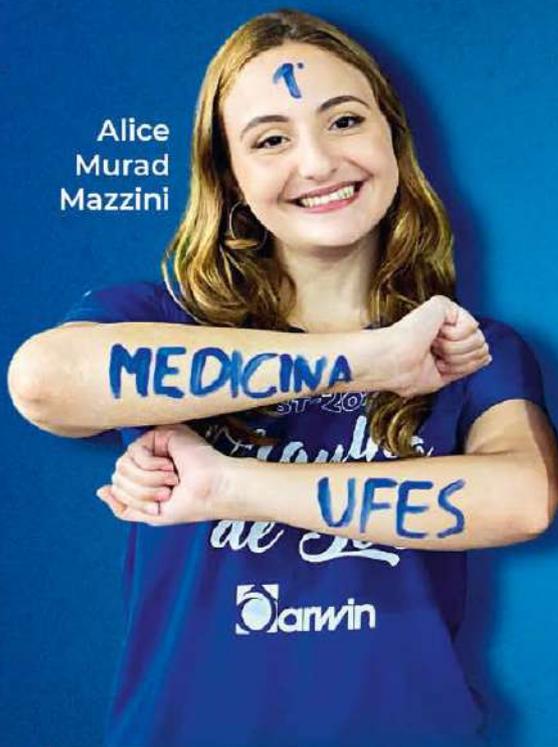
O lançamento do GPT-4 Turbo representa um avanço significativo na capacidade de processamento de respostas da IA, que é quatro vezes maior do que a versão não-Turbo. Essa atualização é uma resposta direta às necessidades e demandas dos usuários, mostrando o contínuo desenvolvimento e aprimoramento das soluções de IA da Microsoft.

MEDICINA UFES 1º, 3º E 5º LUGARES

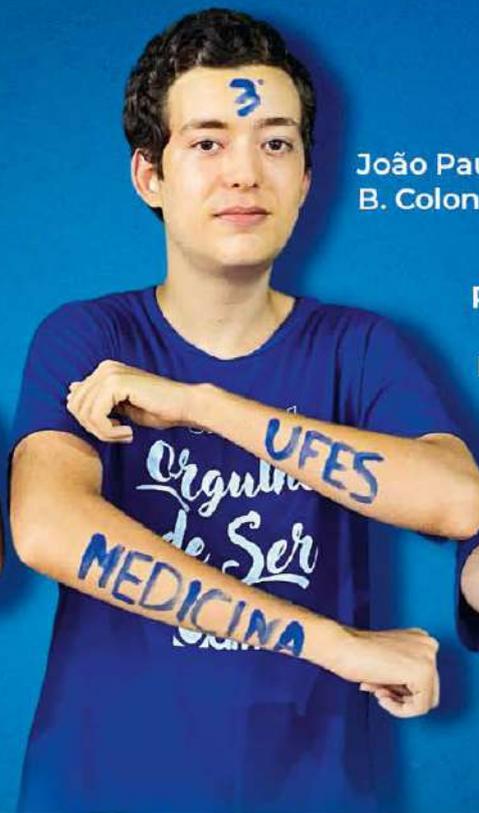
Ampla concorrência

ACQUARO

Alice
Murad
Mazzini



João Paulo
B. Colonnese



Rebeca
Perim
Pereira



12 dos 40 aprovados são do Darwin

Ampla concorrência, sendo 05 alunos da 3ª série - EM.

Direito UFES - 1º e 2º lugares

Arquitetura UFES - 1º lugar

Odontologia UFES - 2º e 4º lugares

Engenharias UFES - 2º e 3º lugares

MEDICINA TOTAL + de 300 aprovações
UFES, EMESCAM, Multivix, UVV e outras.

DEMAIS CURSOS + de 500 Aprovações
(Humanas/Exatas/Outras Biomédicas)

Darwin, como sempre, a maior aprovação!
Entre para o #TeamDarwin.



col_darwin

MATRÍCULAS ABERTAS



(27) 3212.5000
(27) 3061.4400



darwin.com.br



TIRE
O PESO

DAS SUAS
COSTAS.

PASSA
PRA ELE. ↘

AUTOBAHNCAMINHÕES.COM.BR

CONSTELLATION
VW 25.460

O motor mais potente do Brasil,
com 460 cv, espera por você
na Autobahn.



Autobahn

BR 101 NORTE, KM 265
CARAPINA, SERRA-ES.
(27) 3398-1800



Caminhões
Ônibus