

# TU!

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. VENDA PROIBIDA.

EDIÇÃO 015 - ANO 03

TU É GATA  
**CAROL  
CASTRO**  
ELA VEIO DO INTERIOR  
E SE APAIXONOU  
POR SANTOS


TU ENTREVISTOU  
**RODRIGO  
BRANCO**  
CONVERSAMOS SOBRE  
TUDO COM O LOCUTOR  
DA KISS, INCLUSIVE  
SOBRE ROCK

TU PELO MUNDO  
**COPA NA  
RÚSSIA**  
ACOMPANHAMOS A  
AMANDA BITTENCOURT  
EM UMA VIAGEM PARA  
ASSISTIR A COPA

# JÁ DEU DE FRIO!

Eu não sei quanto a vocês, mas eu não gosto desse negócio de frio. Pra mim, o legal é Verão, calor, praia, uma cervejinha gelada e menos roupa. O Inverno vai passando. Bem rigoroso, rendeu noites geladas, dessas de ficarmos empacotados, fechados e introspectivos. Ok, se o Inverno tem uma vantagem, para mim, é essa: introspecção. Paramos para ficar um pouco com nós mesmos, às vezes mais pensativos, analisando as coisas que acontecem conosco no dia a dia. Acontece com as pessoas e aconteceu com a Revista TU. Ficamos um tempinho com nós mesmos, pensamos cá com os nossos botões e concluímos uma porção de coisas.

Chegamos a conclusão que a Carol Castro, a nossa capa da edição 015, é incrível! Chegou chutando tudo em um ensaio lindo. Só a capa já impressionou, não é? Descobrimos que a Copa do Mundo demorou para chegar, passou rapidamente e a próxima só vai vir daqui a quatro anos e alguns meses, mas ficamos com as memórias, reforçadas pela Amanda Bittencourt, que foi para a Rússia e nos contou, nas páginas da TU, como foi o Mundial que consagrou a França como bicampeã do mundo. Nas tradicionais páginas negras da entrevista, conversamos com o Rodrigo Branco, locutor e radialista da Kiss FM, que nasceu e cresceu em Santos. Lembram dele na Enseada FM? Além disso, contamos com as tradicionais seções de cerveja, da dupla Thays e Aline, da receita caprichada do chef de cozinha Danilo Rocha, contamos com vocês no *EU SOU TU* e temos as dicas de lugares deliciosos para comer em Santos e em São Paulo. Porém temos outras novidades: a seção *TU NOS OUVIDOS* sofreu uma reformulação. Que tal compararmos algumas bandas? Descobrir influências, saber qual foi a fonte de inspiração para determinados grupos ou músicos? Trouxemos também duas novas colunas. *A TU NO DIVÃ*, escrita pela psicanalista Luiza Canato. Como vai a sua saúde mental? E *A TU FAZ ARTE*, onde damos destaque a artistas da nossa região, como a ilustradora Dani Emiliano. Afinal, temos que valorizar o que é nosso.

Com os pensamentos nos lugares, a Primavera chegará, mas antes disso, conte-nos o que vocês acharam dessas mudanças na Revista TU. Usem nosso canal direto no Instagram, mandem mensagens, curtam, compartilhem. Sejam nós, sejam TU conosco. Ah, lembrei de outra coisa legal de se fazer no Inverno: ler a TU, quentinho, embaixo de um cobertor, tomando um chá bem quente. 



FERNANDO  
DE SANTIS



THIAGO  
SOUTO

## ELES FAZEM A TU

### textos

\aline araujo  
\amanda bittencourt  
\danilo rocha  
\fernando de santis  
\thays cardozo  
\thiago souto

### fotos

\amanda bittencourt  
\fernando de santis  
\thiago souto  
maquiagem  
\mariana prado

### locação

\restaurante casa da villa

### revisão

\fernando de santis  
\thiago souto

### diagramação

\thiago souto



# #04

TU ENTREVISTOU

# #14

TU PELO MUNDO



# #28

TU É GATA

# #46

TU COMEU



# #50

TU NA COZINHA

# #54

TU FAZ ARTE



# RODRIGO BRANCO

Rodrigo Branco é um dos caras que representam uma época em que o rock tinha grande força na Baixada Santista. Junto com Cristian Moreno, apresentava o Midnight Metal, nas madrugadas de domingo, pela extinta Enseada FM. Além disso, teve loja de disco, trabalhou também na 98 FM, na época em que transmitiam a programação da Rádio Rock. Hoje, ele empresta sua voz para a programação da rádio Kiss FM, em São Paulo, onde o rock é lei. Conheça um pouco da história deste representante caiçara em terras paulistanas.

**TU** – Você está morando aqui em São Paulo há 12 anos. Quando você saiu de Santos, ainda estava na Enseada FM? Quando a rádio acabou, continuou fazendo algum trampo na Baixada?

**Rodrigo Branco** – Não, teve um tempo ainda. A Enseada acabou em 2003. E quando acabou, eu não saí lá. Ela “saiu” com a gente. Foi comprada pela Igreja Universal e todo mundo foi demitido de um dia para o outro. Nesta época, eu já tinha a loja (de discos) e continuei com ela, num processo natural. Mas eu queria voltar pro rádio. Foi a profissão que escolhi e tinha que encontrar um jeito de voltar. Não podia encostar e abandonar o meu trampo. Então, a 98 Rock acabou virando parceira da 89,1 FM, como rádio retransmissora. E eu já tinha um contato com eles, pois a Enseada também já tinha sido parceira da 89 durante um período,



com elas fazendo juntas o projeto Verão 89°. E isso foi uma ponte pra mim. Fui direto bater na porta da 98. Demorou um tempo, até eles me chamarem. E fiquei lá por mais ou menos um ano e meio, sempre em contato com o pessoal da 89. Mas lá acabou não dando muito certo e acabei saindo. E ainda tinha a loja...

**TU – O nome da loja era Asgard, não é?**

**RB –** Isso. Só que a loja não estava indo bem. Foi bem naquele período que o MP3 estava muito forte e todo mundo estava baixando músicas. Tinha o Napster e possibilidades de você baixar discos completos, sem nenhum tipo de restrição. E o povo entrou numa de não comprar mais disco, CD ou porra nenhuma. Hoje em dia, as coisas mudaram um pouquinho. Por mais que as lojas fecharam, as que conseguiram resistir têm um público que ainda compra. Mas na época, deu uma caída forte. E a loja estava com dificuldade para pagar aluguel, essas coisas... Manter uma loja é foda. Aí, eu pensei comigo: "Quer saber? Não vou ficar aqui parado e deixar a minha carreira esquecida. Vou correr atrás!". Fechei a loja e foquei em ir para São Paulo. Porque depois que eu saí da 98, vi que não tinha mais um mercado para mim

**"É, ERA BEM LEGAL A INTERAÇÃO QUE A GENTE TINHA LÁ (NO MIDNIGHT METAL). ERA MAIS UNDERGROUND, MAIS INOCENTE, EU ACHO.."**

na Baixada, pois eu queria trabalhar com rock. E em São Paulo, tinha a Kiss FM e a 89. Meu sonho desde quando era mais novo sempre foi trabalhar na 89. E eu já tinha um contato com os caras, então tinha que conseguir. Passou um tempo e eles me chamaram. Antigamente, eles tinham dois estúdios lá. O estúdio São Paulo e o estúdio de rede, que só falava para as retransmissoras no Litoral e no Interior e não para a capital. E eu vim só para fazer a rede e então batalhar para ter um espaço no ar de São Paulo. Já estava feliz pra caralho de ter subido a Serra e estar trabalhando na 89. Só que nesse período, no comecinho de 2006, a rádio estava no processo de mudar e sair do rock. Eles mudaram a logomarca e tiraram o slogan "a rádio rock". E resolveram demitir a maior parte da equipe. E mais uma vez, eu fui na onda (risos). Saí da 89 e fiquei sem trampo aqui em São Paulo, fazendo várias coisas. Gravação, locução de loja e um monte de coisa que eu arrumava de bico, até conseguir entrar aqui na Kiss. Isso foi depois de um ano e pouco batendo na porta e persistindo até que eles me chamaram para trabalhar aqui em 2007.

**TU – E o que te marcou bastante na época de Santos, para o pessoal que curte rock'n roll, foi o programa Midnight Metal, né?**

**RB –** Por incrível que pareça. Era um programa voltado para o metal. Por isso você vê, eu falando aqui (no programa que estava apresentando) sobre Helloween com conhecimento de causa. E eu sempre gostei de metal. Hoje em dia, estou meio afastado deste universo, até porque fiquei mais velho e comecei a andar mais em outros rolês. Mas naquela época eu ouvia muito e curtia muito metal...

**TU – Foi uma época gostosa para você?**

**RB –** Pra caralho... Nossa, adorava! Às vezes, eu penso que naquela época a gente era ousado. Tinha vinte e poucos anos e coloquei um site no ar, fora da rádio, pessoal... Agora, estou fazendo um site para mim, depois de tanto tempo fui ver como que faz esses negócios de Registro BR. E pô, eu fiz isso há vinte anos atrás. Nem lembrava (risos). Era um negócio ousado. Até daria para ter ido adiante, mas a rádio acabou e ninguém podia esperar por isso. Mas era do caralho, era só diversão. Muito show, muita zoeira.



**TU – E isso é o que você mais lembra, com mais saudosismo dessa época? De ter contato com os caras, fazendo entrevistas, correndo atrás de discos...**

**RB –** É, era bem legal a interação que a gente tinha lá. Era mais underground, mais inocente, eu acho. Hoje em dia estou meio descrente com tudo. Você fica muito tempo nesta indústria, você começa a olhar por outro prisma. Até porque a maior parte dos caras da antiga envelheceram e muita gente parou. Vê uma pá de cara que na verdade não era assim tão legais quanto você achava. Aí você vê que as bandas novas também têm muito cara que, meu...

**TU – Eu vou até te perguntar sobre isso, mas vamos continuar falando da Enseada. Você ainda tem contato com o Cristian (Moreno)?**

**RB –** O Cristian Moreno é uma das poucas pessoas que ainda tenho contato. Mas a gente se fala mais praticamente pelo Facebook.

**TU – Ele é corinthiano chato, né? (risos)**

**RB –** É...chato pra caralho! (risos) A única coisa que a gente sempre divergiu fortemente foi na hora do futebol. Porque, além de ele ser corinthiano, ele odeia o Santos.

**TU – Coisa de santista e corinthiano de Santos...**

**RB –** Ele é convicto nisso. Nas duas coisas. O tanto que ele ama o Corinthians e tanto que ele odeia o Santos. Eu amo o Cristian. Um irmão, mas neste aspecto era foda.

**TU – E em relação a Santos, você continua indo pra lá ou faz tempo que você pisa lá?**

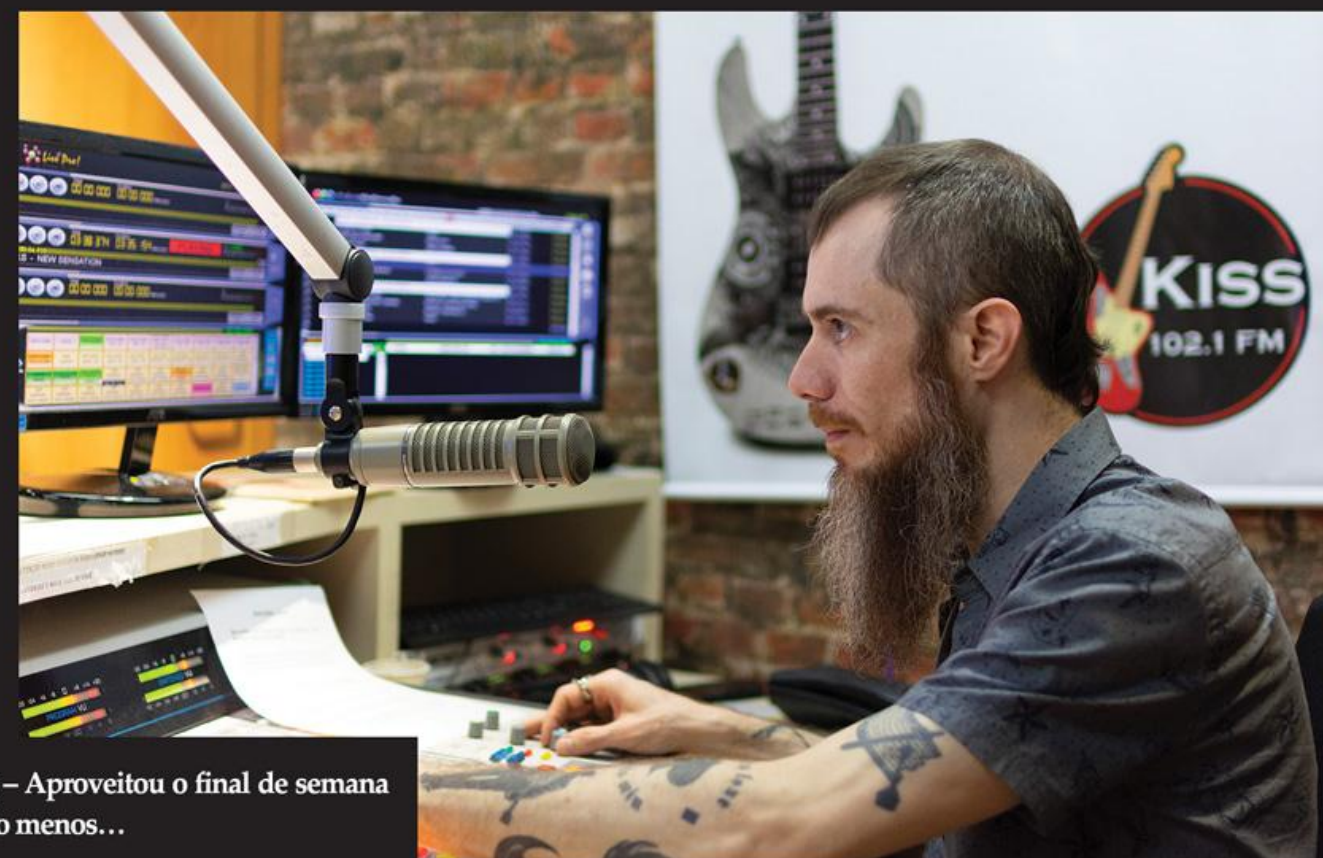
**RB –** Eu fui lá nesse final de semana, depois de quase meio ano praticamente sem ir.

**TU** – Você tem família em Santos?

**RB** – Tenho. Meus irmãos estão lá, meus sobrinhos... então, a família continua. Minhas raízes sempre foram Santos. Eu ia com mais frequência, mas hoje em dia não tenho ido mais por causa do meu trabalho no fim de semana. Como eu faço discotecagem além da rádio, tenho muito evento no final de semana. A maioria é no fim de semana, então fica muito difícil eu conseguir uma folga. Para eu conseguir uma, tem que abrir mão de trabalho. E é difícil, né, velho? Além de precisar da grana, eu gosto do que eu faço. Recebo convites e é difícil de negar. Eu fui no Réveillon rapidinho, só passei

por lá também. Porque aqui na rádio é difícil ter folga. A gente não tem folga em feriado, por exemplo. Só no fim do ano, a gente consegue fazer uma escala, então ou tenho folga no Natal ou no Réveillon. E neste final de semana que eu fui, tinha uma festa na sexta e, já prevendo isso, não marquei nada pra sábado, porque eu precisava ir pra Santos, ver minha família. Fui sábado e voltei na segunda.

**“A GENTE AINDA CONSEGUIU FOMENTAR UMA CENA, UM MOVIMENTO COM OS PROGRAMAS DE ROCK... PÔ, PORQUE AS BANDAS IAM TOCAR E EU ANUNCIAVA PRA CARALHO NO PROGRAMA DA RÁDIO DE GRAÇA. NUNCA COBREI NADA DE NINGUÉM.”**



**TU** – Aproveitou o final de semana pelo menos...

**RB** – É, fui lá no Emissário, rever a minha terra. Cara, eu amo Santos!

**TU** – E hoje você nem sabe como está o cenário do rock em Santos?

**RB** – Não sei de nada.

**TU** – Antigamente já era fraco, né?

**RB** – Mas a gente ainda conseguiu fomentar uma cena, um movimento com os programas de rock. Pois nessa época da Enseada tinha o meu programa que dava espaço para as bandas de metal, tinha o Microfonia do Júnior (João Veloso) com as bandas de hardcore e era a cena mais forte da época. E tinham

outros programas que estavam fomentando a cena. E alguns bares sobreviviam muito também graças ao apoio da rádio e vice versa. Pô, porque as bandas iam tocar e eu anunciava pra caralho no programa da rádio de graça. Nunca cobrei nada de ninguém. Sempre dando apoio. Depois, com a loja, eu cheguei a promover alguns eventos e ajudava na divulgação o máximo que podia. Então, a gente ainda ajudou a fazer alguma coisa acontecer, mas depois que a rádio Enseada acabou e a 98 saiu do estilo rock, a cena foi morrendo. Porque se você não tiver uma cena muito forte e bandas muito fortes, ela não vai sobreviver.

**TU** – É, praticamente morreu...

**RB** – E aí, eu estando aqui em São Paulo e sem conseguir ir para Santos, fui perdendo o contato. Mas também, por um lado, eu tenho uma certa mágoa com o pessoal de Santos porque nunca me chamaram pra fazer porra nenhuma lá. E eu fico abismado e chateado com isso, porque me chamam pra discotecar em vários lugares que nunca tive real contato com nada e com ninguém (risos). Por que nunca me chamaram pra fazer nada na minha terra? Não chamam, velho! Parece que eu nunca fiz nada lá. Tive um programa de rock que durou 5 anos. E não só do metal. Além do Midnight, que era um programa meu, que eu produzia e tal, eu fui locutor da Enseada, como eu sou locutor aqui na Kiss. Todos os dias estava na rádio fazendo quatro horas de locução falando de rock em geral. Durante cinco anos. Fora



que eu tive a loja, fora que eu trabalhei na 98... Pelo menos um período de uns dez anos, eu estive muito envolvido na cena do rock em Santos. Aí depois que em vim pra São Paulo, continuei como um representante de Santos. Todo mundo sabe que eu sou de Santos, vira e mexe eu falo que sou de lá. E o pessoal lá de Santos não lembra que eu existo. Ninguém pra me chamar pra tocar. Nunca me convidaram nesses doze anos que estou em São Paulo.

**TU** – A TU lembrou e está fazendo uma homenagem...

**RB** – Pô, eu fico feliz por ter este reconhecimento. Mas você vê. Acho que faz uns dois anos, eu fiquei chateado. Saiu uma lista lá, sei lá, com uma seleção das melhores bandas da história de Santos e chamaram uma porrada de caras do rock santista pra fazer a tal lista e comentar. E não me convidaram. Até aí, tudo bem. Mas aí vem alguém e me marca no Facebook pedindo para comentar o que eu achei da lista. Pedindo pra compartilhar. Porra! Eu fui lá e escrevi no post do cara: "Porra! Os caras não lembram que eu existo. Chamaram um monte de gente (alguns que eu nunca ouvi falar) e ninguém lembrou de pedir a minha opinião, agora querem que eu divulgue? Eu quero que se foda!" (risos). Aí o cara mandou inbox pedindo desculpa que tinha esquecido. Mas eu fico chateado não só por causa desse caso. Os caras

esquecem que você existe, porque você não está na cidade. Por isso até que eu perdi total interesse de saber qualquer coisa de Santos na parte de rock. É aquele negócio do santo de casa não faz milagre, né? Mas eu continuo fazendo as mesmas coisas. Não mudei. Se eu saio daqui e vou pra Santos, faço os mesmos rolês. Sento com os brothers no CPÉ como sempre fiz, tomando cerveja a noite inteira. É até engraçado. Já teve vez de eu ir pra lá e estar lá andando, aí passam duas minas cochichando. Aí a mina vem: "Você não é o Rodrigo Branco da Kiss?". E começa aquela

gritaria. E os cara ficam meio olhando desacreditando. Porque já estou há onze anos aqui na Kiss. As pessoas me conhecem aqui em São Paulo. Então no Verão, tem muita gente daqui que está lá.

**TU** – Alias, isso é uma coisa engraçada, né? Porque antigamente os locutores não tinham rosto. Como é hoje? Mudou muito isso? Porque hoje você sabe como os locutores são.

**RB** – Mudou por causa das redes sociais, principalmente. Eu acabo



tendo muita exposição também porque eu estou na noite. Então, muita gente me vê nas baladas discotecando. E tinha uma época que eu estava apresentando Kiss Club, toda quarta feira ao vivo com transmissão no Youtube. E isso fica arquivado. Tem um monte de vídeo meu lá. Então, não que eu tenha virado uma celebridade que vá sair na rua e vá ter gente me barrando, e nem quero isso, mas hoje em dia é difícil eu ir em um lugar de grande movimento sem alguém me reconhecer. Show de rock é impossível.

**“PELO MENOS UM PERÍODO DE UNS 10 ANOS, EU ESTIVE MUITO ENVOLVIDO NA CENA DO ROCK EM SANTOS. AÍ, DEPOIS QUE EM VIM PRA SÃO PAULO, CONTINUEI COMO UM REPRESENTANTE DE SANTOS. TODO MUNDO SABE QUE EU SOU DE SANTOS... E O PESSOAL LÁ DE SANTOS NÃO LEMBRA QUE EU EXISTO.”**

**TU** – E qual o espaço do rádio hoje como um todo? Porque hoje existe o streaming, mas mesmo assim você está dizendo que as pessoas ainda escutam bastante.

**RB** – Escutam. E o rádio, ao contrário do que se previa que ele poderia acabar, só foi fortalecido por estas outras ferramentas que apareceram. Elas deram mais visibilidade para o rádio. E isso é maravilhoso. Porque as rádios entraram na internet e passaram a ter transmissão ao vivo. E isso meio que engoliu as rádios web. Pra mim é bom, porque eu estou em uma rádio tradicional e a gente ganhou mais ouvintes. Para os caras de rádio web é péssimo, pois eles não conseguem competir. Agora, mais do que nunca, o rádio não tem fronteira. Antes, a gente falava pra São Paulo e região. E hoje, a gente tá falando pro Brasil e para o mundo. É muito louco. Eu abro esse WhatsApp aqui e começo a ler, tem dia que é mensagem atrás da outra sem repetir cidade, dos estados mais variados do Brasil e dos lugares mais longínquos que você imagina. Às vezes os caras mandam o nome da cidade e dou uma olhada no Google e é cidade de 3 ou 4 mil habitantes no Rio Grande do Sul, do Mato Grosso. O cara é daquele ouvinte fiel de rock e não tem opção na cidade dele. E quando vai procurar, por mais que tenha um monte de opção de playlist pro cara ouvir de rock, ele procura rádio e acha a Kiss e fica ouvindo o rock dele...

**TU** – Além disso, vem condensado com notícias e informação, com a opção de interagir.

**RB** – Tem essa diferença também. O rádio acaba virando um companheiro que traz informação e a pessoa se sente bem de estar falando e ficar compartilhando alguma coisa. Por isso, eu faço questão de ficar lendo as mensagens das pessoas. E é uma coisa paradoxal, porque se eu leio muita mensagem eu não toco música. Supostamente, eu tenho que tocar mais música. O cara quer ouvir música. Mas quanto mais eu leio mensagem, mais elas chegam. E o pessoal fica falando: "Lê a minha mensagem! Lê a minha mensagem!". Então, vira uma bola de neve. E eu tenho que me controlar pra não falar muito, senão o chefe pega no pé. Mas as pessoas querem esta interação. Por isso o rádio não morre e não vai morrer nunca. E cada nova ferramenta só vem agregando.

**TU** – E eu estou vendo aqui, o seu trabalho é físico. Você fala direto. Tem preparação? Você se cuida ou não está nem aí?

**RB** – Tem que se cuidar minimamente. Mas nunca fui muito preocupado com isso. Daqueles locutores que fazem aquecimento. Até porque eu nunca me preocupei com voz, meu lance é falar de rock. Nem tenho aquela voz de locutor padrão. Minha voz é jovem, normal e a diferença a gente faz na locução em si.

## TU ENTREVISTOU

**TU** – Mas em geral você não se preocupa muito com tratamento?

**RB** – Uma das preocupações é ter que beber água. Hoje eu estou bebendo pouco e aí como estou falando direto, começa a ressecar.

**TU** – Fique à vontade para beber sua água aí (risos). E o que você tem escutado de música? Você saiu um pouco do rock? Com a idade a gente dá uma fugidinha...

**RB** – Ah, eu ouço de tudo.

**TU** – Quando discoteca é só rock?

**RB** – Praticamente. Se bem que ultimamente eu tenho dado uma variada. As pessoas geralmente me chamam porque eu represento o rock, mas depende da festa. Por exemplo, eu estou fixo na Autobahn. Lá é só anos 80. Então lá eu vou tocar rock anos 80, mas mais pop. Algo como Joan Jett, Ramones ou The Clash. Mas tem muito pop também. Rola um Erasure, Madonna... E aí, tem outros lugares que é bar de rock, tem que ser rock mesmo. Algo como a programação da Kiss. E outros eventos que eu faço, tem que ser mais

pesado. Eu faço discotecagem em evento viking metal. E como gosto dessa área, eu tenho um grande acervo. Então, eu chego lá e só toco coisas desse gênero. Outro exemplo é a festa Rebel Rebel, em homenagem ao David Bowie, e a princípio é uma festa de rock, mas justamente por ser em homenagem a ele que sempre foi um artista bem camaleônico e que transitou entre vários estilos, a gente foi dando uma mudada na festa para ela ficar com músicas dançantes. Lá eu toco muito mais coisas que não são exatamente rock.

**TU** – E quando o Branco chega em casa e abre uma cerveja, o que ele escuta?

**RB** – Cara, em casa é difícil eu colocar som pra escutar. Porque normalmente em casa eu chego e vou assistir alguma coisa. Eu fico assistindo vídeos de política. Muita análise política (risos). Eu faço isso todos os dias. Vários, seguidos. Eu ouço mais música no final de semana, quando a Amanda (namorada) está em casa. Só que eu deixo normalmente no rádio. Ou está na Kiss ou na El Dorado, para dar uma diversificada. Agora, ouço mais música no meu Spotify. Se eu abrir ele agora, eu estava ouvindo Bauhaus. É mais rock, mas eu também gosto de ouvir umas coisas de MPB. Na época que você me conheceu, eu não ouvia nem fodendo. Mas ó (aí começa a mexer nas músicas recentes do Spotify), a gente estava falando do Matheus Krempel, olha The Bombers está aqui na minha lista. Estava ouvindo Megadeth antes, antes um álbum de Jazz. Ghost, que eu ouço pra caralho, Motorhead, Humberto Gessinger dos Engenheiros do Havai, balada do Simply Red (risos)...

**TU** – Eclético pra caramba...

**RB** – Então, às vezes eu estou ouvindo alguma coisa nessa pegada. Um Simply Red, um Tears for Fear, umas coisas anos 80 mais de boa. Às vezes, eu ouço uma MPB, que eu gosto muito do Chico Buarque e do Tom Jobim. (Risos) Quando eu era moleque, eu odiava Tom Jobim. Falava: "Putá negócio de velho mala. Esses caras cantando baixinho." E hoje em dia eu acho lindo. Tom Jobim é um mestre, um gênio. Gosto

dele, do Chico, do Alceu Valença, mas ao mesmo tempo eu não consigo variar muito. Vira e mexe eu tenho vontade de ouvir essas coisas mais tradicionais como Judas Priest, Megadeth, Metallica, Slayer... É um universo muito louco de gostos. Nada muito popular, no sentido atual e nem que foi sucesso. Isso eu ignoro completamente.

**TU** – Você falou que chega em casa e vê coisas de política. Sei que você é interessado no assunto de política e tem sua posição. Estamos em um ano importante para nós brasileiros. A juventude está se interessando um pouco mais do que na nossa época. Como está seu sentimento em relação à política?

**RB** – Eu me preocupo muito que o Brasil está indo em um sentido reacionário. Uma onda conservadora que não faz sentido, cara. Você tá na contramão do mundo, embora os Estados Unidos estejam indo nessa pegada. Sempre copiamos muito os EUA, o que não é o melhor exemplo. Deveríamos seguir os países europeus, que são mais progressistas. Se for ver, os principais países do mundo, mais ricos, vão todos em uma linha social democrata, muito mais evoluídos. Isso me preocupa muito. Estamos vendo só retrocesso em todos os sentidos, sociais, em questões que deveríamos estar evoluindo. Por exemplo, que pode parecer um absurdo, mas legalização da maconha, que é uma tendência no mundo. E falo não como usuário. Eu não fumo maconha, não gosto, mas defendo o direito de quem queira. Se a pessoa pode tomar cerveja, porque não pode fumar? Sabemos que a maconha não deixa ninguém chapado a ponto de sair matando,

pelo contrário, é mais de boa. Sabemos vários benefícios que a maconha pode trazer no sentido de medicina. Não a maconha, mas os derivados. Eu acho que nesse sentido, em questões como aborto, é uma coisa que não é ser a favor da vida ou contra, é uma questão relacionada ao direito de cada um antes de mais nada. É uma puta hipocrisia. Homens falam: "Ah, não gosto de usar camisinha!". Mas depois, a mina engravida e eles põe a culpa nela. "Ela que se dane. É a vida dela, a barriga dela!" Ter um filho não é apenas ter um filho. Você vê que o país tá numa onda contrária a tudo isso, é muito ruim.

**“JOVEM TEM QUE IR BUSCAR AQUELE CANDIDATO OU PLATAFORMA QUE DEFENDA O QUE REPRESENTA ELE. É O MESMO QUE SER ROQUEIRO E CONSERVADOR. NÃO FAZ SENTIDO! O ROCK SEMPRE FOI CONTRA CONSERVADORISMO, CONTRA TUDO QUE É ESTABELECIDO COMO LEI. É LIBERDADE, CONTESTAÇÃO.”**



## TU ENTREVISTOU

**TU** – Nosso público, da Baixada, grande parte votará pela primeira vez nestas eleições. Que conselho você daria a eles?

**RB** – Aconselho que informem antes de mais nada, mas que procurem se informar pelos meios corretos. O Facebook não informa ninguém a origem da informação, se é de uma fonte confiável. Tem páginas que tem fontes questionáveis. Não estão interessados em informar. Querem desinformar, são manipuladores. Ao passo que, é difícil falar isso, mas não confie nesses grandes jornais. Na minha opinião, a maior parte deles também joga com a informação. Se falar para seguirem os canais que eu sigo, aí vão dizer que todos são tendenciosos. Eu por ter opinião de esquerda, só assisto as coisas da esquerda, mas eu tenho embasamento para saber discernir o que, mesmo dentro da esquerda, pode ser verdade e o que não é. Tem que buscar informação, quem é esse candidato, o que ele tá falando, qual o passado dele, o partido que ele está. Quais são as ideias que eles defendem? Vi aqui agora, até compartilhei no Facebook. Tem um partido aí que você vai ver as opiniões dos caras... Um dos candidatos dele, a deputado federal, está defendendo que, no campo, o fazendeiro tenha direito a não apenas ter um rifle, mas também ter tanque de guerra se ele quiser! Que porra é essa!? O cara não quer apenas proibir o aborto, ele quer criminalizar o aborto até em caso de estupro! Isso é um absurdo! Se o partido dá espaço pra um cidadão desses colocar as coisas dessa forma, eles concordam. O jovem tem que ir buscar aquele candidato ou plataforma que

defenda o que representa ele. É o mesmo que ser roqueiro e conservador. Não faz sentido! O rock sempre foi contra conservadorismo, contra tudo que é estabelecido como lei. É liberdade, contestação.

**TU** – E o livro que apareceu, o **Rod White**, que é um personagem inspirado em você? Como você ficou sabendo?

**RB** – Eu sabia. O autor do livro é meu amigo. Conheci o Felipe Simmons uns anos atrás, na noite. Ele é músico e fizemos uma festa juntos. E foi firmando uma amizade. Temos pensamentos parecidos, com questão política, vieses parecidos de pensamento. Mantivemos esse contato e ele já tinha escrito um primeiro livro de contos chamado “Pseudo”. Ele me deu o livro e falou um tempo atrás que estava escrevendo um segundo livro. Seria um livro de ação, contando uma história muito louca, que acontecia no metrô em São Paulo. Dei risada, tirei uma onda. Ele falou que a história era foda e iria vender para alguma editora. Até que ele me mandou o primeiro capítulo e falou que eu ia ser um personagem do livro. Achei que ele estava zoando, li e achei engraçado. Mas achei que iria morrer ali. Faz um ano e pouco disso. E ele foi desenvolvendo e foi me mandando todos os capítulos no WhatsApp, sempre de madrugada, eu não lia. Sempre falava que tava sem tempo. Aí, recentemente ele mandou mensagem falando: “Finalizei o livro. Já tô com cinco propostas de editoras!”. Eu sempre duvidando e ele fez mesmo. Conseguiu viabilizar o livro. Conseguiu fechar uma parceria com a rádio, tá anunciando, lançou na Bienal, na Livraria Cultura... E aí, pra minha surpresa, meu personagem cresceu absurda-

mente dentro do livro. Eu achava que era só uma citação no começo. Mesmo quando peguei o livro na mão, eu não sabia. Comecei a ler, achei engraçado o nome do locutor Rod White, da Miss FM. Ele coloca vários personagens com nomes semelhantes. Tem o Governador, o Prefeito, todos com nomes parecidos e fazendo bem uma analogia de um acontecimento. O livro se passa na Linha 4, linha amarela, um atentado, tem todo um lance. Lembra um acontecimento, aquele seriado 24 Horas. Ele vai dando o horário, vira uma coisa que você fica preso na história. Tem um lance meio Black Mirror (série). Ele pegou umas influências para fazer essa história e você fica preso. Meu personagem toda hora volta.

**TU** – E você já leu tudo?

**RB** – Já, mas é uma trilogia, a história continua! Mandei uma mensagem pra ele no WhatsApp: “Caralho, mano. Como você faz isso comigo!” (risos).

**TU** – Já tem engatilhado as outras partes?

**RB** – Já! Ele disse que já escreveu os três!



**TU** – E pra fechar, duas perguntas. O rock está vivo?

**RB** – O rock tá vivo, sempre estará vivo. Só que encolheu. É uma tendência se pensarmos no rock num estilo musical que surgiu nos anos 50. Vai fazer 70 anos daqui a pouco. Então é natural, por mais que se renove, ele vai envelhecendo, vá perdendo um pouco de projeção, outros estilos vão surgindo. Então, eu acho natural essa retração, embora não goste. Preferia que o rock continuasse em evidência e forte. Os jovens não têm mais o mesmo interesse como tinham antes. O rock sempre estará vivo, mas temos que manter o rock. Eu observo muito isso. Esse programa que estou apresentando agora, chama-se Kiss New Hits e toca coisas novas. O pessoal não presta atenção e vira e mexe alguém reclama. “Ah, não tem nada de bom novo no rock!”, mas quantas bandas novas você prestou atenção? Você procurou consumir? Eu também tenho meu lado de culpa, quase não ouço nada novo. Até por estar em contato, acabo conhecendo e vou atrás, mas o cara que está distante,

fica no conforto e só ouve o que já conhece. Mas nesse sentido o rock não vai morrer, mas em alguns momentos ele dará uma agonizada. Precisa tomar um choque, é o que está faltando. Tipo uma nova onda, pra dar aquela reanimada. Como foi o grunge, por exemplo.

**TU** – E quem era mais casca grossa, mais badass? Lemmy Kilmister ou Johnny Cash?

**RB** – Caralho! Acho que... (risos). Acho que... (pensando). Real mesmo, o Cash era muito mais barra pesada que o Lemmy. Ele viveu numa outra época, o Lemmy era um puta cara, hard ass. Aquele cara que ele era o que era, mas era, sei lá, bonzinho. No fundo, era gente boa. O Cash, também, mas era bem mais barra pesada. Foi preso diversas vezes, era um cara que, você pega a história, foi tocar nos presídios e tal. Ele via um outro lado da sociedade, ele olhava por um outro viés. Não deixa de estar certo. Via o lado do oprimido. É uma coisa difícil, naquela época, você olhar pelo cara que cometeu um crime. Você olhar

pelo lado humano do cara. Você fala: “Todo cara que tá na cadeia é um filho da puta! Um monstro!”. Não necessariamente. Às vezes o cara fez merda. Todo mundo faz merda e tem seus arrependimentos na vida. Às vezes o cara fez algo mais extremo, mas depende da situação que ele tava passando e nem sempre aquilo que o cara fez tem que ser condenado por um ato impensado. Claro, se tirou uma vida humana, é muito sério, mas se foi e pagou, ficou preso vinte anos... Pode parecer, poxa, que pra quem tirou uma vida, passar vinte anos não é nada. Depende, cadeia é algo pesado, perder vinte anos na vida trancafiado, não deve ser nada fácil. Se o cara cumpriu a pena dele e tem direito de sair, tem o direito de voltar a ser uma pessoa como qualquer outra, sem julgamento. O Johnny Cash falava muito por isso. Olhava muito por esse lado. É uma coisa difícil de se fazer, sair do seu conforto e olhar pro outro lado. Se envolvia nessas causas. Por um lado pessoal, uma inquietação, e ele sabia que não era certinho. Ele era o mais badass, embora ele tenha se tornado ao longo do tempo, um paizão e religioso. **TU**



C U S T O M I Z E   A   S U A   M O T O

E   S E U   E S T I L O   D E   V I D A .



VEM  
COMIGO  
PARA A



COPANA

RUSSIA

texto e fotos  
amanda  
bittencourt

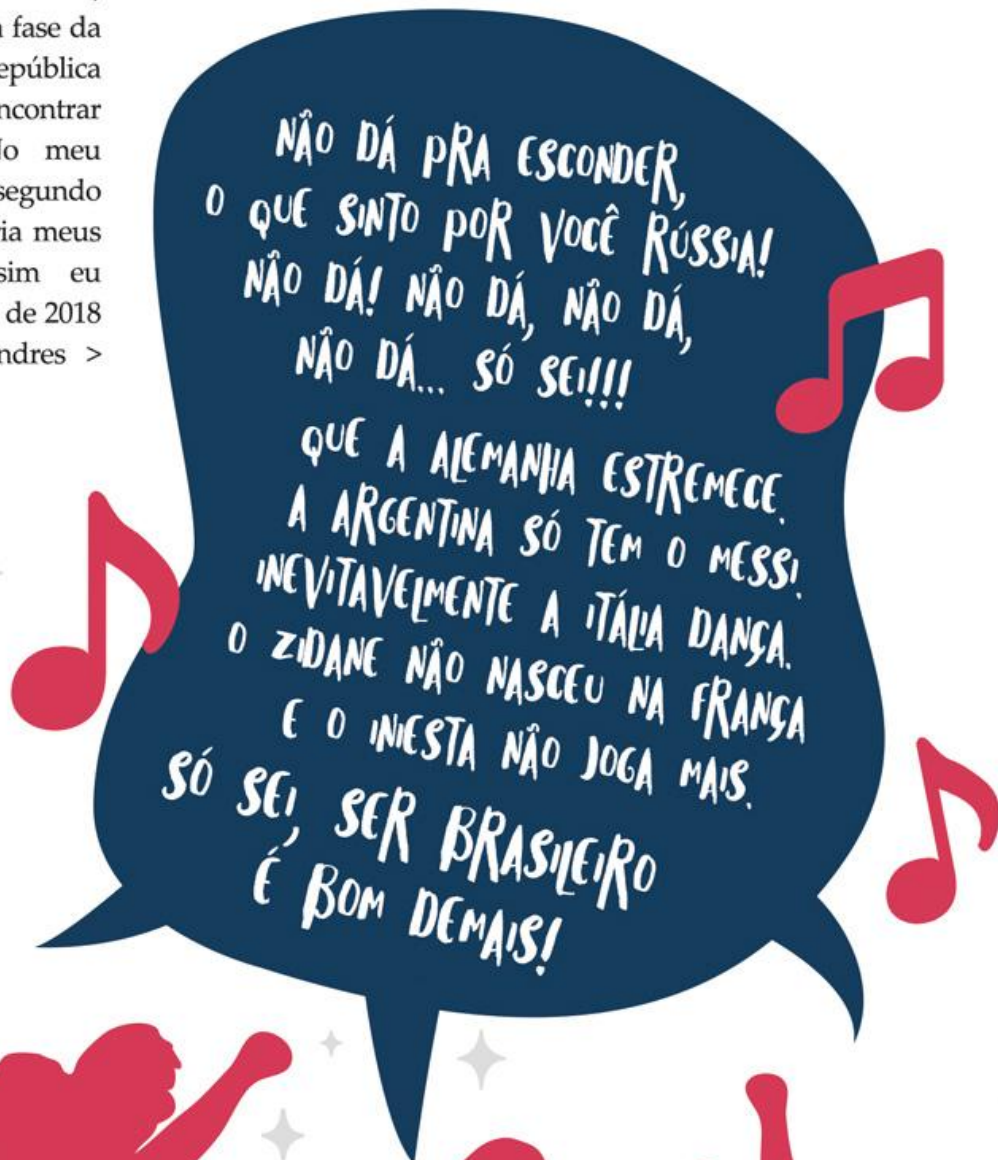
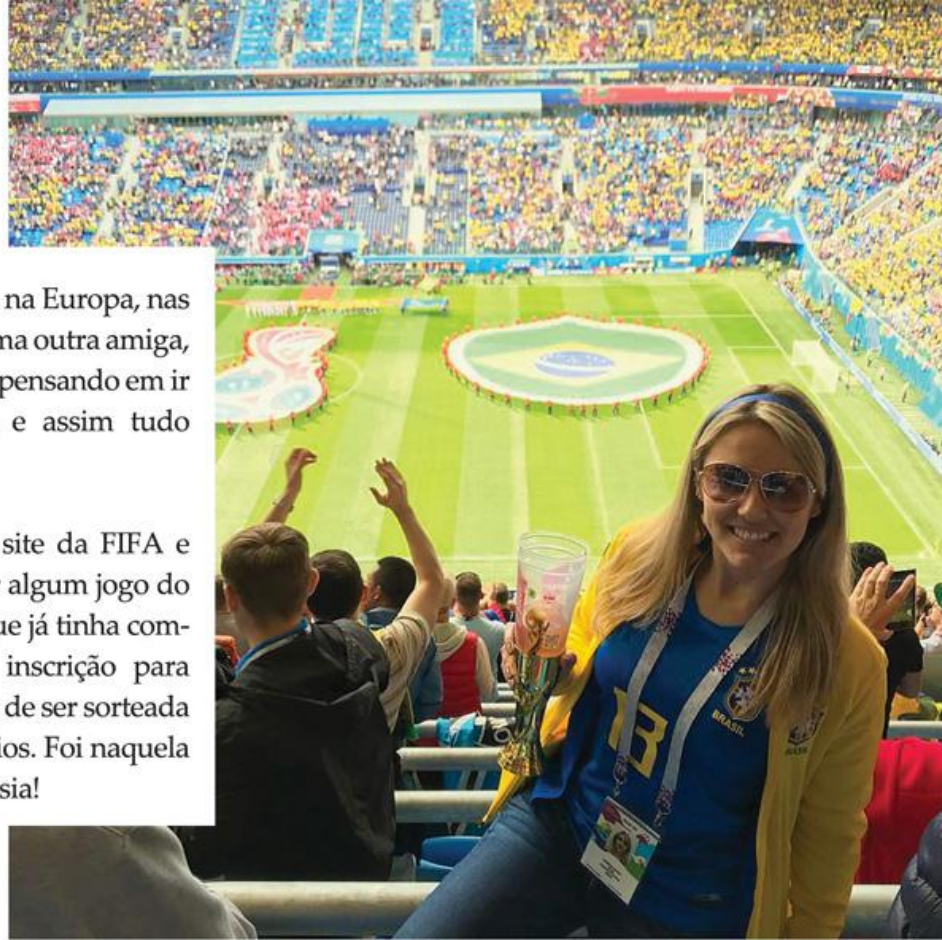


## “VAMOS PARA A RÚSSIA?”

A ideia inicial era encontrar uma amiga na Europa, nas férias de 2018, mas no começo do ano uma outra amiga, em um sábado à noite comentou: estou pensando em ir para a Copa do Mundo da Rússia, e assim tudo começou...

O primeiro passo foi se inscrever no site da FIFA e aguardar o sorteio para poder comprar algum jogo do Brasil. Como entrei depois, na turma que já tinha combinado a viagem, acabei fazendo a inscrição para comprar ingressos sozinha e tive a sorte de ser sorteada no primeiro dia da temporada de sorteios. Foi naquela emoção que eu decidi que iria para Rússia!

Montei meu roteiro conciliando as cidades da Rússia que queria conhecer: São Petersburgo e Moscou, e continuando na segunda fase da Copa em outros países: República Tcheca e Alemanha para encontrar minha outra amiga. No meu roteiro, eu chegaria para o segundo jogo do Brasil e encontraria meus amigos por lá. E assim eu embarquei dia 20 de julho de 2018 na jornada Brasil > Londres > Berlim > Rússia.



No avião com destino à São Petersburgo, já era possível identificar nossos conterrâneos brasileiros e fazer amizade chegando em um país com uma língua tão complicada. A chegada no país foi bem tranquila e o clima de copa já era perceptível desde o aeroporto. As companhias telefônicas ofereciam um chip ilimitado de internet a um preço bem acessível e ele foi imprescindível na viagem para todas as traduções necessárias que viriam.

## SÃO PETERSBURGO E JOGO DO BRASIL

Ainda no aeroporto tive que utilizar o tradutor do celular para conversar com o taxista. Poucas pessoas falavam inglês e utilizar Uber e táxi era sempre uma aventura. Cheguei no local de nossa hospedagem para encontrar minha amiga e saímos de Uber, para encontrar nossos amigos em um bar. Na minha primeira noite passamos uma hora e quarenta minutos dentro de um Uber, tentando nos entender, desistimos e voltamos ao hotel.

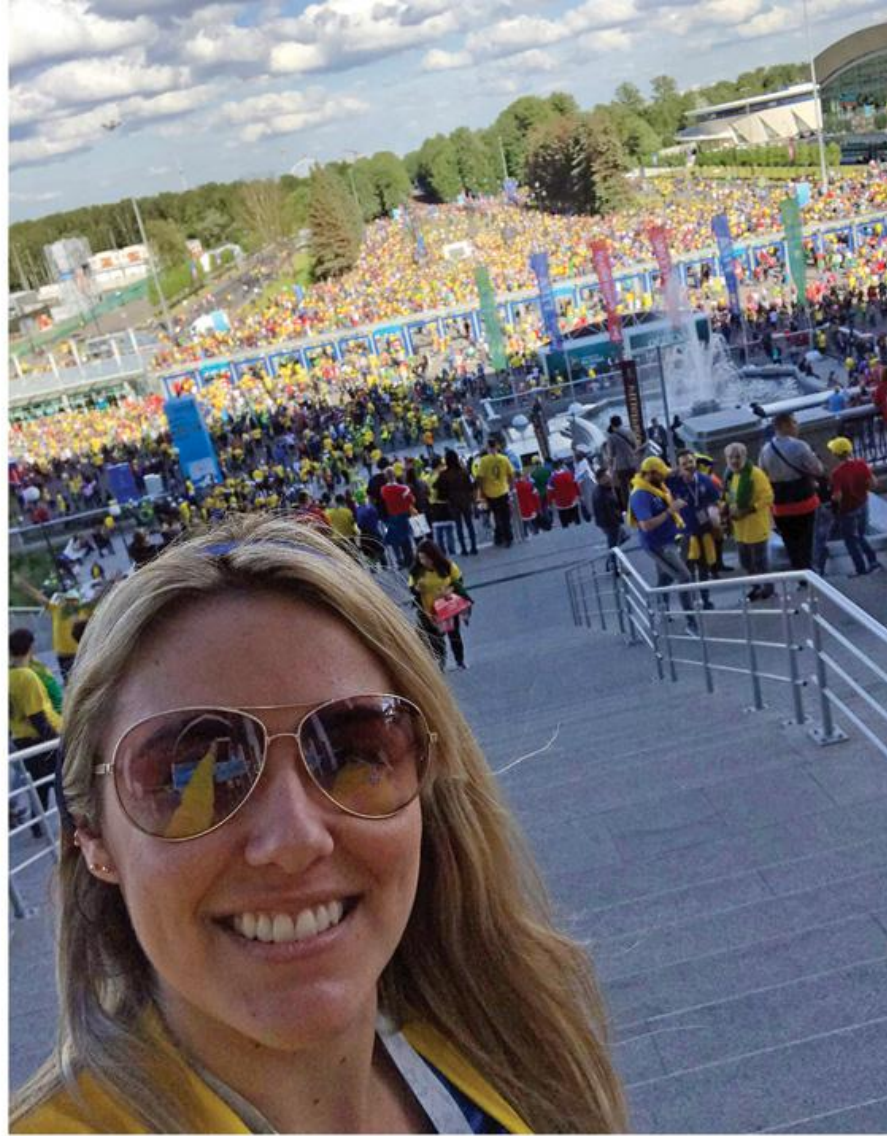
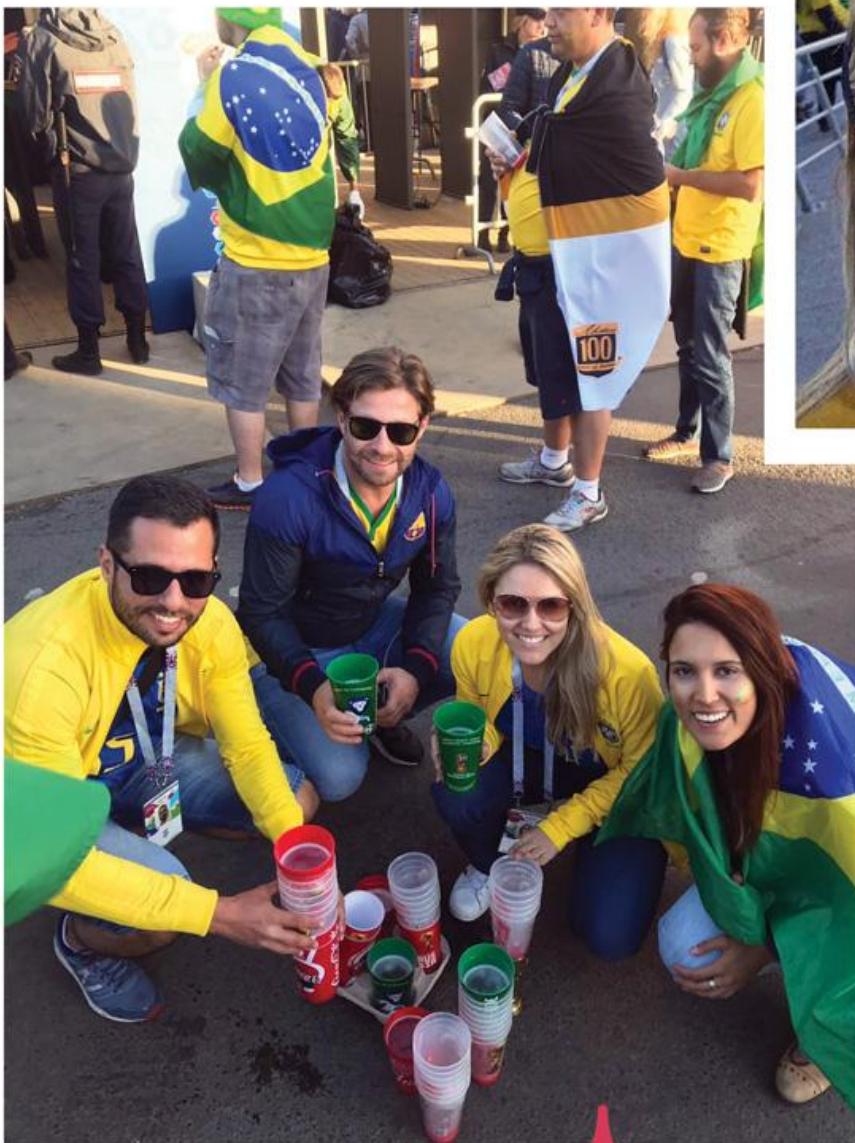


No dia seguinte, já era o dia do jogo de Brasil e Costa Rica. Primeiro tive que ir direto a um dos locais de organização da FIFA para retirada do Fan ID, que era uma espécie de documento obrigatório, requerido pelas autoridades russas para todos os espectadores. Essa identificação substituiu a necessidade de um passaporte, e nos dava acesso aos eventos da Fan Fest e metrô gratuitos nos dias dos jogos.

Nos dirigimos ao local do jogo juntos com aquele mar de gente verde e amarela. O estádio era muito organizado e com uma bela infraestrutura. Parte da programação do jogo consistia em pegar packs de quatro cervejas com copos que iluminavam para coleção. Sensação indescritível de ouvir o hino do Brasil e ver começar o jogo. Os brasileiros todos acompanhando praticamente em silêncio cada jogada. Jogo sofrido com grande alegria no final, dois gols aos 45 e 51 minutos do segundo tempo. Sempre com emoção!!

Ao lado, Amanda e os amigos em frente à Arena Zenit, em São Petersburgo, prontos para o jogo do Brasil. Na foto da página ao lado, já dentro do estádio com os times perfilados para os hinos nacionais.

A saída do estádio foi outro momento muito especial, aquela multidão verde e amarela... A tensão passou e agora era hora de comemorar e cantar todas as músicas de torcida. Essa Copa foi representada por muitas músicas! Além disso, a saída do estádio já era estruturada para direcionar as pessoas para Fan Fest, tudo para manter a cidade minimamente organizada num evento global como este.

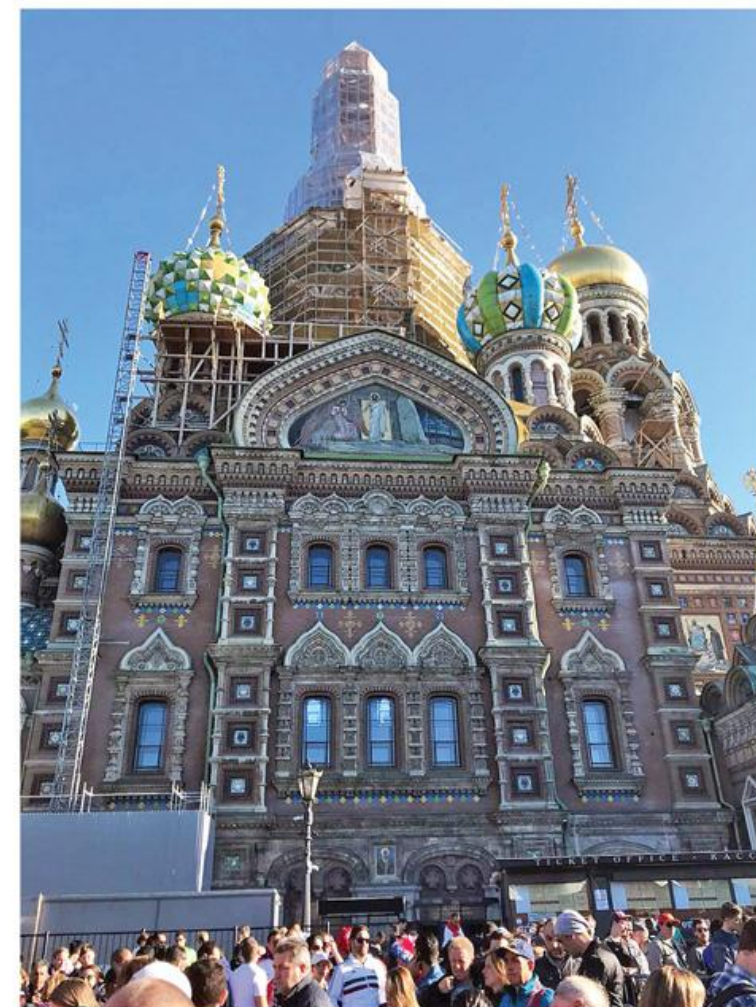


Acima, na saída do estádio em São Petersburgo, rumo a Fan Fest. Ao lado, a coleção de copos temáticos do jogo. Uma coleção que vale a pena investir. Na página ao lado, visitando pontos turísticos da cidade como o Museu Hermitage e a Catedral do Sangue Derramado.

O segundo dia foi para passear e conhecer os pontos turísticos da cidade. São Petersburgo é uma cidade linda e muito acolhedora. Tive a oportunidade de conhecer o Hermitage, a Catedral de São Isaac, Catedral Kazan e a lindíssima Catedral do Sangue Derramado, que parece encantada com seus detalhes tão exóticos, com decoração interna por mosaicos. Também aproveitei para turistar pelos canais de barco e conferir a arquitetura da cidade. O verão da Rússia tinha aproximadamente 15°C e você recebia uma coberta para o passeio de barco.

Outra peculiaridade do lugar era acompanhar, ou tentar acompanhar, o anoitecer e o nascer do dia. Escurecia por volta das 22h e amanhecia às 03h da manhã. No meu segundo dia no país, aconteceu o que eles chamavam de “dia branco”, em que ficavam um dia inteiro com Sol, pois ele nasceu às 03h e o pôr do sol ocorreu apenas à meia noite e quarenta.

Durante esta mesma noite em que o Sol praticamente não se pôs, me deparei com um evento que não estava na programação, coincidentemente, aquela era a data da celebração do famoso Festival Scarlet Sails. Uma comemoração no Rio Neva entre a Ponte Dvortsovyyi e a Fortaleza de Pedro e Paulo, para celebrar os formandos na escola e seu início de vida adulta.

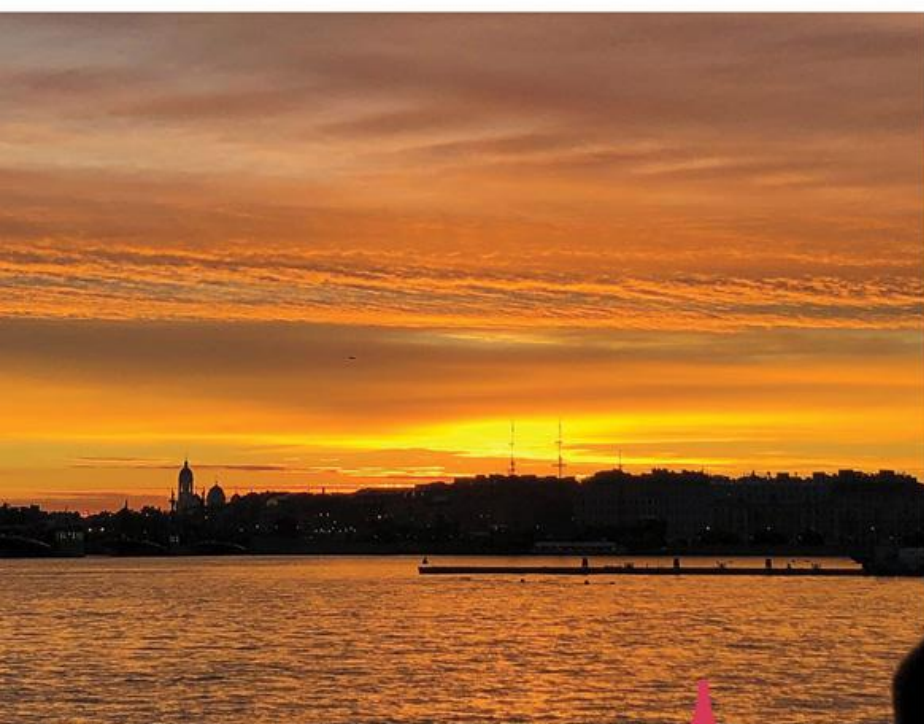


## TU PELO MUNDO

O conceito do festival é baseado nos contos de fadas de Alexander Green, Scarlet Sails, com temas de amor, sonhos e esperança. O show durou cerca de 30 minutos com fogos de artifício, música, show de água e a finalização com uma bela caravela com suas velas vermelhas cruzando o rio. Este evento atrai anualmente cerca de um milhão de pessoas para margem do Rio Neva e felizmente aconteceu na noite em que eu estava lá.

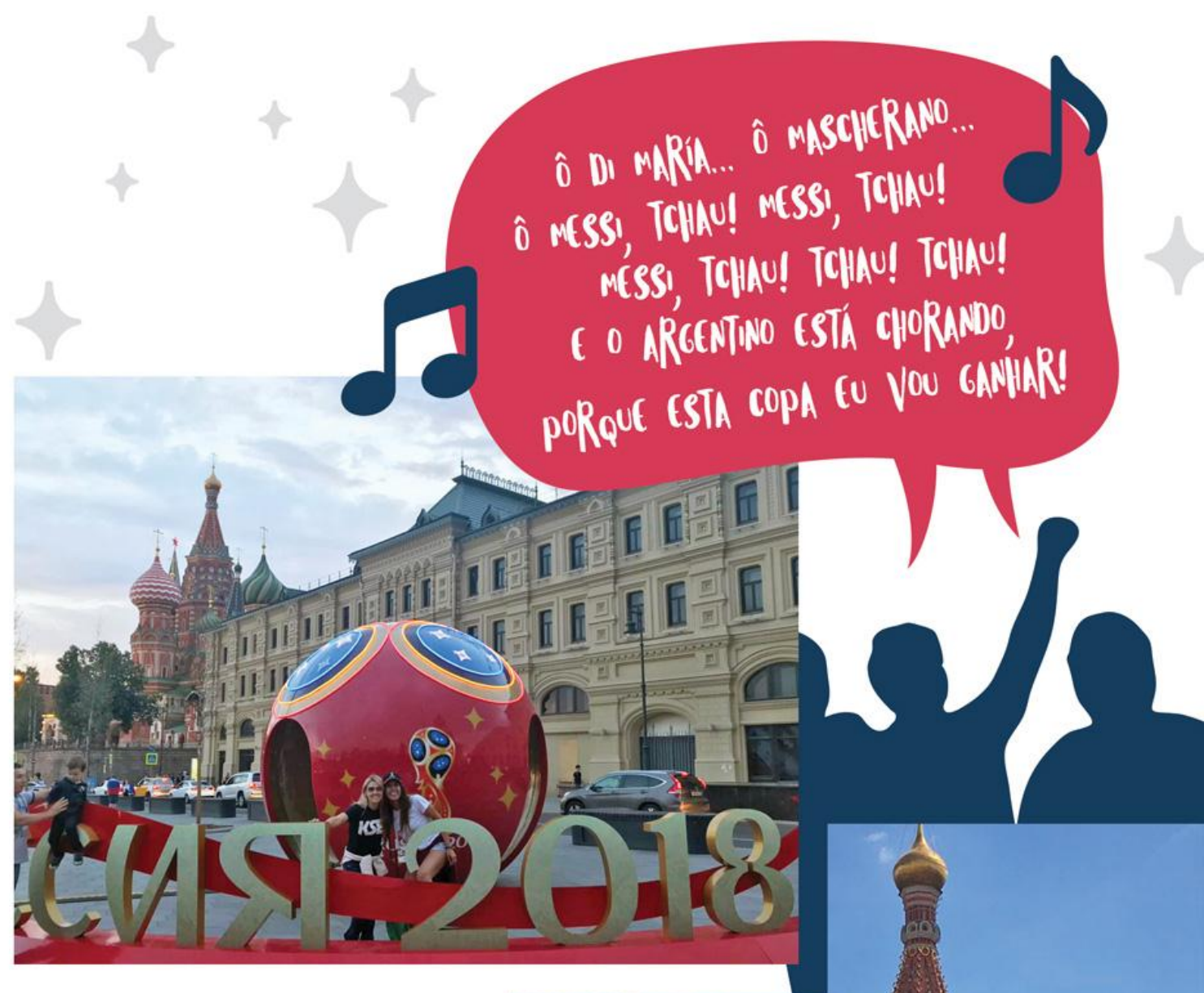


Acima, visitando a Catedral de Nossa Senhora de Cazã. Ao lado, o pôr do sol no Rio Neva, antes do festival Scarlet Sails. Na página ao lado, Moscou toda decorada para a Copa. Contrastando com a bela Catedral de São Basílio.



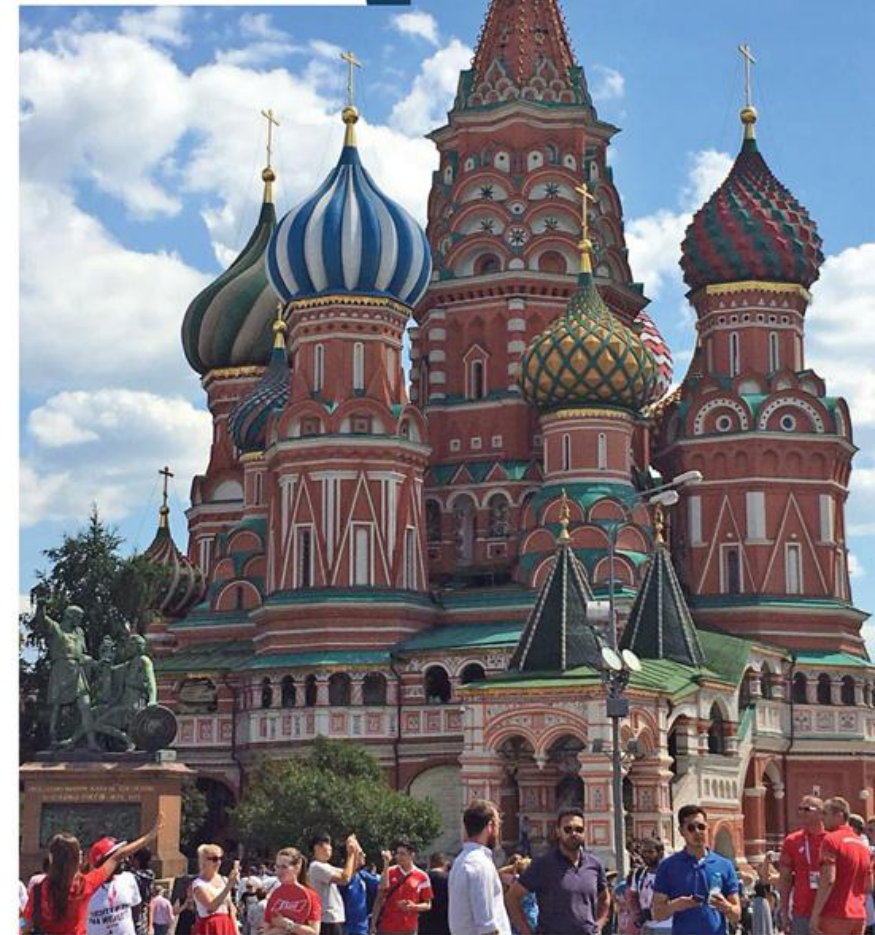
## MOSCOU

Na manhã seguinte era hora de partir para Moscou e se aventurar novamente com os taxistas na saída do aeroporto. Já tinham me avisado que nesta cidade era ainda pior, pois além de não te entenderem, eles também tentavam aplicar alguns golpes para cobrar cinco vezes mais do que o normal. Vários amigos passaram pela situação e comigo não foi diferente, mas como eu já conhecia acabei conseguindo me livrar desse prejuízo. O taxista russo ficou muito bravo e eu fiquei com medo de ser sequestrada e o Putin ter que intervir para minha liberação.



Ô DI MARIA... Ô MASCHERANO...  
Ô MESSI, TCHAU! MESSI, TCHAU!  
MESSI, TCHAU! TCHAU! TCHAU!  
E O ARGENTINO ESTÁ CHORANDO,  
PORQUE ESTA COPA EU VOU GANHAR!

Moscou também foi uma cidade incrível de conhecer, dessa vez uma cidade grande, com toda sua modernidade, mas ainda com uma Praça Vermelha bem tradicional. Com suas ruas iluminadas para Copa e sua linda Catedral de São Basílio. A história conta que o Czar Ivan ficou tão maravilhado com essa construção que ele deixou o arquiteto Postnik Yakovlev cego após sua construção, para evitar que ele construísse algo mais magnífico para alguém. Diferente de todas as catedrais que já entrei, ela não possui uma área central, isso porque o projeto inicial era construir um grupo de capelas, cada uma dedicada a cada um dos santos referente ao dia em que o Czar ganhou uma batalha. Depois da construção das capelas independentes, construíram uma torre central unificando todas as nove capelas e transformando a parte interna em um grande labirinto.





Ao lado, a Fan Fest em frente a Universidade de Moscou. Abaixo, Amanda com a icônica Praça Vermelha, um dos marcos da capital russa, ao fundo. Na parte de baixo, assistindo o jogo entre a campeã França e a Dinamarca. E na página ao lado, curtindo os bares russos.

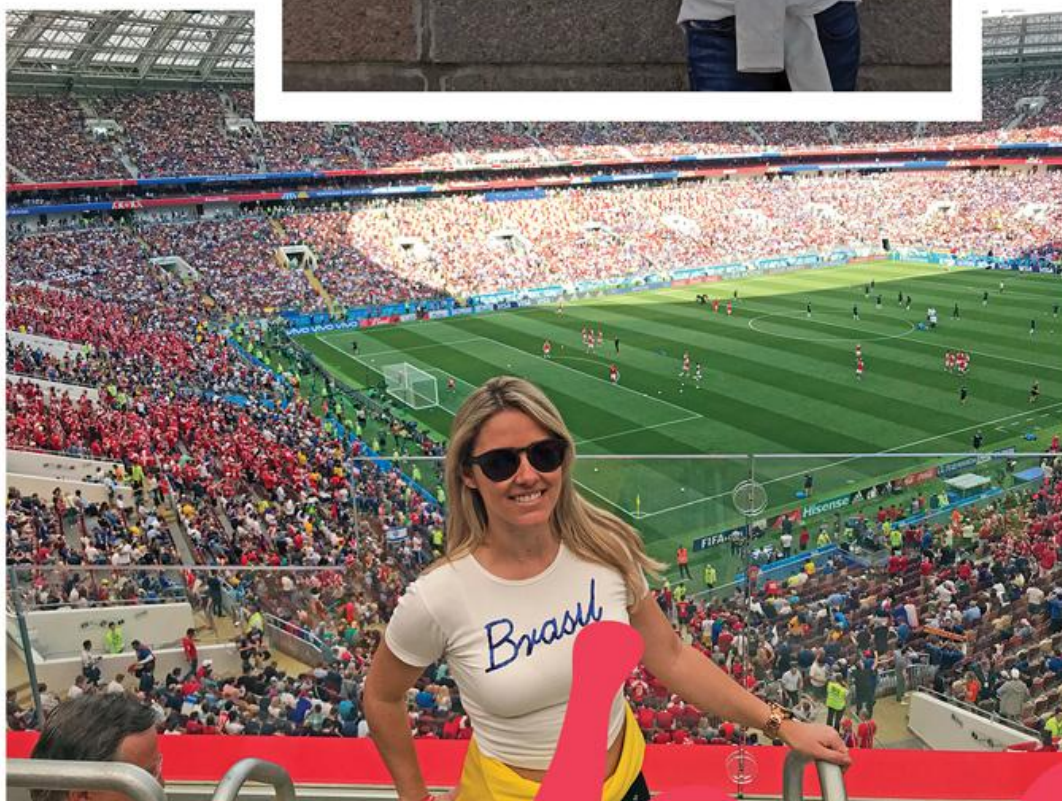


Além do jogo do Brasil, assisti França e Dinamarca, que acredito ter sido o jogo mais parado da copa. Ambos os times já estavam classificados e se poupando para a fase seguinte. De qualquer maneira, foi excelente conhecer o estádio onde seria a final desta Copa. Talvez seja redundante comentar, mas o público era predominantemente masculino e foi minha primeira oportunidade de ir num banheiro feminino público limpo e sem fila.

## O POVO E OS COSTUMES


Os russos foram muito receptivos em toda a viagem e adoravam tirar foto com os brasileiros. O metrô era lindo e ininteligível de entender as estações, mas conseguimos nos virar bem. Nós, brasileiros, estávamos em grande quantidade.

O prato típico do país é um estrogonofe de carne e purê, que eu particularmente achei muito saboroso e bem diferente do nosso. Nada de batata-palha e arroz. E, apesar da cerveja ser predominante no clima de copa, experimentei a famosa vodka russa e o resto da noite eu já não consigo contar porque eu não lembro, rs.



## DO SVIDANIYA, ROSSIYA! (ADEUS, RÚSSIA!)

Meu último dia na Rússia foi comemorando a vitória do Brasil contra Sérvia e nossa classificação para segunda fase. Eu não consegui ingresso, não fui sorteada e o evento seria em um estádio pequeno, os preços dos ingressos estavam na faixa de E\$ 600,00 e muitos cambistas e turistas estavam sendo presos pela polícia local na porta do estádio. Esse jogo eu assisti na Fan Fest, era um lugar incrível com vista para uma gigantesca e imponente Universidade de Moscou. Vários telões e um espaço muito arborizado.

Conhecer a Rússia, viver a alegria de uma copa e sair do país comemorando a classificação do Brasil para segunda fase, foi uma oportunidade incrível para minha vida. Minhas viagens são sempre para eu me divertir e voltar uma versão melhor de mim e esse objetivo eu alcancei! 



ÉÉÉÉ! 58 FOI PEJÉ!  
EM MEIA DOIS FOI O MANÉ!  
EM SETE ZERO O ESQUADRÃO!  
1º A SER TRICAMPEÃO!  
ÔÔÔÔ! NOVENTA E  
QUATRO ROMÁRIOÔÔÔ!  
2002 FENOMENÔÔÔ!  
PRIMEIRO TETRACAMPEÃO!  
ÚNICO PENTA  
É BRASIZÃO!!!  
ÔÔÔÔÔ! BRASIL OIÊ, OIÊ, OIÊÊÊÊ!  
BRASIL OIÊ, OIÊ, OIÊÊÊÊ!  
BRASIL OIÊ, OIÊ, OIÊÊÊÊ!

# DIGITAL E OFFLINE. ANUNCIE NA REVISTA QUE TEM A SUA CARA.

VISUAL CLEAN E MODERNO • BIMESTRAL  
• COMPATÍVEL COM QUALQUER SMARTPHONE  
• FOCADA NO SEU PÚBLICO • AGORA EM  
VERSÃO IMPRESSA!

ACESSE O SITE E CONSULTE NOSSOS PACOTES



REVISTATU.COM.BR   /REVISTATUSANTOS

# TU

TU É GATA

# CAROL CASTRO

Com passos firmes e decididos, apareceu ela, caminhando pelo longo corredor do prédio em que mora sozinha, no número cem. Não era dos mais belos dias em Santos. O vento que vinha da praia, em uma corrente de ar, fez os cabelos loiros balançarem, e ela parecia uma balança, carregando uma sacola de papel cheia de roupas em uma mão e uma mala na outra, buscando o equilíbrio. Ela busca o equilíbrio, descobri isso. Pés no chão e cabeça no vento, com passos decididos, que andaram pela primeira vez em Marília, no interior de São Paulo, onde nasceu. “Caroline ou Carol?”, pergunto. “Ninguém me chama de Caroline... Carol mesmo, pode ser Carol”. Carol Castro.







TU É GATA



Ela quase alcança os 1,60m, mas tem pensamentos grandes e dias imensos, talvez de 36 horas, ou mais. Pense em um dia cheio, o dela é tão grande quanto. “Às 06h30min e 07h30min duas aulas de crossfit, volto para casa e às 11h entro em outra academia. Saio de lá às 15h e vou para casa novamente. A partir das 17h, volto a dar aulas e vou até as 22h mais ou menos. Nesse meio tempo, faço minhas refeições e treino”, conta de forma animada. E eventualmente trabalha nas academias aos finais de semana, enquanto no tempo livre, sempre procurar ficar com o namorado, João, “Ele é meu ponto de equilíbrio... uma das melhores coisas que já me aconteceram na vida. Ele e a família dele são luz na minha vida”, revela.

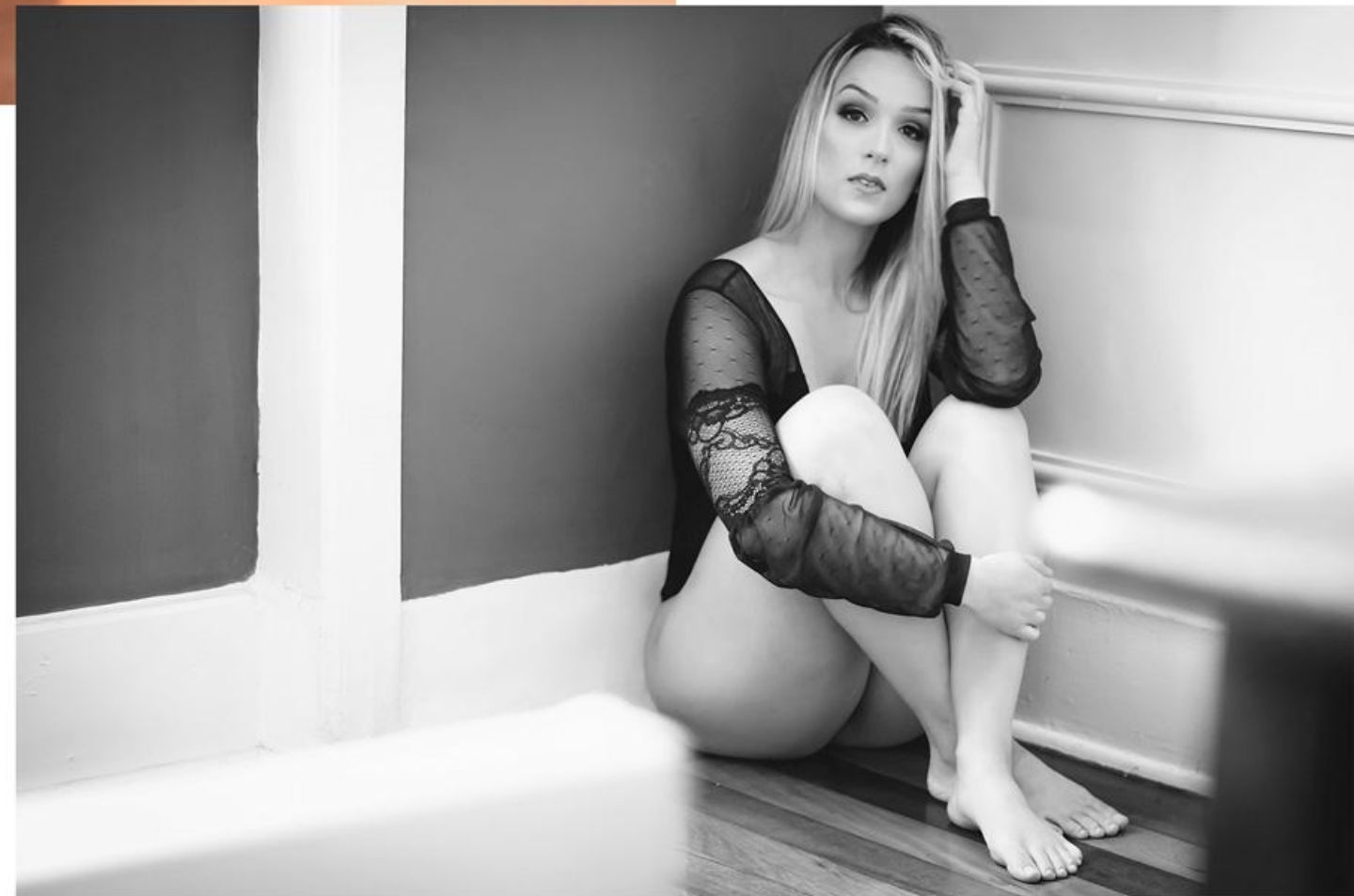


**MESMO COM  
O DIA CHUVOSO,  
CAROL ILUMINOU  
A CASA DA  
VILLA COM A  
SUA BELEZA E  
SEU CARISMA**

TU É GATA



Mas como essa mariliense veio parar em Santos? Ela chegou em Santos em maio de 2013. Veio pra fazer faculdade de Educação Física e se formou no final de 2016. Então, a cidade de Santos a abraçou, e ela abraçou a cidade. Virou santista, embora tenha um jeito mais sereno, mais de interior, um jeitinho mais ingênuo. Pergunto se ela pensa em voltar a morar em Marília: "Por enquanto não... às vezes meu coração aperta de saudades... quase sempre. É bem ruim estar longe de todo mundo", divaga e completa: "Mas eu sinto que o lugar é pequeno para mim, sabe?". Distante da família, trabalhando o dia inteiro e em alguns dias de final de semana, Carol sabe que todo esse esforço valerá a pena no futuro. Nos sonhos, imagina viagens para lugares incríveis, como a Grécia e Itália, mas já traça planos a curto prazo "tenho me programado para fazer pelo menos uma viagem grande por ano", conta.



TU É GATA



**CAROL NASCEU EM  
MARÍLIA, MAS AO  
MUDAR PARA  
SANTOS, SE  
APAIXONOU PELA  
CIDADE. E SANTOS  
SE APAIXONOU  
POR ELA**



## TU É GATA

Se estava um pouco reticente ou tímida antes das fotos, em alguns minutos já estava toda empolgada. “Carol, será que você pode deitar aqui no chão e...” e ela já estava deitada, dando sugestões, via as fotos e comemorava. “Fiquei muito à vontade, e agora admiro ainda mais o trabalho que fazem”, falou. Nós que admiramos, ainda mais. Admiramos essa moça batalhadora, que honra a família, mora em Santos, mas tem coração apertado e apaixonado, que quando já não tinha espaço, pequena foi, onde a vida lhe cabia apertada, em um canto qualquer ela acomodou\*. E Carol segue numa direção contrária até chegar a seu destino, leve, com o peso do mundo inteiro, das saudades nos ombros. E quando se sentir insegura, Carol, olhe para o céu. **TU**

\*Adaptação de um trecho da música *Quando fui chuva* (Maria Gadú).



texto  
\fernando de santis

fotos  
\fernando de santis  
\thiago souto

maquiagem  
\mariana prado  
fb.com/marianapradomakeup

locação  
\restaurante casa da villa  
casadavilla.com.br

# COMO VAI SUA SAÚDE MENTAL?

COM LUÍZA CANATO

Olá, meu nome é Luíza, atuo como psicanalista, o que significa que trabalho com saúde mental. Pesquiso e estudo sobre esse tema há alguns anos. Decidi iniciar essa coluna falando sobre esse assunto e como podemos nos cuidar. Usarei esse espaço para apresentar minhas ideias sobre os mais diversos temas. Mas, o que de fato é saúde mental?

A Organização Mundial de Saúde afirma que não existe uma definição oficial de saúde mental. Diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e diversas teorias relacionadas afetam o modo como a saúde mental é definida, ou seja, o entendimento sobre esse assunto é muito relativo, o que pode dificultar um pouco o entendimento, e até mesmo a identificação de alguns sintomas. Vivemos dias atarefados e somos bombardeados de informações, possuímos desejos e sonhos, temos

obrigações e expectativas. Podemos pensar em saúde mental como um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida. Isso pode incluir a nossa capacidade de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades que realizamos no dia a dia.

PSI  
CANÁ  
LISE

Luiza Canato é psicanalista pelo Centro de Estudos Psicanalíticos e mestre em Educação pela UniSantos. Atende crianças, jovens e adultos, em sua clínica particular.

Na clínica psicanalítica, não é incomum um paciente chegar para a primeira conversa dizendo não ter de fato nenhum problema, mas o sentimento de um profundo vazio ou a falta de autoconhecimento, incomodam. Acredito ser essas duas grandes questões modernas. Ao conversar com um paciente, pergunto sobre sua alimentação, seus relacionamentos, sua rotina. Sabendo sua história, conhecendo o modo como a pessoa vive posso entender mais sobre sua individualidade. Pois, para a Psicanálise, quando existe um sofrimento psíquico este precisa ser reconhecido, sobretudo pelo próprio paciente.

O trabalho psicanalítico é uma experiência que pode auxiliar o desenvolvimento psíquico, expandir o mundo interno. Assim, é possível que ao longo do tempo, o paciente encontre formas de lidar com seus sentimentos. O objetivo do psicanalista é, então, despertar o interesse do paciente para o seu próprio funcionamento psíquico.

Acredito, portanto, que saúde mental está em primeiro lugar, diretamente ligado à nossa individualidade. É necessário respeitar a nossa singularidade, cada um encara e processa os acontecimentos cotidianos à sua maneira. TU

“PODEMOS  
PENSAR EM  
SAÚDE MENTAL  
COMO UM  
TERMO USADO  
PARA DESCREVER  
O NÍVEL DE  
QUALIDADE  
DE VIDA.”



TU COMEU I

Nesta foto, a muito bem servida porção Sweet Potato. Abaixo, o Dadinho Fun. Na página ao lado, no topo, o refrescante drink Golden Pineapple, e na parte inferior, o suco Red Lemonade, com uma surpreendente mistura de sabores.

# FIT AND FUN BAR & FOOD

EM SANTOS/SP

por \ thiago souto

Há um tempo, o restaurante Geração Fit deu uma guinada no seu conceito. Ao invés de ficar focado exclusivamente no público fitness, o local passou a oferecer também opções para as pessoas que estão menos preocupadas com o físico. Até porque, mesmo quem é rato de academia, também tem seu dia de pisar na jaca. Para isso, a casa mudou até o nome. Surgiu assim o Fit and Fun, ainda com opções saudáveis no menu, como os sucos variados e as crepiocas, mas com um montão de porções e drinks para você soltar seu lado mais “divertido”.



Eu já tinha ido lá antes, mas nunca tinha ido visitar a casa depois da mudança para Fit and Fun. A casa abre para almoço e à noite, quando assume um lado ainda mais “fun”. Fui justamente numa noite de sexta feira para sentir a maior diferença para o antigo conceito. E de cara já dá para ver que mudou mesmo. A decoração mudou radicalmente. É literalmente outro pico. Ficou com mais cara de bar, para tomar um drink ou uma cerveja com os amigos, coisa que não era possível anteriormente.

Notada a diferença no visual, fomos ver se o cardápio acompanhou a mudança. Logo no começo do menu, diversas porções para compartilhar e burgers, nada muito fit. Para abrir o apetite, pedimos uma porção de dadinhos de tapioca (Dadinho Fun). Para acompanhar, uma Red Limonade para a minha esposa e um Moscow Fun (a versão da casa para o Moscow Mule) para mim. Aliás, os drinks são um destaque à parte da casa. Alguns são servidos em copos muito doidos (se é que podemos chamar de copos bombas de gasolina, um aquário com peixinho de mentira ou uma tigela de ração de cachorro). A começar, o dadinho não deveria ser no diminutivo. É uma porção caprichada de “dadões” acompanhada de uma banheirinha de



geleia de pimenta. Muito bom. E acertamos nas bebidas. Tanto o suco, com a mistura inusitada de groselha com maracujá, quanto o drink, com sabor de gengibre e servido em uma caneca de cobre, eram extremamente refrescantes. Uma delícia. A Luciana se animou em pedir um drink e escolheu um Golden Pineapple que leva vodka, abacaxi, hortelã e xarope de mirtilo. Como já diz no nome, vem servido em uma taça dourada no formato de abacaxi. Muito gostoso e refrescante. Aproveitamos e pedimos também um hambúrguer, o Fit and Fun, e uma porção de Sweet Potato, batata doce em cortes rústicos acompanhada de uma maionese da casa. O burger, que leva cheddar, cebola caramelizada e 150 gramas de carne, servidos em um pão de brioche (ainda adicionamos bacon, pois bacon é vida), veio quente pra caramba, tanto que não deu pra comer na mão. Foi no garfo mesmo e estava uma delícia. E a porção veio mais uma vez servidona e, pelo preço (R\$15), valeu muito a pena. A gente ainda ia provar um açaí na banheira, mas infelizmente não cabia mais nada na barriga.

Fomos embora felizes e satisfeitos. A casa realmente mudou, assumindo um lado mais bar, que contempla também quem não está ligando muito para academia, onde eu me encaixo. Uma repaginada em boa hora para acompanhar essa onda nova de bares que está rolando em Santos. **TU**



Rua Dr. Lobo Viana, 18  
Boqueirão - Santos/SP  
facebook.com/fitandfunsantos





# VEGETAO

## EM SÃO PAULO/SP

por \ fernando de santis

Em São Paulo, o que você quiser comer, você encontrará. Basta procurar na internet e em instantes descobrirá, às vezes, perto de onde você está. Queríamos um vegetariano legal e descobrimos o vegeTAO. Localizado no bairro da Vila Clementino, perto do metrô Santa Cruz, mais uma vez na boca do gol pra quem vem da Baixada Santista, o vegeTAO destaca-se primeiramente pelo clima amistoso.

No topo desta página, a deliciosa feijoada vegana. Não perde em nada para a tradicional. Na página ao lado, no topo, o polpetone de abobrinha com purê de mandioquinha e, na parte inferior, a torta de maçã sem leite.

Você pode ficar meio desconfiado ao vê-lo de fora. Uma parede simples, uma porta e placa discreta. Porém, ao entrar, encontrará um quintal lindo, todo colorido com faixas, bandeirolas, mesas com toalhas ricas em cores, almofadas aconchegantes e um local cheio de odores deliciosos, além de cachorros. Sim, nessa parte externa do restaurante, você pode levar seu amigo de quatro patas para acompanhá-lo na refeição. Ainda existe o salão fechado, com as mesmas características. A intenção da casa é oferecer aos clientes um ambiente agradável e alimentação equilibrada, e não há como negar que conquistam os clientes desta forma. Garçons muito solícitos e sorridentes atendem os famintos clientes e foi um desses que nos abordou ao entrar. Escolhemos uma mesa na parte externa. Era um sábado, já sabíamos de antemão que um dos pratos do dia certamente seria a feijoada. O restaurante funciona naquele esquema de cardápio do dia, que pode ser conferido diariamente no Facebook, onde você escolhe entrada, bebida, prato quente e sobremesa,

em um preço fechado. De entrada, eu e minha esposa, Luana, fomos de sopa de abóbora, com manga e especiarias. Deliciosa sopa acompanhada de torradinhas e um patê. Nas especiarias, destacava-se o sabor de gengibre, que dava um toque a mais na entrada. Para beber, optamos por um refresco natural de guaraná.

Naquele sábado, além da feijoada vegana, tinham stroganoff de cogumelos Paris com batata doce assada ou polpetone de abobrinha ou quiche integral de shitake com cuscuz marroquino. A Luana estava na pegada vegana e optou pela feijoada. Provei um pouco e achei incrível, muito bem servida acompanhada de doces fatias de laranja. Já eu, optei pelo polpetone de abobrinha, que veio no meio do prato como uma ilha rodeado de um brilhante purê de mandioquinha, couve e cebola caramelizada, bem doce. E como um Kinder Ovo, no centro do polpetone, a surpresa de um belo naco de queijo derretido. Cores, aromas e sabores contrastantes, tudo com gostinho caseiro e bem leve. Os mais desavisados podem protestar pela ausência de carne, que é totalmente desnecessária e nem é lembrada. Bucho cheio, consciência



limpa por optar por uma refeição leve, partimos para a sobremesa. Fomos na tortinha de maçã, mas como a Luana não estava consumindo nada de origem animal, trouxeram uma especial para ela, sem leite. A minha tortinha tinha leite, veio mais suculenta, porém ambas estavam deliciosas. Diria a vocês que é praticamente impossível ir ao vegeTAO e não gostar dos pratos, e ali, próximo ao balcão, um freezer repleto de pratos da semana congelados (além das deliciosas tortinhas) o aguardam. Quem gosta de preparar cardápios equilibrados para ir comendo no decorrer da semana, é uma ótima ideia. Levamos pra casa um risoto de banana e mais duas tortinhas de maçã sem leite.

Mesmo que você não seja vegetariano ou vegano, vale a pena conhecer lugares assim e provar pratos tão gostosos e saudáveis, feitos com carinho e muito bem pensados. Além disso, o ambiente repleto de cores e alegre do vegeTAO, ajuda na experiência. Passe por lá, faça uma refeição com preço convidativo e saudável. Você não se arrependerá. **TU**



# UMA FUSÃO DO PERU!

foto \ thiago souto

COM O CHEF DANILO ROCHA

Desta vez, o chef Danilo Rocha preparou um prato que é símbolo da culinária peruana. Ele criou sua versão caíçara do famoso ceviche, acrescentando elementos que são característicos da nossa gastronomia, como o leite de coco, a banana nanica e a sororoca, que é um peixe da nossa costa. Confira o resultado desta deliciosa fusão entre Baixada Santista e Peru.

O chef Danilo Rocha comanda a cozinha do Mucha Breja Beer Store, em Santos, é o fundador do buffet Chef Prime: Inteligência Gastronômica e participou do programa Food Truck a Batalha, do canal GNT

## CEVICHE CAIÇARA

### Ingredientes

- 200ml de leite de coco light
- 1 unidade de peixe sororoca
- 2 banana nanicas
- 1 limão siciliano
- 1 limão tahiti
- 1 cebola roxa
- 1 pimenta dedo de moça
- 1/2 maço de coentro (somente as folhas)
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Sal grosso

### Modo de preparo

Para preparar o *leche de tigre* (caldo do ceviche), esprema o sumo dos dois limões e adicione ao leite de coco. Tire as sementes da pimenta dedo de moça e também corte bem fininha, assim como a cebola roxa, e junte as duas ao caldo. Adicione as folhas do maço de coentro e acerte o sal e a pimenta do reino. Reserve. Fatie as bananas em um laminador e cubra de sal grosso por 30 minutos. Depois frite em óleo bem quente e reserve. Corte o peixe em cubos médios. Coloque ele no leite de tigre, adicione algumas pedras de gelo, misture por 5 minutos e sirva gelado, decorando com as bananas fritas.

**AGORA É A SUA VEZ DE FAZER ESTA RECEITA. SE JOGUE NA COZINHA, FAÇA UM POST DO SEU PRATO NO INSTAGRAM E MARQUE A GENTE!**



## HARMONIZE COM CASILLERO DEL DIABLO RESERVA SAUVIGNON BLANC POR NÍCOLAS PÓVOAS

Vinho branco chileno da região do Valle de Casablanca. A uva sauvignon blanc produz vinhos com um paladar seco e refrescante, sendo a principal estrela da região do Vale do Loire na França. Possui uma cor amarelo palha com reflexos esverdeados e aromas minerais, vegetais e toques frutados. Tenho certeza que sua acidez e expressividade casarão perfeitamente com o ceviche preparado pelo chef Danilo Rocha nesta edição. Deve ser servido resfriado a 8°C e mantido em balde com gelo. TU



Nícolas Nascimento Ferreira Póvoas nasceu em 1980, é contador, enófilo e membro da Associação Brasileira de Sommeliers. Se apaixonou por vinhos aos vinte anos e iniciou sua busca sempre por novidades e experiências sensoriais diferenciadas.

**¡MUCHO ME GUSTA!**



TU BEBEU

# O PODER DO LÚPULO

POR ALINE ARAÚJO E THAYS CARDOZO

Você já conheceu alguém que fez cara feia e reclamou daquela IPA lupulada, que você ama? Pode ser que o amargor tenha assustado o paladar do seu amigo desavisado, entretanto, esse gosto é uma característica sensorial inerente a quase todas as cervejas e apreciá-lo indica maturidade do paladar.

Em uma receita de cerveja, é o amargor oriundo do lúpulo que equilibra o dulçor do malte e traz frescor à cerveja, limpando o paladar, deixando na boca a vontade para mais um gole. Peraí, você não sabe o que é o lúpulo?

Oriundo de países tradicionais em sua produção como EUA, Alemanha, República Tcheca, Nova Zelândia e Inglaterra, por exemplo, o lúpulo é uma planta trepadeira que chega a atingir cerca de 7 metros de altura. Dessa planta, se extraem os cones (que parecem uma mini alcachofra) ricos em óleos essenciais, que vão contribuir para os aromas em uma

cerveja. Dependendo da varietal de lúpulo utilizado, você irá observar aromas herbais, frutados, condimentados, cítricos ou florais.

Como já falamos, o lúpulo ajuda a equilibrar o dulçor dos maltes em uma receita de cerveja com suas resinas amargas e além disso, tem uma poderosa propriedade funcional: ele é um fantástico conservante para a cerveja! Rico em antioxidantes e com propriedades bacteriostáticas, o lúpulo é usado desde o século XV por sua função preservativa.

## BROOKLYN EAST IPA

Obra prima do mestre cervejeiro de Nova York, Garret Oliver, essa IPA é uma boa pedida para se enveredar no universo das lupuladinhas. O amargor é belamente ladeado pelo maltado da cerveja, trazendo equilíbrio à receita.

## DOGMA EL DORADO LOVER

A Cervejaria Dogma tem uma variedade de rótulos da série "Single Hops". São cervejas que levam apenas uma variedade de lúpulo. Sem maltes caramelo em sua composição e com uma carga de 20g de lúpulo por litro, a Dogma El Dorado Lover apresenta 80 de IBUs (amargo que a gente ama) e um explosão de aromas e sabores frutados como abacaxi e manga, apresentando um final levemente picante.

## DEMONHO CABRA DA PESTE

A Cervejaria Demonho é Santista e lançou recentemente a "Cabra da Peste", que é uma cerveja do estilo American IPA ou se você preferir, uma Nordeste IPA, com adição de Cajá e coco, fermentada com um blend de leveduras American e London Ale e que passa por um demoníaco dry hopping com os lúpulos Mosaic, Galaxy e El Dorado. É uma explosão sensorial!

Gostou desse conteúdo amargo? Então manda pra gente sua opinião. Um grande beijo e até a próxima! **TU**



Aline Araújo é Beer Sommelier formada pela Senac/ Doemens e Science of Beer, cervejeira caseira, membro da 1ª confraria feminina de cerveja de São Paulo, a Maltmoselles e professora da escola Science of Beer. / **Thay Cardozo** é apaixonada por cerveja e Beer Sommelier formada no Curso de Sommelier e Educação Cervejeira do Instituto da Cerveja.



# ASUA OBRA DE ARTE VOCE

ETERNIZE O SEU MOMENTO

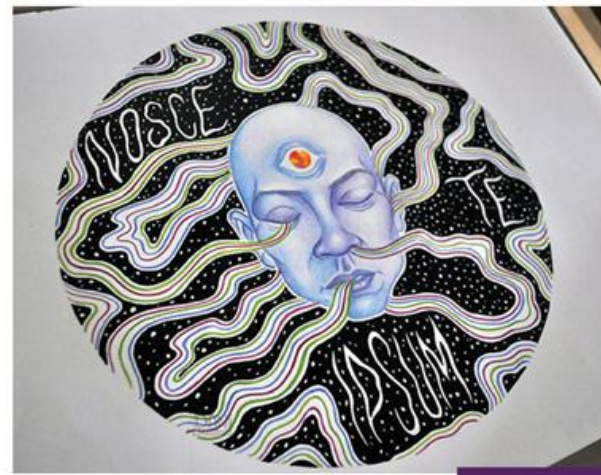
Toda a qualidade e delicadeza dos ensaios da Revista TU só para você. Faça um ensaio com nossa equipe de fotógrafos e maquiadoras.

Ensaio Sensuais | Books Profissionais | Portfolios  
SAIBA MAIS EM REVISTATU.COM.BR

# DANI EMILIANO

texto  
thiago souto

Nós da TU estávamos sentindo falta de um espaço na revista, para divulgar artistas da região que merecem um destaque. Por isso, montamos uma seção para prestigiar essa galera que faz arte autoral, mostrando a sua cara e seu estilo com muito talento. Seja um ilustrador ou um grafiteiro ou um fotógrafo ou uma banda, todo mundo vai ganhar o seu holofote. E para começar, vamos apresentar a Dani Emiliano, uma ilustradora e designer gráfico talentosíssima, apaixonada por técnicas e estilos variados. Conheça um pouco mais sobre a Dani e a sua arte.



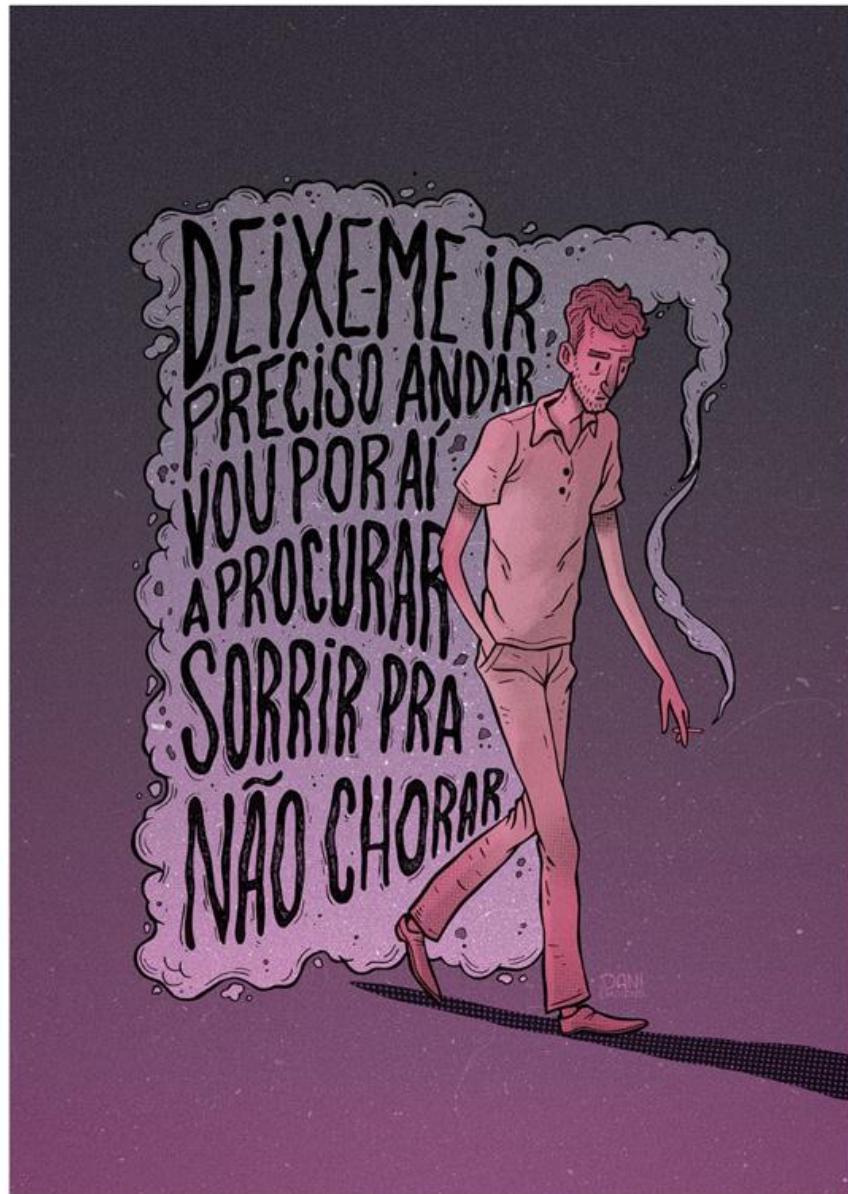
quentar ambientes criativos (ir à exposições, shows, cinema, etc.) é sempre muito inspirador. Mas para citar alguns artistas, admiro demais o Chico Shiko, D Vincent, André Toma, Lady Guedes, James Jean, Frida, Salvador Dalí entre vários outros.

**TU - Como você vê a atuação das mulheres neste mundo da ilustração/design?**

Dani - Eu vejo um movimento lindo de mulheres produzindo artes fantásticas, com conteúdos super relevantes, unindo forças e criando oportunidades para mostrarem os seus trabalhos e se posicionarem nesse mercado, que é sim desafiador, mas acho que toda essa união, colaboração e coletividade amplia as oportunidades e cria um cenário mais promissor.

**TU - Quais os seus planos e sonhos para o seu futuro como artista?**

Dani - Não sou muito boa com planos, mas espero continuar produzindo, transmitindo e expressando minha verdade, minhas ideias e visão de mundo através da minha arte. Também espero conseguir atingir as pessoas positivamente com o meu trabalho.



**TU - Quando você começou a ilustrar? Qual a sua formação na área?**

Dani Emiliano - Assim como muitos ilustradores, comecei a desenhar na infância. Talvez por influência do meu pai que desenhava muito bem. Eu sempre pedia material de desenho de presente. Agora, profissionalmente, comecei a fazer retratos e desenhos diversos por encomenda na adolescência e não parei mais. Me formei em Educação Artística (Artes) na Unisantia.

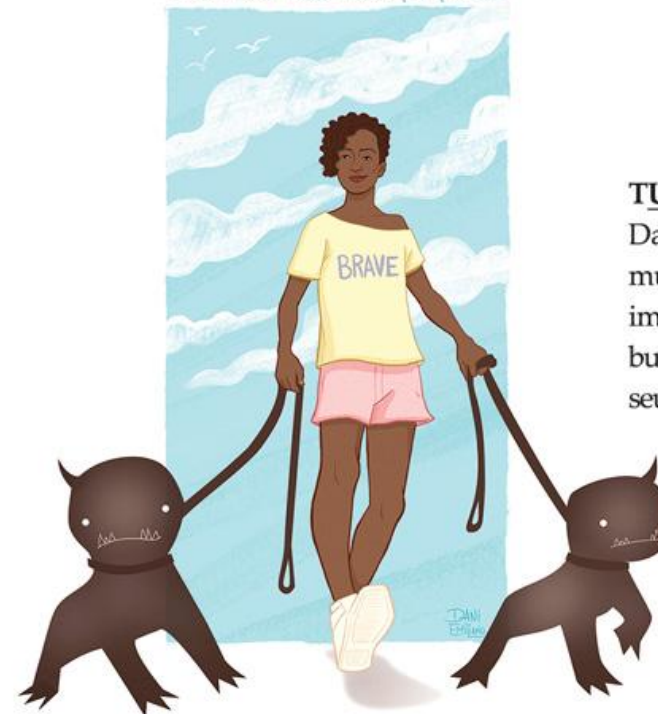
**TU - Qual o seu tema favorito?**

Dani - Sempre desenhiei retratos, caricaturas, pessoas em situações cotidianas. Creio que esse seja o tema mais presente no meu trabalho. Mas tenho buscado diversificar mais. Música e filosofia são ótimas fontes de inspiração.

**TU - Quais artistas você tem como referência?**

Dani - São tantos! Gosto de estilos, linguagens e técnicas variadas. Adoro street art, colagem, tatuagem e animação. Gosto muito de descobrir novos artistas, e também fre-

Resolvi levar meus medos pra passear



**TU - Mende uma dica para quem quer seguir esse caminho.**

Dani - Esse caminho profissional, como outro qualquer exige muita dedicação, estudo e organização. Mas uma dica muito importante seria: não se limite, experimente novas técnicas, busque viver novas experiências, seja curioso e produza, expresse o seu melhor através de sua arte! **TU**

SIGA A DANI EMILIANO NAS REDES SOCIAIS

[behance.net/demiliano](https://www.behance.net/demiliano)  
[instagram.com/daniemiliano.artes](https://www.instagram.com/daniemiliano.artes)

# DE RANCID A THE CLASH

Talvez você, leitor mais novo, possa ter se surpreendido ao assistir o festival Lollapalooza no ano passado, na noite do Metallica, quando uma banda de velhos punks, com as cabeças tatuadas, subiram ao palco e roubaram a cena, quebrando tudo sem frescuras e sem artifícios de palco. Quem diabos é Rancid? Como eles têm tantos fãs e como roubaram a noite de um dos monstros do rock, como seus conterrâneos do Metallica? Só de ver a lata dos caras, você pode desconfiar que estão na estrada há alguns anos. Pois é, o trio (e depois quarteto) surgiu no começo dos anos 90, na Califórnia, um celeiro de bandas de rock de todos os estilos. Afinal, de lá saíram bandas gigantes de thrash, hard rock ou heavy, mas também surgiram grandes bandas de punk e hardcore. Entre elas, o Rancid, criado por Tim Armstrong (guitarra e voz) e Matt Freeman (baixo e vocal), além de contar com Brett Reed (bateria). O primeiro disco, que recebeu o nome de "Rancid" (1993), apresentou a banda com aquela pegada de punk californiano, street punk, fato que os colo-

caram em evidência no underground, principalmente pelas melodias cativantes. No segundo disco, "Let's Go" (1994), gravado em poucos dias, a banda começou a contar com Lars Frederiksen na guitarra e vocal e ganhou mais ânimo. O disco foi certo, teve grandes hits como "Radio" e "Salvation", e começaram flertar com o ska. Aos poucos demonstravam que aquele punk californiano iria se ramificar.

Em 1995 com "...And Out Come the Wolves" explodiram. Se você era pelo menos adolescente nessa época, conhecia "Time Bomb", "Ruby Soho" ou "Maxwell Murder", com linhas de baixo alucinadas de ska, que deixavam os fãs de punk loucos, pois estavam acostumados com coisas mais simples. Porém em 1998, as coisas começaram a ficar nítidas, "Life Won't Wait" foi para as prateleiras das lojas e pegou todos desprevenidos. Era um disco diferente, talvez até experimental, tinha muito reggae, muito ska e pouco punk.

Tinha cara de The Clash! De repente ficou claro, como água, a fonte que o Rancid sempre bebeu foi dos ingleses do Clash, e isso ficava evidente desde as vozes mais roucas, às vezes desafinadas, as linhas de baixo marcantes... e agora reggae!

The Clash surgiu na Inglaterra em 1976 e, junto ao Sex Pistols, é provavelmente uma das maiores bandas britânicas nesse estilo. Contaram com a formação clássica

texto  
\ fernando de santis

tocar o "Life Won't Wait" do Rancid e se não conhece, ouça o tal do "Sandinista!", do Clash. Não comparando as obras, afinal, "Sandinista!" além de ser um marco na música, é um vinil triplo (em CD, duplo, com 18 músicas em cada disco!). Mas compare a linha de raciocínio. Compare a nítida influência, o baixo,

1998, o Rancid colocou no mercado mais cinco discos, sendo o mais recente o "Trouble Maker" de 2017, e estão na ativa, tocando pelo mundo. O legal em descobrir bandas novas, bandas velhas e as bandas clássicas é procurar também entender quais foram algumas das influências, ninguém é original 100%, e se o The Clash tivesse um filho um dia, certamente teria um filho rebelde e atenderia pelo nome de Rancid.

## POR ONDE COMEÇAR?

**Rancid** - Comece pelos discos "...And Out Come the Wolves", "Let's Go", conheça o curioso "Life Won't Wait" e depois confira o ótimo trabalho atual "Trouble Maker".

**The Clash** - Apesar da discografia impecável, vá nos quatro primeiros discos em ordem e depois pule pro "Combat Rock" e confira "Should I Stay or Should I Go", que você provavelmente escutou no seriado "Stranger Things". **TU**

de Joe Strummer (voz e guitarra - já falecido), Paul Simonon (baixo e voz), Topper Headon (bateria) e Mick Jones (guitarra e voz). Como muitas bandas de punk rock, a banda não teve muito tempo de vida. Lançaram o primeiro disco auto-intitulado em 1977 e o último em estúdio, "Cut the Crap", em 1985. As letras seguem aquele padrão de protesto e revolta, que caracterizou a turma punk do final da década de 70 na terra da Rainha. Conseguiram emplacar uma quadra de discos incríveis logo de cara, a saber: "The Clash" (77), "Give 'Em Enough Rope" (78), "London Calling" (1979) e "Sandinista!" (1980). Amigo leitor, abra o Spotify agora, coloque pra

pense em qual território o Rancid arriscou pisar em seu também (coincidentemente?) quarto disco, dando uma reviravolta no estilo musical.

Curioso que "Sandinista!" é um disco definitivo na história do rock, já o "Life Won't Wait", talvez seja o trabalho mais duvidoso dos californianos. Porém, a influência é clara não apenas nesses dois trabalhos. Os estadunidenses continuaram arriscando eventualmente no reggae, dub, ska e quando retomaram o street punk, que os consagraram no início de carreira, trouxeram trejeitos do punk do Clash. Após o álbum de

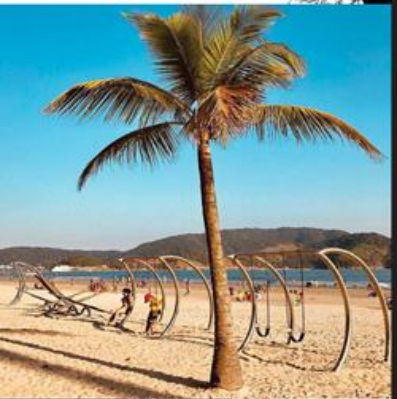
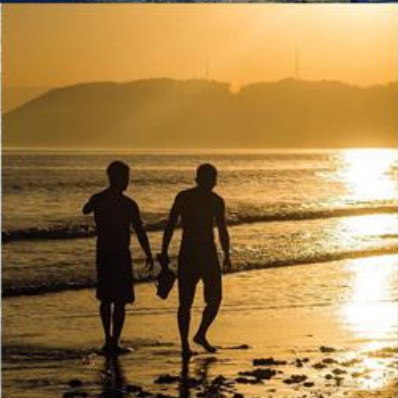


SIGA TU\_REVISTA SPOTIFY!



# #EU SOU TU

fotos  
/@jlferrei /@mariaferdygram  
/@christianfernandosilvasilva  
/@marinho28 /@lipe1717 /@michelvieceli  
/@skate\_eletrico\_jlf /@ninagagli /@rosanaanjos\_  
/@dani\_rodriguesdovalle /@marciamestre  
/@alfredo.medeiros.mob /@le\_guedes /@manoloft  
/@alexcastro89 /@lulu.andradee /@alessandrarafeal  
/@ronaldochrysto /@gisellebarreto /@ysa\_menezes  
/@dinnealex /@vastuto\_vba /@mariyoshizato  
/@thaisgiabani /@pelasruasdesantos /@sergiollsj  
/@marcialongboard /@jcmota /@grafialeatoria  
/@martinhomarcio /@mendesma1 /@msonohara  
/@natylima17 /@llvieira1 /@didiz87 /@mfarani  
/@renatinhafx /@fotoeufiz /@andreieiler  
/@mayrhofertania



TU

REVISTATU.COM.BR



/REVISTATUSANTOS