

# TU!

EDIÇÃO 018 - ANO 03

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. VENDA PROIBIDA.

TU É GATA  
**YASMIN  
MARTINS**  
O OLHAR DESTA GATA  
VAI TE CONQUISTAR

TU ENTREVISTOU  
**VINÍCIUS  
CARPOV**  
O CAMPEÃO INVICTO  
DO PARAJIU JITSU  
É DA BAIXADA

TU PELO MUNDO  
**RIO GRANDE  
DO NORTE**  
PRAIAS E FALÉSIAS DESTE  
ESTADO LINDO DO NORDESTE  
BRASILEIRO

# AGORA O ANO COMEÇOU

Todo carnaval tem seu fim, já dizia a música. Do que chegou, passou. As pessoas brincaram, festejaram, rasgaram a fantasia... e ainda teve um rescaldo, no Brasil é sempre assim, mas vida que segue. E vivemos uma festa nova, o movimento "não é não" veio com tudo, e como disse nosso entrevistado na edição passada, Rafael Moreira, esse empoderamento feminino não tem mais volta.

E empoderada vem a nossa gata, Yasmin Martins, com beleza e sensualidade incríveis! Quebrando todos os tabus bem no meio, nos contou sua história como modelo e o dilema na carreira. E nosso caminho foi para o nordeste brasileiro, em Pipa e Tibau do Sul, no Rio Grande do Norte em uma viagem quente e cheia de praias lindas. Conversamos com Vinicius Carpov, campeão invicto de parajiu jitsu, que nos contou um pouco da sua história de superação. Além disso, as já tradicionais seções de culinária, gastronomia, música, comportamento e tu.

Carnavais trazem histórias, trazem amores eternos de cinco minutos ou amores para a eternidade. Carnavais vem e vão e deixam saudades. Hora de olhar para frente, o ano será longo e, ao mesmo tempo, passará rapidamente como uma festa. Como o carnaval. **TU**

## ELES FAZEM A TU

textos

\ danilo rocha  
\ fernando de santis  
\ luiza canato  
\ thiago souto

fotos

\ banco de imagens  
\ fernando de santis  
\ thiago souto

diagramação

\ thiago souto



FERNANDO  
DE SANTIS



THIAGO  
SOUTO



TU ENTREVISTOU

#04



TU É GATA

#26



TU TEM O QUE FALAR

#46



TU COMEU

#52



TU PELO MUNDO

#14



TU NO DIVÃ

#44



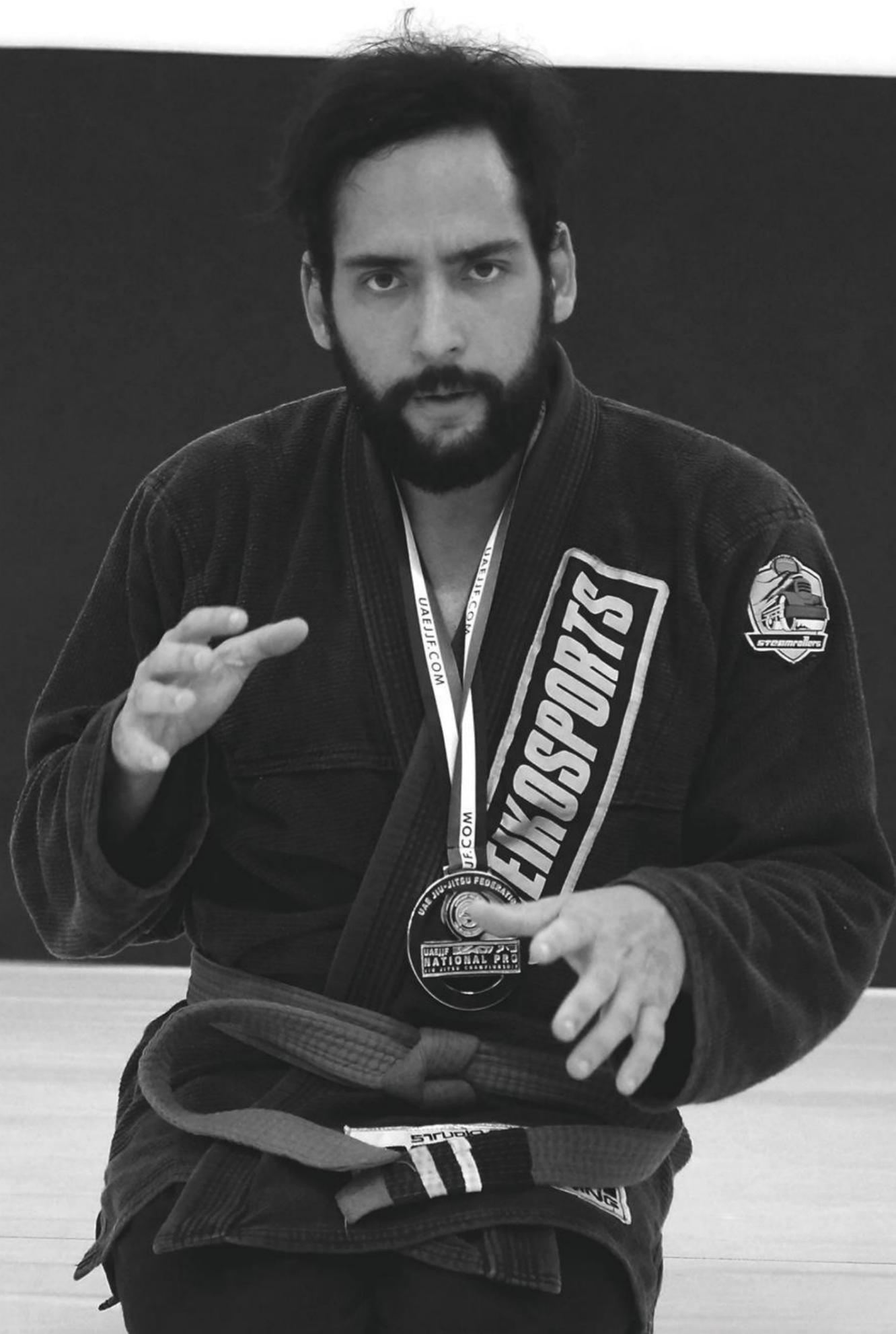
TU NA COZINHA

#50



TU NOS OUVIDOS

#56



# VINICIUS CARPOV

A vida é cheia de exemplos de pessoas que nasceram para ser vencedores. Não porque eles já nasceram em berço de ouro e com todos os privilégios que a vida poderia lhes dar. São pessoas que lutaram para ser vencedoras, que deram o sangue e agarraram oportunidades com unhas e dentes. Fizeram por merecer. Nosso entrevistado da vez é uma destas pessoas. Viničius Carpov nasceu com uma malformação congênita chamada *Meningomielocele com Hidrocefalia* e, por isso, não tem o movimento dos pés. Mas isso não impediu ele de se tornar o primeiro paratleta de jiu jitsu da Baixada Santista, de conquistar os títulos que vem colecionando e de se manter invicto até então. O Viničius fez por merecer, através de muito treino e foco no seu objetivo de ser o melhor. Conheça um pouco da história deste rapaz batalhador aqui nas páginas da Revista TU.

texto e fotos  
| thiago souto

**TU** – Vinicius, explica para nós o que é o parajiu jitsu?

**Vinicius Carпов** – O parajiu jitsu, também conhecido como jiu jitsu paradesportivo, é uma modalidade do jiu jitsu mas voltado para deficientes. Há menos de uma década atrás, ninguém conhecia o esporte e hoje tem muitas pessoas com deficiência no Brasil e no mundo competindo, vivendo disso e algumas pessoas começando a treinar como forma de reabilitação. Pois o jiu jitsu não é só uma modalidade de arte marcial, é comprovado que ele ajuda a parte motora e se a pessoa tem um deficiência intelectual também ajuda. Isso é o parajiu jitsu.

**TU** – E como você conheceu o esporte e decidiu praticá-lo?

**VC** – Quando eu comecei a praticar, na verdade o termo parajiu jitsu não era nem conhecido. Até porque, a gente fala que treina jiu jitsu. Eu comecei a treinar em 2012, queria aprender a me defender e tinha dois amigos que treinavam. Além disso, cresci vendo luta e tudo mais, mas ver é totalmente diferente de treinar. Aí, perguntei para estes amigos como funcionava e eles falaram para eu ir com eles treinar para ver como era. Então, eu fui. E na época, meu sensei falou que se eu pudesse fazer uma coisa em questão (uma posição), ele conseguiria me treinar. Isso muita gente pode pensar que foi uma forma de preconceito, de ele me aceitar ou não, mas a gente tem que lembrar que em 2012 a modalidade não era conhecida. Não havia pessoas com deficiência treinando.

**TU** – O sensei poderia não se sentir preparado para dar aula pra você, né?

**VC** – Exatamente. Então, ele viu até onde ele poderia me passar o conhecimento dele. Daí, eu estou desde essa época treinando. E meu sensei atual era meu parceiro de treino e aí eu saí da equipe, pois ele saiu e formou a equipe que eu estou hoje. Mas o começo mesmo foi só pra aprender a se defender. Aí em 2015, eu tive a oportunidade de viver exclusivamente como paratleta.

**TU** – Era até um pergunta que ia te fazer. Hoje você vive focado no esporte, como atleta. Como foi esta decisão de fazer isso? E antes, você trabalhava de que?

**VC** – Ah, eu tinha um trabalho comum, comercial. E daí eu tive esta decisão. Eu tinha um apoio e, como eu já treinava, eles perguntar o que eu achava de viver do esporte. Somente do esporte. Na época foi uma decisão fácil. Eu corria de cadeira, mas como hobby e eu via que tinha uma federação de parajiu jitsu na época, daí não pensei duas vezes. A diferença seria que ao invés de treinar como praticante, começaria a treinar como competidor. O que muda é o rendimento. A gente treina muito mais. Hoje em dia, por exemplo, eu faço em média de 2 a 3 treinos por dia, preparação física 3 vezes por semana, musculação também, inclusive sábado, e domingo eu descanso. Então, a gente começa a pensar de outra forma, a treinar muito cadenciado, ter a constância. Eu pelo menos penso que se o cara é campeão, é porque ele está fazendo a mesma coisa muitas vezes. É a constância.

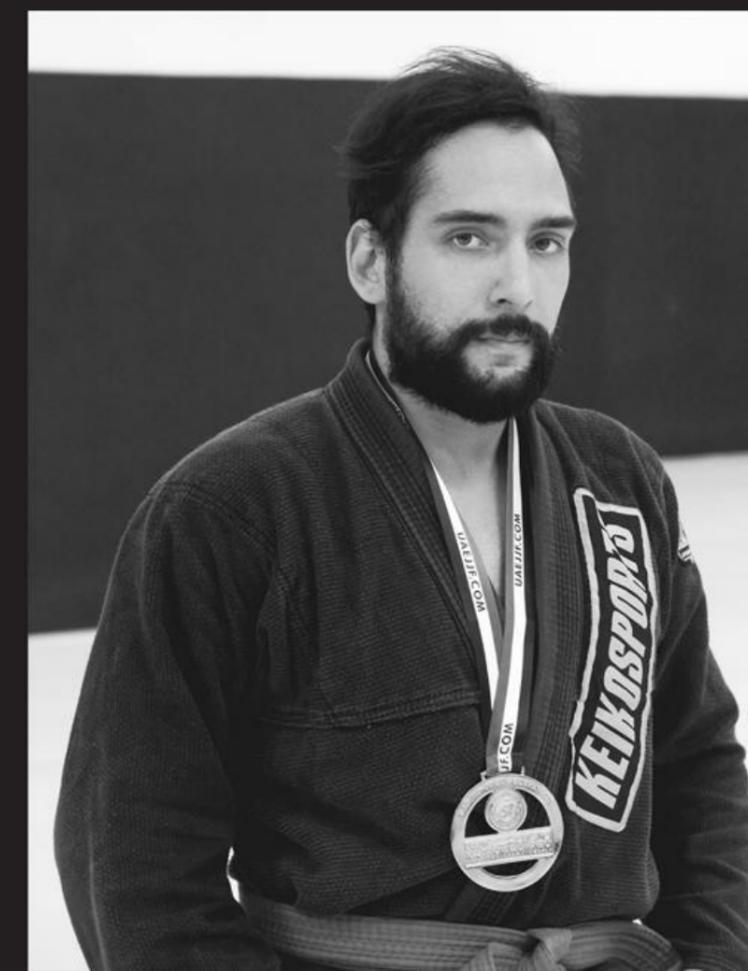
**TU** – É trabalhar a repetição, né?

**VC** – Tem muita gente que fala: “Ah, mas você é uma pessoa com deficiência. Não vai se machucar”. Eu convido essas pessoas a irem a uma competição do parajiu jitsu. Ela vai ver que todas as pessoas que estão lá treinam em níveis iguais ou maiores do que pessoas que não tem deficiência. Os meus parceiros de treino podem dizer isso (risos).

**TU** – E a gente já teve oportunidade de entrevistar outros atletas e alguns não eram 100% do tempo dedicados ao esporte, por uma dificuldade de patrocínio. Como é para você? Você tem patrocinadores? É difícil?

**VC** – Tenho patrocinadores. Neste final de semana eu fui para Curitiba disputar o Campeonato Brasileiro de Parajiu Jitsu, o qual eu fui campeão, e foi através do patrocínio. A gente sabe que no Brasil não existe um incentivo que deveria. A gente vive em um país que só investe em uma modalidade. E Santos é um ninho da arte marcial. A gente tem vários campeões mundiais no jiu jitsu e do parajiu jitsu, eu sou um deles (risos). Mas é difícil, não vou mentir. Eu estou sempre atrás de parcerias e o trabalho continua, ninguém vai aparecer na sua porta

oferecendo um contrato. Você tem que divulgar o seu trabalho. Hoje em dia, graças às redes sociais, a forma de você conseguir patrocínio não é a mesma de 10 anos atrás. Eu sou acompanhado por uma *coach digital*, a Mayra Ramos (@atletacampeao). Ela era patinadora aqui de Santos e ela diz que a forma de você abordar hoje em dia é diferente. Tem gente que pensa que você vai colocar patch no kimono divulgando e tá tudo bem. Não! A troca de parceria e apoio é da pessoa oferecer o que ela tem, pode ser de ajuda financeira ou produtos, e nós divulgamos a marca por exemplo com stories nas redes sociais. O atleta virou um *influencer*. Se você divulgar o local de treino, as pessoas vão aparecer. Elas vão querer saber o porquê do seu resultado. A gente está sempre nesta luta.



## TU ENTREVISTOU

**TU** – É isso, as pessoas querem compartilhar a sua experiência, não querem só ver uma marca. Ela quer que você a represente. E até neste sentido, você acha que você influencia uma galera? Você vê as suas lutas e conquistas como uma referência para os outros?

**VC** – Sim. Tem uma menina daqui de Santos, Thyanne Azevedo, que foi agora com a gente (para Curitiba) competir. Ela é amputada de perna e conheceu a modalidade por outras pessoas. Ela viu que tinha um paratleta de Santos que competia. Aí, ela viu minhas redes sociais e veio falar comigo. Entrou no grupo da Federação. E faltando algumas semanas para a competição, eu falei pra ela: “Vamos?”. E ela falou que só tinha 3 meses de treino e eu incentivei ela a ir. Ela foi e acabou de ser campeã brasileira na categoria dela. Eu faço preparação física no Studio Sapere Sport Training e tem muitas pessoas lá que conheceram a modalidade por minha causa. E tinha muita gente que não imaginava como seria uma preparação física para uma pessoa com deficiência. Aqui mesmo na minha equipe, tem muita gente que nunca tinha visto um cara com deficiência treinando. Eu estou nesta equipe desde o meio de outubro, mas por mais que eu já conhecesse o meu sensei (Douglas Leão - Dojô Leão), o pessoal ficava pensando como ia treinar com uma pessoa com deficiência nos membros inferiores. E a gente vai divulgando isso nas redes sociais. Tem sempre o pessoal falando que se espelha em mim ou que está indo em tal lugar por minha causa. E é muito legal

isso. É um trabalho de formiguinha, mas ser o único cadeirante da Baixada treinando parajiu jitsu e que é competidor, além de ser um orgulho, é uma forma de mostrar para as pessoas com deficiência de que elas podem. Não é só questão de sair se batendo, é questão de estilo de vida. A pessoa pode perder peso, ter uma mobilidade melhor... hoje em dia, essa é a minha luta. Mais do que a questão de ir para um campeonato e ganhar, pois eu sei que eu tenho condições. Hoje é dia de deixar um legado no parajiu. Porque a gente vê muita gente com deficiência que fica em casa, sem fazer uma atividade, e eu estou muito a fim de mudar isso. A diferença que eu vejo minha para os outros é que eu penso que o impossível é só uma palavra, se eu pensar que não vai acontecer, não vai mesmo.

**“AS PESSOAS (DO PARAJIU JITSU) TREINAM EM NÍVEIS IGUAIS OU MAIORES DO QUE PESSOAS QUE NÃO TEM DEFICIÊNCIA. OS MEUS PARCEIROS DE TREINO PODEM DIZER ISSO (RISOS).”**

**TU** – E em relação a sua preparação? Além do treino físico e da academia, você tem algum tipo de acompanhamento nutricional...

**VC** – Eu tenho uma parceria com a nutricionista Verônica Santos. Ela atende aqui mesmo onde eu treino jiu jitsu. Fechei com ela depois da minha conquista do Grand Slam, que aconteceu no Rio de Janeiro, na Arena Carioca 1. Esta é a maior competição do parajiu jitsu em solo brasileiro. Depois que eu conquistei, foi um sonho realizado. Conquistar algo em um solo onde atletas olímpicos e paralímpicos pisaram. Aí fechei a parceria com a Verônica e mudou muita coisa. Eu já fazia uma preparação acompanhada de nutrição há muito tempo, mas ter uma profissional de calibre muda muito. E a conquista agora do Brasileiro prova isso. Eu cheguei lá



com peso batido e o corpo mostrando que estava ótimo. E a nutrição anda lado a lado com a preparação física. O kimono já é pesado, você transpira bastante nele em um treino de uma hora. E eu faço três treinos por dia. Já sua muito. Então, minha preparação física é feita com a Carol Salgado, que é faixa preta de judô e pós graduada em Educação Física. Ela eleva o nível do treino próximo nível. E essa era a intenção quando a gente fechou a parceria. O atleta de alto rendimento não pensa no nível que ele está, ele pensa no próximo. Pois o que me fez chegar aonde eu estou não vai fazer eu chegar aonde eu quero. E muito menos vai me manter onde eu quero. Então, é uma constante evolução. Eu até falo que os meus treinos de preparação física são pra passar mal. E é o que me faz ser o campeão. É você

fazendo coisas que os outros não estão dispostos a fazer. Enquanto o cara está acordando às 6 da manhã, eu acordo às 5h. E se eu souber que ele acordou às 5h, às 4h eu vou estar de pé.

**TU** – É. Você é o cara a ser batido. O alvo que os rivais vão mirar para alcançar.

**VC** – Hoje é exatamente isso. Eu sou o lutador a ser batido. Eu nunca perdi. Com a conquista do Brasileiro, completei quatro anos de invencibilidade desde que comecei a competir.

**TU** – É uma marca impressionante!

**VC** – Pro parajiu jitsu, eu estou fazendo história. E em questão da cidade, eu também estou fazendo história, pois estou sendo o primeiro cadeirante a conquistar tudo no jiu jitsu. Não existe outro.

E eu quero divulgar, pois eu quero que tenha mais.

**TU** – Até pra treinar. Ter um comparativo, né?

**VC** – Eu sempre treinei com gente que não teve nada. Então, para eles é uma novidade. O que a gente consegue adaptar, é eles amarrarem as pernas para fazer um treino simulado. Mas nunca vai ser igual. Pois quando você nasce com sem uma deficiência, você mexe inconscientemente a perna. Então, é diferente, pois pra mim é automático. Mas eles fazem um treino bem duro, para eu chegar lá e a competição ser fácil. Existe uma frase no jiu jitsu que diz: “Treino duro. Luta fácil”.

**“A DIFERENÇA QUE EU VEJO MINHA PARA OS OUTROS É QUE EU PENSO QUE O IMPOSSÍVEL É SÓ UMA PALAVRA, SE EU PENSAR QUE NÃO VAI ACONTECER, NÃO VAI MESMO.”**

**TU** – E neste tempo de carreira no jiu jitsu, qual foi o desafio mais difícil? Não só na luta, mas alguma dificuldade de ir para algum lugar...

**VC** – Olha, se essa entrevista fosse em novembro, eualaria que foi o Grand Slam. Mas foi mesmo no final de semana (anterior à entrevista, no Brasileiro, em Curitiba). Não tinha a minha categoria de peso. Porque o parajiu jitsu é dividido por deficiência, mobilidade, peso e depois a faixa do lutador. Geralmente, eu luto com pessoas que tem aproximadamente o meu peso, até 57kg. Mas no dia não tinha, só a mobilidade. Mas eram caras mais pesados. Eu fiz a final com um cara de 82kg. E foi duríssimo. Eu venci o cara por pontuação, 5 a 0, mas ele me deixou uma lembrança. Quase abriu meu supercílio.

**TU** – E essa diferença de peso acaba valorizando ainda mais a conquista...

**VC** – Sim. Quando eu descobri que seria um cara mais pesado, mandei uma mensagem para o meu sensei falando da situação e perguntando como é que seria. Pois em nenhuma competição tinha lutado com alguém tão pesado. E ele me instruiu, mesmo de longe (ele estava em outra competição em Ilhabela). Aí, eu segui as instruções e fiz funcionar. Eu falei para mim mesmo que ele não ia ganhar de mim. Agora, o momento mais difícil fora do tatame foi a minha volta. Eu perdi a minha vó em maio de 2017 e não competi no segundo semestre. Foi só me pre-

parando e preparando. Em fevereiro de 2018, foi o Continental Sul Americano e cheguei na final com um cara que também nunca tinha perdido. E aí, su só pensei: “Essa luta vai ser pra minha vó”. E foi. Eu finalizei o cara e foi muito especial. A parte mental contou bastante naquela hora. Pois a minha vó sempre foi uma incentivadora... (visivelmente emocionado)



**TU** – Sua família sempre apoiou a sua escolha pelo jiu jitsu?

**VC** – Minha mãe ficou meio com o pé atrás. Mesmo eu já sendo uma pessoa mais velha. Pois você está falando de luta. E quando fala “luta” é luta mesmo! Mas aí começaram a vir os resultados, as parcerias e ela viu que ia ser uma carreira mesmo. Hoje eu penso em fazer sim uma faculdade de Nutrição para alinhar o que eu venho fazendo. Eu amo Nutrição. É algo que eu sou apaixonado.

**TU** – Eu pratiquei muito tempo de judô. O judô e o jiu jitsu são esportes individuais, mas existe uma ligação quase familiar das pessoas do dojô, do pessoal que treina com você. Qual é a sua relação com a galera?

**VC** – Eu mudei de equipe no meio de outubro e eu estava procurando uma equipe exatamente com estes princípios. A gente chama de bushidô, que é o “caminho do guerreiro”. E isso vem lá do início, de quando o judô e o jiu jitsu eram uma coisa só. E nisso, eu lembrei que eu conhecia o Douglas (sensei). E aqui, quando você entra, você lê aquela frase (aponta para a parede): “Se você quer ser um leão, você deve treinar com leões”. E eu entrei aqui, conversei com ele e, nos primeiros dias, o pessoal me “abraçou”. Eles sabiam que era uma pessoa com deficiência e eles me abraçaram com uma família. E hoje eu falo que aqui é família. A gente chora junto, comemora junto. Este final de semana, foram onze atletas competir. Eu, pra Curitiba, e os outros para Ilhabela, disputar uma competição bem importante. E

foram muitas medalhas e a gente comemorou bastante. Quem não pegou primeiro lugar, a gente lamenta junto, mas aqui a gente tá sempre se incentivando, um ao outro. Tem que ser família. Por mais que seja individual, se um não incentivar o outro, ninguém vai pra frente. Então, eu acho que é muito importante este espírito.

**TU** – Antes de conversar com você, eu vi algumas entrevistas e você era o único atleta de parajiu jitsu na região. E você comentou desta atleta que foi com você para Curitiba. Já é um crescimento na modalidade...

**VC** – Como cadeirante eu continuo sendo o único ainda, mas em Santos agora temos outra atleta, que é a Thyanne. E ela perdeu a perna em 2013 em um acidente

aqui em Santos, atropelada por um ônibus. Ela é faixa marrom de judô. Ela já tinha parado de antes e, por coincidência, ela é colega da minha preparadora física. E aí ela conheceu o parajiu por conta de outra pessoa, Ela acabou me conhecendo nas redes sociais e a gente começou a conversar. Ela também entrou no grupo do parajiu jitsu. E ia ter a competição e chamei ela pra ir. Ela estava com medo. E eu falei: “Meu, jiu jitsu nunca se perde. Você ou ganha ou aprende alguma coisa”. Ela teve muito receio, pois seria a primeira competição em três meses de treino. E ainda a deficiência. Mas eu fiquei incentivando. Ela foi e ganhou de uma pessoa que já tem uma certa experiência, que já ganhou competição. E ela ganhou. Eu falei: “Olha, se com três meses você já fez isso, você tem tudo pra ser uma



## TU ENTREVISTOU

a grande competidora.” Ela não vive disso, mas a minha cabeça é missão. Eu posso não ter introduzido ela na arte, mas eu levei pra primeira competição. E essa é a minha intenção. Conhecer mais pessoas com deficiência, não importa qual, e apresentar o esporte. No parajiu jitsu, são várias categorias e tem espaço para crescer. Você não sabia que uma pessoa com deficiência poderia se defender e a gente vive em um país com muito preconceito com pessoa portadora de deficiência. Óbvio que a gente não treina para uma situação real, mas se vier uma situação que exija, eu sei que eu posso me defender. E além disso, aqui eu sou tratado de igual para igual, ninguém alivia.

**TU** – E quais as suas metas para o futuro?

**VC** – A temporada acabou para mim no momento. Ela é de abril a abril, 2018/2019. A gente vai ter o Mundial agora, que infelizmente eu não vou. Mas as minhas metas, envolvendo 2019/2020, é estar entre os primeiros do ranking. Atualmente, se eu não me engano, eu estou entre os 15 primeiro do ranking mundial. E não é dividido por deficiência, são todas juntas. Então, estar ali entre os primeiros, juntando tudo, é muita alegria. Eu tenho a meta de disputar o Mundial, que é em Abu Dhabi. Também sonho participar dos Grand Slams fora do Brasil, que é em Los Angeles, Tóquio e Londres. Esse é o meu sonho. E eu sei que vou conseguir. Porque os resultados estão mostrando isso. É uma questão de tempo. Eu não tenho



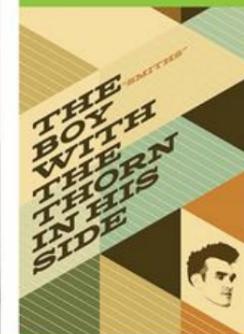
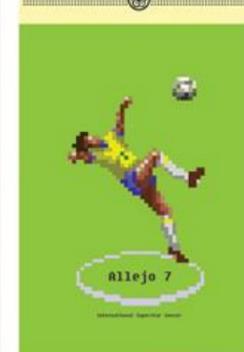
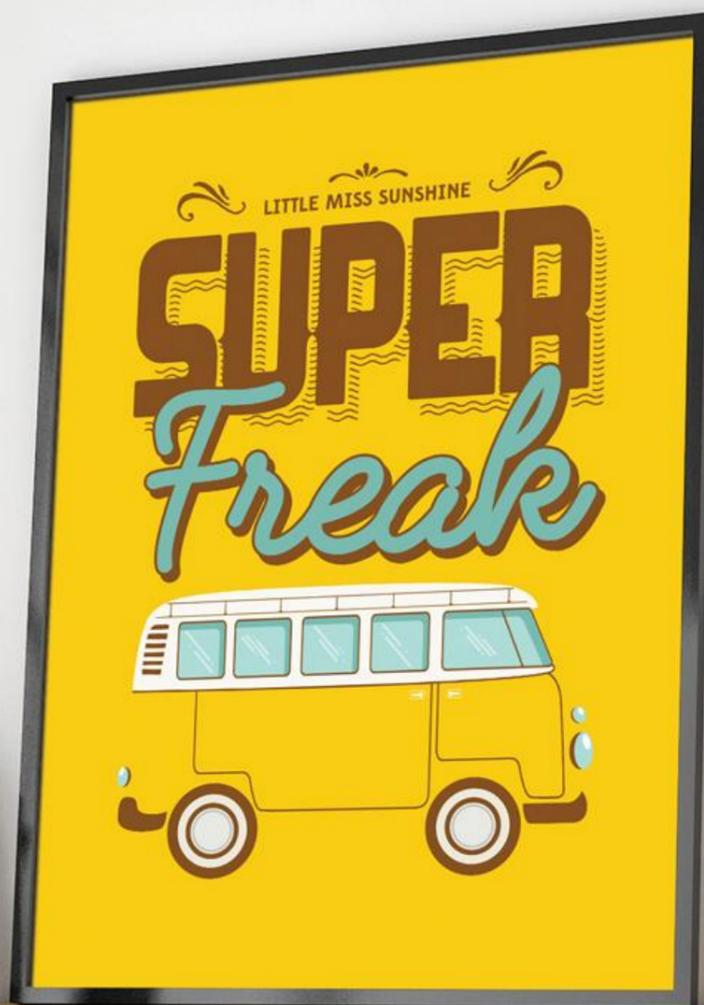
pressa, mas eu quero continuar com esta hegemonia, voltar para o Rio e conquistar o bicampeonato e ficar entre os primeiros.

**TU** – E pra finalizar, o que você tem a dizer para quem quer seguir o seu exemplo?

**VC** – Olha, eu comentei nas minhas redes sociais, pouco depois de conquistar o Brasileiro, de que eu sou a prova viva de que se eu posso, você também pode. Não importa o peso, a idade, se você tem alguma deficiência, você pode e deve praticar. Eu nunca pensei que um dia eu faria uma final com um cara de 82kg. É óbvio que assusta. Eu estava um pouco assustado. Me intimidou. Mas eu fui lá e venci. E se isso não é prova pra uma pessoa pensar se ela deve treinar ou não, nada vai ser uma prova. O jiu jitsu é um estilo de vida tanto que você pode perder

peso, pois é impossível você ficar uma hora com o kimono e não perder peso. Você vai ganhar amigos, talvez pra toda a vida. Você não tem nada a perder, você só ganha. É pra quem tem uma deficiência, eu digo pra ir sem medo. Pode pensar que tem pessoas ali que estão colocando golpes, mas você vai aprender muito mais. Você vai ganhar mobilidade e perceber que a sua deficiência não é obstáculo. Eu pensei que seria e hoje ela é só mais uma coisa, que as coisas não giram em torno dela. É só mais uma coisa, como uma dificuldade financeira ou uma dor no corpo. Essa é a minha mensagem. Eu espero que todo mundo possa um dia treinar, pois você não tem nada a perder e só tem a acrescentar na sua vida. **TU**

Que tal  
lá na sua  
casa?



A vista da bela praia do Amor,  
com sua orla em formato de "topo"  
de coração.

TU PELO MUNDO

# TIBAU DO SUL &PIPA

texto e fotos  
| fernando de santis

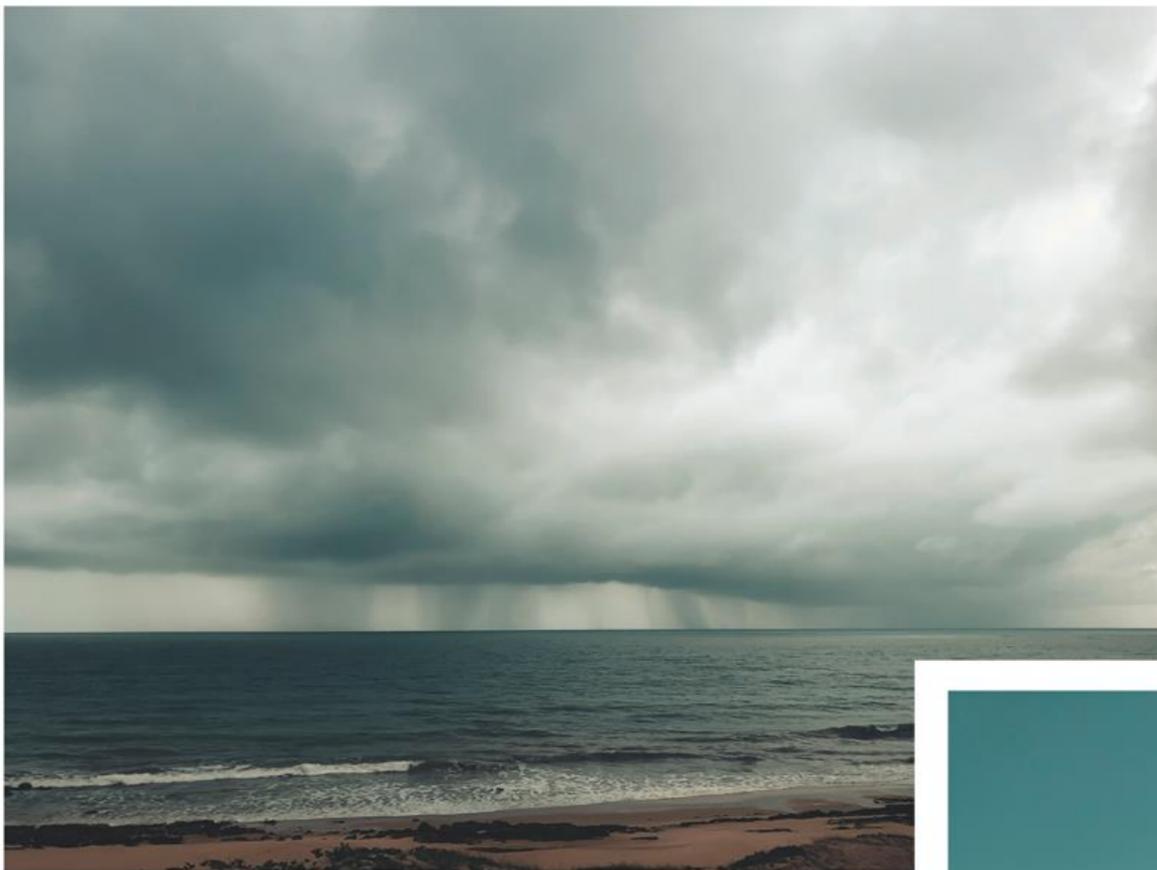
## COMO CHEGAR EM TIBAU

Quem já leu outros relatos de outras viagens que fiz com a minha esposa Luana, em outras edições da Revista TU, sabe que nunca chegamos de primeira aos nossos objetivos. Foi assim em Bonito/MS, Jericoacoara/CE e Morro de São Paulo/BA. Desta vez fomos para Tibau do Sul e Pipa, no Rio Grande do Norte. O modo mais fácil de chegar à Tibau do Sul é de avião, pousando em Natal, ou então em João Pessoa, na Paraíba. Quando cotamos, as passagens para Jampa estavam bem mais em conta do que para Natal,

então fomos para a capital paraibana. Antes, fechamos um *transfer*, que nos levaria a Tibau do Sul. Chegando ao aeroporto, às 3h da manhã, estava lá o nosso motorista, com a plaquinha na mão, com nossos nomes. Do aeroporto até Tibau do Sul são duas horas de carro. O único problema é que além das bagagens, trouxemos as tempestades paulistanas para o Nordeste. Foram duas horas de tempestade na estrada, que aliás, é ótima e bem sinalizada, porém o carro aquaplanou duas vezes. Chegamos ao nosso



hotel, Tibau Lagoa, que é bem agradável e bonito, embora tenha uma recepcionista bipolar, que às vezes estava transtornada e em outros momentos, estava amável. Deixamos as bagagens e fomos dar aquela desbravada na região. Ao lado do hotel, fica a lagoa Guarairas (que nos reservou um momento tenso, depois). Andamos até o centrinho em direção à Praia de Tibau e caiu o mundo. Choveu, choveu muito... em determinado momento, chovia da forma mais forte que eu já tinha visto na vida, e então, aumentou a intensidade da chuva. Foi pra lavar a alma. Os dias seguintes foram de sol, céu azul e muito calor.



bebidas, mesas, guarda sóis e cadeiras. Ficamos por lá, entre um espetinho de queijo coalho aqui, um espetinho de lagosta ali e uma ou algumas brejas, o tempo passou, ficamos umas duas horas até que o dono da embarcação nos chamou para o retorno. Na volta, dois golfinhos deram as caras ao redor da lancha! Uma grata surpresa. Faziam graças, mergulhavam, sumiam, apareciam bem perto. Muito legal, eu nunca tinha visto golfinhos na natureza.

# TIBAU DO SUL ESTÁ LOCALIZADA A 77 KM DE NATAL/RN E 148 KM DE JOÃO PESSOA/PB



No topo, a chuva que caiu no primeiro dia de viagem. Acima, Luana e Fernando, nossos viajantes, aproveitando que o sol apareceu. Ao lado, o banco de areia no meio da lagoa.

## DEPOIS DA CHUVA, SOL E PRAIA

Após aquele descanso e chuva do primeiro dia, resolvemos ir até a praia de Tibau do Sul, encostar em alguma barraca, pedir uma breja e aproveitar a água verde do mar, encontrando a lagoa. Mas fomos abordados por um vendedor que nos ofereceu um passeio de lancha, pela lagoa, passando pelos mangues e encostando em um grande banco de areia, que aparecia lá longe. De fato, a maré estava baixa, topamos o passeio, que custou R\$ 40,00 por cabeça. E vale a pena! Sem forró na nossa lancha, fomos contemplando a natureza, paramos em um ponto no mangue para ver os caranguejos, ainda existia a possibilidade de se lambuzar com a lama. Assim como em Jeri, declinamos e seguimos o passeio até encostar no banco de areia no meio da lagoa, com uma barraca com espetinhos,





## PIPA É FAMOSA POR SUA GRANDE VARIEDADE DE BARES, RESTAURANTES E LOJINHAS

### CENTRO DE PIPA

Tibau do Sul não tem um centrinho dos mais atraentes, apenas comércios e nada que possa atrair aos turistas. Durante a noite resolvemos conhecer a tão falada noite em Pipa. Se você estiver hospedado em Tibau, pode ir com a algum *transfer* do hotel, ou de táxi (custa R\$30,00, preço fixo) ou então pegar as vans que passam, custam R\$ 3,00, e deixam as pessoas no centro da cidade. O centro de Pipa é bem charmoso, assim como é centro de Itacaré, Jericoacoara ou Porto de Galinhas. São lugares bem parecidos e lá é tão gostoso quanto! Opções gastronômicas de todos os jeitos e para todos os bolsos. Optamos por jantar no Barlovento Restaurante. Local bem receptivo, tava rolando um som gostoso do DJ, até chegar um músico talentoso, com violão, mandando bem demais na MPB. Pedimos uma moqueca e veio uma das mais gostosas que já comemos! Além disso, com direito a uma caipirinha ou suco e sobremesa. Local delicioso que vale a visita.



No topo da página, o centrinho de Pipa com seus restaurantes e lojinhas. Acima, um pouco da Moqueca, com direito a pirão. Uma delícia. Na página ao lado, Luana contemplando a vista do Chapadão.

### PASSEIO PELAS PRAIAS

Um passeio que vale a pena fazer, e obviamente fizemos, é o de pau de arara ou 4x4 pela região, conhecendo todas as praias. Esse passeio custa em média R\$ 100,00 por pessoa e toma o dia todo. Belo dia de sol, partimos pela orla de Tibau, o motorista encostou em Pipa para comprarmos umas cervejas e encher o *cooler*. Nossa primeira

parada foi praia do Amor, que avistamos por cima, bem do alto de uma falésia. O nome dessa praia vem do formato da praia, que forma a parte superior de um coração. Além disso, é uma ótimo local para a prática do surf, ou seja, se sua intenção é turistar, outras praias podem ser mais indicadas, com águas mais calmas. De lá seguimos para o chapadão. Achei curioso que alguém desenhou um

símbolo da folha de cannabis, na placa, fazendo uma alusão à "chapadão". Outra vez, uma grande vista superior. O motorista e guia nos mostrou uma pedra lá embaixo, que servia como guia para as embarcações no passado, e essa pedra, segundo ele, tem o formato de uma pipa. Confesso que contemplei a pedra por alguns instantes e não consegui identificar tal formato, mas se ele falou...





andar a cavalo, nadar no rio, deitar em redes, e obviamente, almoçar, ao som de um cantor argentino, que cantarolava os clássicos da MPB cheio de sotaque. Sobrou até para “Mama África”, de Chico César, que não ouvia há séculos. E como é de se imaginar, o prato principal são os camarões. Pedimos uma porção de camarão, e um prato de churrasco de peixe, com batatas, arroz, salada e pirão de peixe. Veio um baita prato, nervoso, com um pedaço de peixe que parecia uma pipa, de tão grande. Demos aquela



Na página ao lado, Luana aproveita as águas mornas das piscinas naturais em Cunhaú. Acima, um almoço para repor as forças depois de tantas praias, Abaixo, a praia de Madeiro, mais movimentada e com boa infraestrutura.

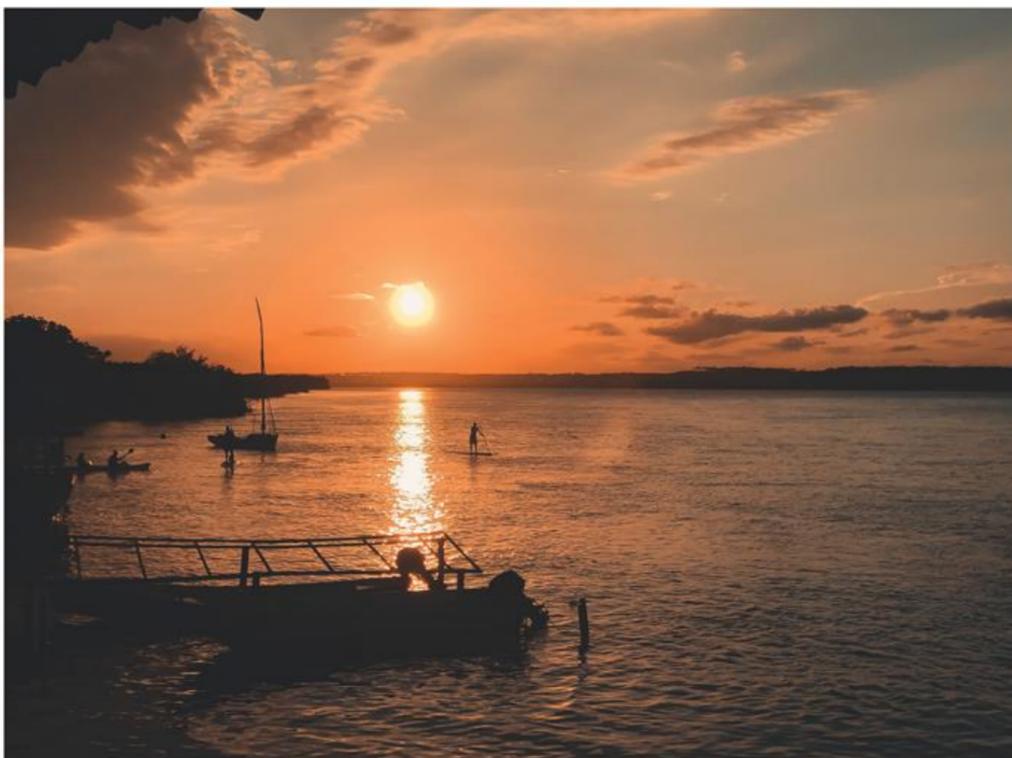
Nossa viagem passou pela praia das Minas, bem isolado e sem infra estrutura, na realidade, tem apenas um estrutura para quem está hospedado na pousada Toca da Coruja. Em frente passamos por Sibaúma, outra praia mais afastada, que tem o mirante das tartarugas. Quem tiver sorte, pode avistar as tartarugas colocando a cabeça pra fora do mar. É um local de preservação e é proibida a entrada de veículos, na época de reprodução das tartaruguinhas. Mais à frente paramos em Cunhaú. Atravessamos um rio, a pé, e chegamos em um grande recife. A maré estava baixa, e formam belas piscinas naturais, para se refrescar, fazer flutuação ou descansar. Um das pedras deste recife

formava uma jacuzzi natural. Era possível descer nesse buraco e ficar lá dentro, como se fosse uma banheira. Como a maré estava baixa, dava para atravessar nadando ou mergulhando por baixo do recife e chegar a uma piscina natural. Minha claustrofobia não permitiu isso, mas vi pessoas atravessando e batendo a cabeça no teto da caverna, ao sair. O passeio seguiu então para Barra do Cunhaú, demos um belo rolê pela cidade, com aquela carinha de Nordeste. Bem tranquila, casinhas coloridas, pessoas nas portas das casas, assistindo a vida passar, pescadores... e então fomos até a Camarão na Fazenda, para almoçarmos. Um local onde você pode usufruir de uma série de atividades, como arco e flecha,

cochilada nas redes que ficavam abaixo de algumas árvores e então, retornamos para o passeio. Seguimos para Madeiro, que fica abaixo de grandes falésias. Praia muito movimentada, com infraestrutura de restaurantes, com ondas bem fortes e próximas à areia. Tinha um pessoal surfando no meio dos turistas, numa confusão danada no mar. Reza a lenda que golfinhos dão as caras nessa praia, mas não vimos. Para acessá-la pela estrada, é necessário descer (e depois, para voltar, subir), centenas de degraus. Nosso passeio estava chegando ao fim, mas antes, descemos de sandboard uma duna à beira mar e então nos encaminhamos para Guarairas, praia mais deserta. Encostamos em um restaurante

## TU PELO MUNDO

pier, para contemplar o pôr do sol, porém, resolvemos dar uma volta de caiaque antes. Fomos muito bem na ida, nos distanciamos bastante do restaurante, e na volta, contra maré, sofremos e não conseguimos sair do lugar. Tivemos que remar até a borda e aguardar um resgate. Apesar desse estresse, foi tudo muito bacana e fechamos esse dia com chave de ouro, contemplando um pôr do sol lindo e dourado.



No topo da página, o pôr do sol, laranja e lindo! Acima, a praia do Centro de Pipa. Na página ao lado, haja perna para descer para as praias. E para subir, nem se fale. No detalhe, a praia do Golfinhos.

Após alguns dias em Tibau do Sul, aproveitando o hotel e a praia de Tibau do Sul, nos mudamos para um resort em Pipa, chamado Pipa Beleza Spa. O plano era aproveitar um pouco mais as praias próximas ao centro de Pipa, além da noite da cidade. Aproveitamos para ver como ficava a praia do Centro. Fomos em um domingo, teoricamente um dia ruim, afinal, pessoas de Natal ou João Pessoa poderiam estar aproveitando por lá, de fato, estava cheia, mas nada desesperador. Com bastante opções de barracas na areia, vale perguntar aos vendedores se tem consumação mínima obrigatória, para poder aproveitar o local. Em alguns lugares cobram para usar espreguiçadeiras, outros lugares cobram consumação mínima, mas não é difícil achar barracas e restaurantes que oferecem estrutura de wi-fi, chuveiro, mesas cobertas, sem consumação. O bacana da praia do Centro é que quando a maré baixa,

formam belas piscinas naturais, dá para ficar observando os peixinhos coloridos nadando e os siris com patas azuis escalando as pedras em águas quentes. Certa vez, esperamos a maré baixar e andamos até a baía dos golfinhos. O acesso por lá tem que ser dessa forma. Uns vinte minutos de caminhada e lá estávamos nós em uma enorme praia, aos pés de falésias gigantes. Poucas barracas oferecem serviço nesse local e pelo que consultamos, todas cobram para usar as mesas e cadeiras. Nos aconchegamos embaixo de uma vegetação no canto, observando o mar e nos perguntávamos “Cadê os golfinhos!?”. O mar nessa praia puxa bastante e tem ondas bem fortes, é preciso ficar esperto para não tomar vacas por lá. E olhando o mar, pensando na vida, na altura da cintura de profundidade, surgiu um golfinho voando, dando uma pirueta toda acrobática e voltando para uma onda. Pois é, o nome da praia não é em vão! Com água verdinha e transparente, você pode nadar e trombar com esses amáveis bichinhos, livres, na natureza.



Pipa e Tibau do Sul são desses paraísos que o Nordeste brasileiro nos reserva. Bem democrático, você encontrará hotéis e pousadas para todos os bolsos, assim como passeios e restaurantes que agradam a todos os gostos e orçamentos. Além disso, você terá contato direto com a natureza, em praias com areias brancas, areias que assobiam, areias negras, além de uma fauna espetacular com aves, tartarugas, peixes bois e golfinhos. **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 .



TU É GATA

# YASMIN MARTINS

NOME DE FLOR.  
OLHAR SEDUTOR.  
E UMA BELEZA  
QUE QUEBRA  
QUALQUER TABU

texto  
\\fernando de santis

fotos  
\\fernando de santis  
\\thiago souto

locação  
\\estúdio jardim guedala  
estudiojardimguedala.com.br





“Estamos com fome, o Thiago quer pão de queijo...”, recebi essa mensagem no meu celular, em um boteco próximo à estação São Judas do metrô, em São Paulo. Meio de semana e já estava bem quente. Yasmin estava vindo com o namorado e com o fotógrafo Thiago Souto, de carro, da Baixada para a nossa sessão de fotos. Peguei os pães de queijo, apalpei o saco de papel e achei que estavam meio duros, mas tudo bem. Comi meu misto quente e tomei um café preto duplo, ainda no balcão, afinal, era cedo, bem cedo! E para eles que vinham do Litoral, era mais cedo ainda! Yasmin mora no Guarujá, veio de mais longe. O carro encostou, entrei, entreguei os pães de queijo. Não repararam que estavam duros, a fome aparentemente era maior.



TU É GATA

**YASMIN  
SABE DA BELEZA  
QUE CARREGA E  
SABE QUE TRANSPIRA  
SENSUALIDADE  
QUANDO QUER.**





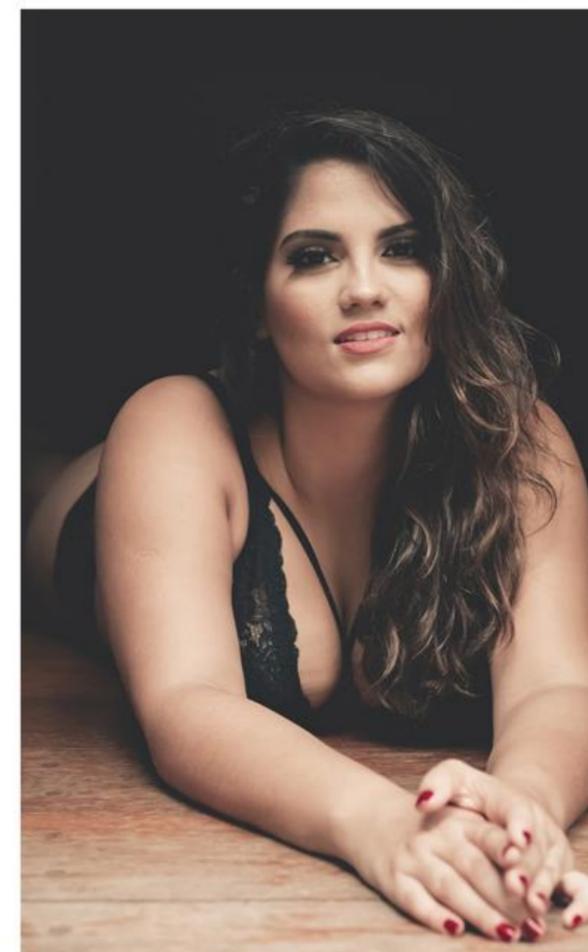
Yasmin é dessas pessoas que falam bastante, é divertida demais, mas capotou, deitou a cabeça no colo do namorado e só acordou quando encostamos na casa em que seriam feitas as fotos. Ela nasceu no Guarujá, e mora no mesmo lugar desde sempre. É a mais velha de três irmãos e mora com os pais. Embora seja modelo profissional, Yasmin vive aquele momento de impasse na vida, de qual carreira seguir. É formada em Arquitetura e Urbanismo, recém formada aliás, e já vai abrir um escritório com amigas, que serão sócias. O mercado quente ela sabe que fica na Capital, e inevitavelmente a vida a levará para lá. Já está conformada. Se em uma mão ela é arquiteta, na outra mão, carrega a carreira de modelo, já consolidada, fazendo trabalhos, posando... aliás, modelo de mão cheia. Ela tem uma percepção incrível do próprio corpo, se conhece muito bem, sabe da beleza que carrega, sabe que transpira sensualidade quando quer, basta estalar os dedos. Fotografá-la foi muito fácil.



E essa carreira de modelo surgiu ao acaso. "eu sempre fui muito bitolada com o meu corpo, eu tentava emagrecer a qualquer custo, e há quatro anos sobrou um dinheiro, decidi tomar suplementos para emagrecer mais rápido, tive efeito colateral, fui parar no hospital... quase entrei em depressão, tive crise de pânico, fiquei com ansiedade, que carrego comigo até hoje... e nessa época, uma amiga minha, modelo, estava fazendo um trabalho no Guarujá, precisava de uma plus size, jogou essa informação no Facebook, eu curti o post, e ela me chamou, disse que lembrava de mim da escola... me convidou para fazer as fotos, me passou o cachê, fui lá, morrendo de medo, estava num processo de ter medo de sair de casa, e no ensaio as mulheres começaram a me elogiar muito! E o ensaio ficou maravilhoso!", conta. E completa "Me senti bem, eu vi que eu poderia ser bonita sem ser magra, usar tamanho trinta e seis, não, é tudo bem ser gorda, e ser feliz e ser saudável! Nesse mesmo ano, em 2015, fui



para uma agência, em São Paulo, mas não deu em muita coisa, no ano seguinte recebi a proposta de participar do miss plus size, de Santos, ganhei em segundo lugar, tenho o título de primeira princesa plus size de 2016, pouco tempo depois consegui meu primeiro trabalho em São Paulo, em um estúdio, que tiro foto com eles até os dias de hoje, é o estúdio que mais está me trazendo trabalho. No mesmo ano teve um concurso em Guarujá, fiquei em terceiro lugar e através desse concurso conheci uma marca de biquínis, eu basicamente sou a cara do site deles, tiro bastante fotos lá e foi lá que engatei a minha carreira". E hoje em dia vivemos essa pressão e obrigação de provarmos a todos que temos vida perfeita nas redes sociais, principalmente no Instagram. "Essa obrigação imposta é muito ruim para a nossa saúde principalmente a mental, porque acabamos nos cobrando demais por coisas que muita das vezes não são necessárias, acredito que todo mundo tem o seu tempo para as coisas acontecerem, mas a vida de rede social faz a gente se sentir sempre atrasados", explica. E se essa moça tão tranquila e decidida tem um desejo, o sonho passa por ajudar as outras pessoas: "Ser boa o suficiente na minha profissão de arquiteta e de alguma forma, construir uma mini cidade para ajudar quem precisa, tipo um condomínio, para dar uma condição de vida digna pra quem mora ali e ajudar o maior número de pessoas que for possível".



TU É GATA

**YASMIN  
NASCEU PARA  
AS CÂMERAS.  
FOTOGRAFÁ-LA  
FOI MUITO  
FÁCIL.**





Com um coração grande, Yasmin quebra todos os tabus e preconceitos com uma beleza ímpar. Lindo ver uma moça tão decidida, tão feliz e tão plena como ela. Estamos vivendo novos tempos, onde precisamos aprender a deixar de lado muitas das exigências que as redes sociais e a sociedade nos impõe. Yasmin é a prova de que para ser feliz, você precisa antes de tudo, estar feliz com você mesmo. **TU**





**VOCÊ  
MERECE**

**UM ENSAIO  
ASSIM!**

**FAÇA UM ENSAIO  
COM OS FOTÓGRAFOS  
DA REVISTA TU.**

**PACOTES  
A PARTIR DE  
R\$350**

CONSULTE CONDIÇÕES.

**TU**

TU NO DIVÃ

# IT'S A LONG WAY

## COM LUÍZA CANATO

Em agosto do ano passado descobri que ia ser mãe, um tempo depois que seria mãe de um menino. Caetano, em homenagem a toda tropicalidade que esse nome evoca.

Na tarde que soube que era Caê quem me habitava, fiquei por horas ouvindo a música *It's a long way*, escrita por Caetano Veloso no tempo de seu exílio em Londres durante os anos de 1969 e 1972. Veloso e diversas pessoas foram enquadradas no AI-5, Ato Institucional número cinco, o quinto de dezessete grandes decretos emitidos pela ditadura militar nos anos que se seguiram ao golpe de estado de 1964 no Brasil. O AI-5, foi o mais duro de todos os Atos Institucionais, emitido pelo presidente Artur da Costa e Silva em 13 de dezembro de 1968. Isso resultou na perda de mandatos de parlamentares contrários aos militares, intervenções ordenadas pelo presidente nos municípios e estados e também na suspensão de quaisquer garantias constitucionais que eventualmente resultaram na institucionalização da tortura, comumente usada como instrumento pelo Estado.

Essa música melancólica retrata a dor que ele sentia ao ser afastado de tudo que lhe era familiar, ser retirado de seu lar e do convívio de pessoas que você ama.

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

Mas, antes que o leitor pense, eu estava muito feliz, me sentindo desafiada e animada para viver esse processo que tem se revelado o mais incrível que já vivi. Porém não podia deixar de sentir um certo amedrontamento, senti a responsabilidade que é contribuir para a formação de um homem. A incumbência é séria.

Tentando me acalmar fiz o que sempre faço: corri para os livros, *Para educar crianças feministas* escrito por Chimamanda Ngozi Adichie foi o primeiro livro que comprei, vivemos tempos de desconstruções e a noção de masculinidade passa por grandes transformações, penso ser essencial ensinar às nossas crianças sobre o feminismo. Principalmente os meninos. Seria muita pretensão minha achar que o feminismo tem o poder de mudar os rumos da História? Que muitos problemas de intolerância seriam evitados se educássemos por meio da noção da igualdade? Ou, se a educação emocional fosse amplamente discutida pela comunidade? E como estaríamos se a educação sexual fosse um processo natural?

Durante esses oito meses, eu aprendi muito. Mas é com esses e outros questionamentos que sigo, não sei se conseguirei as respostas, mas sei que será uma long and winding road filho, já sinto saudades dessa nossa primeira aventura, te espero mês que vem. **TU**



**TU TEM O QUE FALAR**

# LIXO

texto  
thiago souto

**PARA ALGUNS...**

Não é de hoje que o plástico tem sido apontado como um dos grandes vilões da sociedade moderna. Quando descartado de forma errada, polui o meio ambiente, afeta a fauna e demora pelo menos 400 anos para se degradar. Mas existe um médico em Santos que viu uma oportunidade de fazer uma boa ação através deste vilão.

Desde o ano passado, o médico Bruno Pompeu vem organizando uma ação que consegue ajudar muita gente, direta e indiretamente. Ele é um dos idealizadores do Projeto Tampa Amiga, que recolhe tampas plásticas e lacres metálicos e os transforma em doação para entidades que atendem crianças da região. Há nove meses, uma pessoa próxima pediu ao médico santista Bruno Pompeu que recolhesse tampinhas na praia.

Tudo começou quando alguém próximo pediu para ele juntar lacres de latinhas e tampinhas plásticas, no intuito de comprar uma cadeira de rodas. Ele abraçou a ideia e começou a juntar os materiais. O que ele não esperava era a quantidade materiais que iria ser tão volumosa. E ele viu ali uma oportunidade de ajudar não só o meio ambiente, mas outras pessoas também. Por que não juntar os materiais, vender e repassar o valor desta venda para enti-

dades assistenciais? Foi exatamente o que ele fez! Através de amigos conheceu a ARS – Ação de Recuperação Social, localizada no Chico de Paula. Depois encontrou quem comprasse o material. E daí começou a formar uma força tarefa entre os amigos para realizar as coletas. Apelou à tecnologia e, através do WhatsApp, formou um grupo que conta com centenas de pessoas anônimas não só de Santos, mas de outras cidades da região, capital e até do interior de São Paulo.

E em 27 de março de 2018 começou a recolher o material. O que na primeira coleta resultou em 20 quilos, hoje acumula toneladas (no plural mesmo). Para você ter uma ideia, o projeto tem uma média de coleta superior aos 400 quilos por mês. Tem noção de quanta tampinha isso representa? É tampinha para caramba, que poderia estar indo para o estômago de uma tartaruga, mas ao invés disso está ajudando a criança a ter um futuro com mais oportunidades.

Todo este material coletado é vendido e o dinheiro ajuda na compra de alimentos e material de limpeza a duas entidades assistenciais de Santos que juntas atendem mais de 200 crianças: a Lar Veneranda, no Campo Grande, e a já citada ARS – Ação de Recuperação Social, no Chico de Paula. É uma ajuda valiosa, já que as entidades não precisam comprar mantimentos nem produtos

**TU TEM O QUE FALAR**

# SOLIDARIEDADE PARA OUTROS!

de limpeza há meses, tendo seus investimentos mais focados nas crianças, em sua maioria carentes.

As crianças aliás tem participado ativamente na coleta dos materiais. A conscientização de que aquele “lixo” pode ajudar tem sido passado ao pais, que passam a ter uma consciência maior também. E a rede só tende a expandir. O meio ambiente e as crianças agradecem,

## LOCAIS DE ENTREGA

Você quer fazer a sua parte e ajudar? Toda ajuda é bem vinda. Colabore recolhendo tampas, tampinhas plásticas (se você separar por cor, melhor ainda) e lacres de alumínio (usados em latas de cervejas e refrigerantes), e entregue o material em um dos seguintes locais:

### SANTOS

Abor - Associação Beneficente Oswaldo de Rosis - Pç. 1º de Maio, s/nº  
Ponta da Praia

ARS - Rua Manoel Barbosa da Silveira, 239  
Saboó

Centro Espírita Allan Kardec  
Rua Rio de Janeiro, 31 - Vila Belmiro

Colégio do Carmo  
Rua Egídio Martins, 181 - Ponta da Praia

Portaria do edifício Med Center  
Rua Olintho Rodrigues Dantas, 343  
Encruzilhada

Portaria consultório médico dr. Bruno  
Av. Afonso Pena, 170 - Boqueirão

Portaria do prédio  
Rua Luís de Faria, 109 - Gonzaga

Espaço Cura do Ser  
Av. Afonso Pena, 312 cj. 43 - Embaré

Colégio do Carmo - acesso pela  
Rua Egídio Martins, 181 - Ponta da Praia

Restaurante Nação Verde  
Rua Euclides da Cunha, 42 - Gonzaga

Máximo Pet Shop  
Rua Maria Máximo, 98 - Ponta da Praia

Restaurante Monte Carlo  
Rua Oswaldo Cochrane, 51 - Embaré

Grupo Espírita André Luiz  
Av. Bernardino de Campos, 504  
Vila Belmiro

### SÃO VICENTE

Loja Divisa Materiais  
Av. Manoel da Nóbrega, 1785 - Itararé

### PRAIA GRANDE

Rua Fumio Miyazi, 1117  
Jardim Guilhermina

Casa dos Ortopédicos  
Av. São Paulo, 1042 - Boqueirão

### SÃO PAULO

Rua Enzo Borghi, 58 - Jaguaré (perto do Shopping Continental)

Portaria do prédio  
Rua Xavier Curado, 263 - Ipiranga

Cookeria - Rua Costa Aguiar, 1424 - Ipiranga 

**MAIS INFORMAÇÕES EM  
INSTAGRAM.COM/TAMPAAMIGA**

TU NA COZINHA

# PEIXE COM FRUTAS? CHUPA ESSA MANGA!

COM CHEF DANILO ROCHA

foto  
\\ thiago souto



Quem iria imaginar que banana e manga combinariam perfeitamente com um peixe? Pois é, amigos. O chef Danilo Rocha só não prova que esta combinação dá liga como passa a receita para você fazer bonito na cozinha e surpreender seus convidados com uma mistura fora da caixinha. Confira a receita do nosso mestre cuca, se arrisque na cozinha fazendo a sua versão e compartilhe com a gente em nosso perfil do Instagram.

## PEIXE PRA TU

### FILÉ DE PEIXE COM ARROZ COM SHIMEJI E VINAGRETE DE MANGA

#### Ingredientes do peixe e do arroz

1 filé de peixe branco  
1 banana nanica madura  
1 xícara e meia de arroz cozido  
50 gr de shimeji  
1 colher de sopa de manteiga  
1 xícara de creme de leite fresco  
Queijo parmesão ralado a gosto  
Molho shoyu

#### Ingredientes do vinagrete

1 manga pálmier verdulenga  
1 tomate verde  
½ cebola  
2 dentes de alho  
Salsa e coentro a gosto  
Sal e pimenta a gosto  
Vinagre e azeite quanto baste



#### Modo de preparo

Para o vinagrete de manga, corte tudo em cubinhos e misture todos os ingredientes. E está pronto. Tempere o peixe com sal, pimenta, limão e molho shoyu. Em uma frigideira bem quente, grelhe o peixe e a banana com casca até ficarem no ponto. Separe. Puxe o shimeji na manteiga, tempere com a sal e um pouco de shoyu. Depois que ele estiver cozido, adicione o arroz (já cozido), o creme de leite e o parmesão. Misture tudo e pronto. Na montagem do prato, coloque o arroz, o filé de peixe com o vinagrete de manga por cima e a banana ao lado retirando somente metade da casa. **TU**



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



# QOY CHOCOLATE

EM SANTOS/SP

por \ thiago souto

Eu estou longe de ser um cara perfeito. Tenho muitos defeitos e um deles é não conseguir (ainda) beber café quente. Sei lá por que cargas d'água, pois adoro o cheiro de café e gosto de coisas que tem gosto de café, como cervejas e chocolates, por exemplo. Mas isso não me faz uma má companhia para um café da tarde. Minha esposa que o diga, pois ela ama chocolate e sempre que pode me carrega para alguma cafeteria por aí. Tanto que já visitamos o Revo nesta mesma seção aqui. E desta vez, vou falar de mais um lugar onde o café ganha seu destaque.

Desta vez vou falar do Qoy Chocolates. "Chocolates?!? Não era café?", você vai se perguntar. Sim, esta franquia mineira é especializada em chocolates. E quando falo especializada, eu falo sério. Os caras mandam muito bem na arte de fazer os mais deliciosos chocolates. Desde os mais normais, como um chocolate ao leite, até as combinações mais doidas de bombons (maracujá com manjeriça, romã, pimenta rosa e por aí vai). Além disso, são diversas opções de chocolates para presente, um mais lindo que o outro. Lugar obrigatório para quem quer fazer bonito em datas especiais.

No destaque, na página ao lado, o café affogato com sorvete e chantilly a valer. Abaixo, os deliciosos pães de queijo com Canastra derretido. Mano do céu!!!

Mas eles não vivem só de chocolate. Lá é um baita lugar pra tomar um cafezinho gostoso e comer um lanchinho sem ninguém encher o saco. Então, fomos eu e minha esposa tomar um café a tarde, aproveitar que estávamos de férias. Ela foi no tradicional espresso, acompanhado de um chocolatinho. Eu, como já disse, fui de gelado. Escolhi um affogato, a união perfeita entre café e sorvete, com um montão de chantilly no topo. E como sou um cara ecologicamente correto, nada de canudo de plástico. Pedi um canudo de waffle recheado de chocolate. Assim, eu fico feliz e as tartarugas também. Além destas opções de bebida, eles oferecem uma diversidade ampla de cafés, além de chocolates quentes e bebidas geladas. O destaque fica por conta do pornográfico Star Avelã. Gelado com sorvete de chocolate, avelã, calda

de chocolate pra caramba e chantilly. Quem é fã de Nutella, pira! Vale a pena experimentar. E pra mastigar, além do chocolate, a pedida perfeita é o pão de queijo com queijo Canastra derretido. Como diriam os mineiros, "é bão demais, sô!". E sendo uma franquia mineira, existe uma opção recheada com doce de leite. Na dúvida entre qual pedir, peça um antes e o outro de sobremesa. Não tem erro.

Tudo coroado com um atendimento muito atencioso, o que é coisa rara aqui em Santos. A Luciana ainda comprou um monte de chocolatinhos pra beliscar em casa. E fomos embora só com boas lembranças. Com a certeza que vamos voltar novamente. E quem sabe eu aprenda a tomar um café quente. Será? **TU**



Av. Senador Feijó, 686 - Lj 109  
Shopping The Blue Office Mall  
Vila Mathias - Santos/SP  
facebook.com/qoysantos

Nesta imagem, o delicioso Bridge com a combinação que não dá errado: cheddar e cebolas caramelizadas. Na página ao lado, a tradicional Caesar Salad, mas com um jeitinho California Burger.



# CALIFORNIA BURGER

EM SÃO PAULO/SP

por \ fernando de santis

São Paulo tem alguns restaurantes, lanchonetes e empórios bem tradicionais. E muitos deles você encontrará no Centro antigo da cidade. Alguns são centenários como a Padaria Santa Tereza, Casa Godinho ou restaurante Guanabara. Outros, são históricos, como Ponto Chic, Churrasqueto, Estadão... e o California Burger. Fundado em 1949 por um imigrante português, chamado Adriano Braz, o California Burger era o sonho de trazer ao Brasil o charme dos verdadeiros hambúrgueres estadunidenses. Na década de 50, o Centro de São Paulo era o centro dos negócios, algo similar à avenida Paulista e avenida Berrini atualmente. Desde meados de 1800, o Centro era frequentado por empresários, negociantes e intelectuais, como Monteiro Lobato, Álvares Azevedo, Oswald Andrade, Castro Alves, Euclides da Cunha, José de Alencar, entre outros. Embora o Centro da capital Paulista esteja meio abandonado atualmente, foi cenário de muito

requinte décadas e séculos atrás. Talvez por esse motivo, Adriano tenha escolhido esse local para fundar sua lanchonete.

Situado bem próximo ao metrô República, em frente à Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, o California Burger tem atualmente um visual despojado e moderno, acompanhando as tendências. Uma parede escura, simulando um quadro negro com uma bela tipografia apresenta os carros chefes da casa: os hambúrgueres. São sete os principais. Lombard St. (pernil), Fame (frango), Pier 39 (calabresa caseira), Little Italy (polpetone), Bridge (picanha), Bear (picanha 180g) e Hollywood (vegetariano). Além disso, o cardápio apresenta opções para quem não está afim dos sanduíches, como saladas, beirutes, pratos e porções. Optei pelo Bridge, que é feito com burger de picanha com cebolas caramelizadas, toque de cheddar estadunidense e maionese da casa, servidos no pão preto de hambúrguer. O prato ainda acompanha batatas crisscuts ou rústicas. Não mencionei nada e vieram as batatinhas em formato de canoa, rodeando o sanduíche. Aparentemente o lanche não é grande, mas ao pegá-lo, dá para sentir que é denso. Saboroso, é um cheddar do McDonalds, mas com muita qualidade, com carne real, tempero delicioso e úmido. As batatinhas complementam bem o prato, afinal, hambúrguer pede batatinhas... e Coca-Cola com gelo. Meu amigo Lucas, que me acompanhava, foi mais comedido e pediu uma Caesar Salad. Alface americana, peito de frango temperado e cortado em finas tiras, salpicado de

queijo parmesão ralado e croutons. Ok, essa salada é sempre a mesma coisa em todos os lugares, mas a do Califa, é bem caprichada! Uma quantidade pra lá de generosa, que fez com que o Lucas deixasse uma boa porção no prato. Saborosa, fresca, com bastante croutons e frango, você não precisa garimpar no meio do alface para encontrá-los. Uma opção digna e fit, para quem quer pegar leve. Como o Lucas tava pegando leve e eu não, parti para a sobremesa: sorvete de flocos, com calda de chocolate e crepe de Nutella. Nada original, é verdade, mas era o que eu queria e não deixou nada a desejar. Muito bem servida, uma bolona de sorvete deveras caprichada, com crepe delicioso e macio.

Atualmente as hamburguerias estão em alta. Em Santos, tem uma em cada esquina, assim como na capital paulista. Curioso pensar que setenta anos antes desse prato virar a moda que é atualmente, um jovem português veio ao país e montou sua lanchonete especializada nesse prato e continua servindo seus hambúrgueres com muita competência e carinho. California Burger é dos lugares clássicos que você precisa conhecer! **TU**



Rua Gabus Mendes, 37  
(ao lado do metrô República)  
República - São Paulo/SP  
hamburgueriacalifornia.com

# TURMA DE 94

texto  
\ fernando de santis

O ano era 1994. O Brasil conquistava o tetracampeonato nos EUA, vencendo a Itália nos pênaltis. Além disso, encaramos a mudança da moeda, entrava o Plano Real do então presidente Fernando Henrique Cardoso. Era um ano promissor e importante. Na música mundial, o grunge explodia pelo globo com sucessos do Nirvana, Pearl Jam, Soundgarden e Alice in Chains, enquanto o Metallica ensaiava sua mudança na carreira, o Pantera carregava no peito o peso do thrash, salvando o metal. E no Brasil, um movimento começou, de forma coincidente, e foi provavelmente o último grande suspiro do rock nacional. Alguns desavisados podem lembrar do movimento pobre de emo core e calças coloridas, que surgiu anos depois e não deixou legado algum.

Contar tudo isso que aconteceu em poucos parágrafos é injusto, muita banda boa e acontecimentos passarão despercebidos. Mas esse movimento todo aconteceu um pouco no nordeste, um pouco no Rio de Janeiro, e em Brasília, e foi se espalhando por outros estados. Em Recife surgiu o movimento Manguebeat, liderado por Chico Science (que faleceu precocemente aos 30 anos, em um acidente de carro) & Nação Zumbi (CSNZ) e o Mundo Livre S/A. Esse movimento do nordeste trazia uma bela mistura de rock com maracatu, funk, hip hop e eletrônico. Em Brasília, os Raimundos surgiram com uma salada de punk com forró, criando o forró core, e também na Capital brasileira, o Maskavo Roots trouxe o pop rock, reggae e ska. Enquanto no Rio de Janeiro, o Planet Hemp vinha cheio de malandragem de samba, rock e hip hop. Em Belo Horizonte, o Skank trouxe o pop rock, e o Pato Fu apresentou um rock alternativo cativante.

Tudo eclodiu graças a ouvidos atentos de alguns produtores musicais que estavam no lugar certo e na hora certa. Nessa época, havia muito romantismo, as bandas entregavam fitas demos para rádios, revistas e emissoras, como a MTV. A principal cabeça nessa história toda foi Carlos Eduardo Miranda (falecido em 2018). Músico, colecionador assíduo de discos e profundo conhecedor de música, o gaúcho Miranda acabou vislumbrando todo esse movimento que acontecia no país, pois escrevia crítica musical na extinta revista Show Bizz e recebia fitas demos de todos os cantos. Resumidamente, montou com os integrantes dos Titãs um selo, dentro da gravadora Warner, chamado Banguela Records, que mudaria de uma vez por todas a história do rock nacional. Talvez ele e os Titãs não soubessem disso, talvez os músicos não tenham percebido o peso dessa novidade, eu na minha adolescência assistia tudo isso e, embora estivesse curtindo muito, não entendia a importância desses fatos. Em 1994 colocaram nas prateleiras quatro discos de bandas novas, duas dignas de destaque: o carro chefe eram os Raimundos, com o disco de debut, que dominou as rádios com os hits *Nêga Jurema*, *Selim* e *Puteiro em João Pessoa*. Viraram headliners em todos os festivais que surgiam pelo território. Aliás, bons tempos... Abril Pro Rock, Junta Tribo, SuperDemo, Skol Rock, entre outros festivais, que ajudaram a divulgar bandas talentosas. Outra banda que o selo Banguela lançou foi o Mundo Livre S/A, com o disco *Samba Esquema Noise*, que demorou para ser gravado, conseqüentemente, custou muito mais do que esperado. Banda essa que apresentou ao país músicos como Fred 04 e Otto, em uma mistura alucinante de samba e rock.

Outro grupo que passou pelas mãos do produtor gaúcho foram os cariocas do Planet Hemp. Miranda não quis fechar com eles, alegou que eles precisavam assinar com uma gravadora grande, com advogados engratados, pois caso fossem presos, ele seria preso junto com os músicos e não conseguiria ajudar em nada. O caso do Planet Hemp com a gravadora é um caso à parte. A Sony queria que o PH assinasse com eles, para colocá-los em um disco coletânea com outras bandas. Miranda chegou aos músicos do PH e falou para não assinarem para gravar uma coletânea. Para persuadir a gravadora Sony, Miranda fez um contrato fake do Banguela Records para o Planet Hemp. Os cariocas levaram o contrato para a Sony, alegando que se não fizessem o contrato dos modos que queriam, assinariam com a Banguela. A Sony caiu no truque e cedeu. E a previsão de Miranda se concretizou: o Planet Hemp foi preso meses depois. Em 1995, o PH colocou no mercado o disco *Usuário*, que apresentou músicos como BNegão e Marcelo D2 ao público. Quase conceitual, o álbum abordava a legalização da maconha, assunto que na época era um tabu e motivava repressão policial. O clipe de *Legalize Já* sofreu censura, e além desse hit, outros estouraram pelo país como *Não Compre, Plante!* e *Dig Dig Dig (Hempa)*. A título de curiosidade, o primeiro show do tecladista Apollo 9, foi em Santos. Quem abriu aquele show foi uma banda local, conhecida como Charlie Brown Jr., que na época, tocava músicas em inglês. O produtor Miranda alertou o CB Jr., que em inglês, não iriam a lugar algum. Quando passaram a tocar músicas em português, deu na história que conhecemos.

Falar dessa época de ouro do rock nacional, sem mencionar Chico Science & Nação Zumbi não faria sentido. Em 1994, pelo selo Chaos, colocaram no mercado o clássico definitivo *Da Lama ao Caos*, título pertinente, saíram de Pernambuco e foram para o Rio, gravar no estúdio *Nas Nuvens*. E esse álbum é uma coleção de ritmos, estilos, tudo condensado na genialidade de Chico. *A Cidade, A Praiera, Da Lama ao Caos*, uma mistura deliciosa de rock com maracatu e tantos outros sabores como embolada e música afro. Infelizmente só lançaram mais um disco, em 1996 (*Afrociberdelia*).

Como mencionado, impossível falar desses anos incríveis em tão pouco espaço e citar todos. Muitos nomes passaram pelos ouvidos dos amantes da boa música, algumas bandas acabaram e deixaram bons legados, outras, estão por aí. Mas vale a pesquisa de nomes como Paulo Francis Vai Pro Céu, Little Quail and the Mad Birds,

!Pravda!, Maskavo, Graforrêia Xilarmônica, Kleiderman, Tantra, Catapulta, Devotos do Ódio, Jorge Cabeleira, Gabriel o Pensador, Mamonas Assassinas, Pato Fu, Skank, entre outros. Hoje em dia, olho essa época com uma gratidão, em ter vivenciado esse período de riqueza musical e abundância de músicos talentosos e com amor ao que faziam, passando por dificuldades, deixando as cidades que moravam para desbravar o país. A mistura era regional, mas o rock era universal. TU





# #EU SOU TU

fotos  
 /@t.gaspar\_ /@gs22advriders /@vanessacidperes  
 /@mayrhofertania /@rosanaanjos\_ /@vastuto\_vba  
 /@salomao.samir /@martinhomarcio  
 /@photographerdreammm /@dani\_rodriguesdovalle  
 /@sergiolsantamarina /@andreeiler /@lulu.andradee  
 /@clickdosan /@iarabuelos /@gugabarcelos  
 /@luizcarlosts /@assiralnunes /@rafaeldardaue  
 /@daniellatorrezz /@elioliveiras /@natylima17  
 /@15debora /@marcialongboard /@observatorio013  
 /@alexcastro89 /@fotografandooporai /@travel.sitters  
 /@jcmota /@diluaa\_ /@luizcarlosts  
 /@ronaldochrysto /@marciamestre /@muchabreja  
 /@regianefrederico013 /@gisellebarreto /@drissantos  
 /@\_michael\_andrade /@fotomolhada /@alececefoto

TU

REVISTATU.COM.BR



/REVISTATUSANTOS