

Aline, Clarice,
Eloisa e
Gabrielly

El shadai news

Boletim informativo da
cidade de SP

12 de março de
2021

Trabalho de técnicas
de redação

9º ano

Aline, Clarice, Eloisa
e Gabrielly

NESTA EDIÇÃO:

Últimas notícias	1
Viagens	2 a 4
Mundo musical	4 e 5
Culinária	7
Beleza	6
Maquiagem	6

Nesse jornal você encontra:

- Gêneros musicais
- Dicas de viagem
- Receita de Batata rosti
- Receita de brownie
- Como fazer delieado
- Costumes de beleza de outros países
- Benefícios do alho na alimentação

Últimas notícias

Ao menos 45 pacientes com Covid ou suspeita morreram na fila por um leito de UTI no estado de SP

Maior parte das mortes foi em Taboão da Serra, que perdeu 12 vidas. A ocupação de leitos em São Paulo continua se aproximando do colapso. Ao menos 45 pacientes com Covid ou suspeita da doença não resistiram à espera por um leito de UTI e morreram no estado até a manhã desta sexta-feira (12). A velocidade com que as mortes têm acontecido também assusta: em Mauá, os três óbitos de pacientes que aguardavam por um leito ocorreram em 24 horas.

Veja abaixo as cidades que tiveram mortes de pacientes na fila por vagas na UTI:

Taboão da Serra: 12 mortes
Ribeirão Pires: 6 mortes
Franco da Rocha: 4 mortes
Bauru: 4 mortes
Mauá: 3 mortes
Buri: 3 mortes

Nova Granada: 3 mortes
Dracena: 3 mortes
Sumaré: 2 mortes
Rio Grande da Serra: 1 morte
Diadema: 1 morte
Tabapuã: 1 morte
Irapuã: 1 morte
Ribeirão Bonito: 1 morte
Em entrevista, o secretário estadual da Saúde, Jean Gorinchteyn, explicou que a criação de leitos exige uma complexa estrutura hospitalar e admitiu que o estado não tem condições de suprir a atual demanda, principalmente para casos mais graves. "Estamos aumentando da forma que conseguimos. Quando eu falo aumentar número de leitos não é simplesmente um colchão, uma cama e um respirador. É além disso: a equipe que vai dar assistência a esse paciente. Estamos internando 130 pessoas a mais por dia nas UTIs. Nós não temos fôlego para abrir na mesma velocidade o número de leitos.", disse.

O governo de São Paulo anunciou a abertura de mais 338 leitos para pacientes de

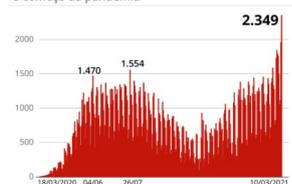
Covid-19 até o final de março. O número, entretanto, representa um valor abaixo do que o sistema de saúde, nas redes públicas e privadas, recebeu de novas demandas nos últimos dias.

Pela primeira vez na pandemia, hospitais estaduais do Alto Tietê atingem marca de 100% de ocupação nos leitos para Covid

Entre UTI e enfermaria, são 147 leitos nos hospitais Luzia de Pinho Melo, Regional de Ferraz de Vasconcelos e Santa Marcelina, em Itaquaquecetuba, e desses 147 leitos todos estão ocupados.

Mais de 2 mil mortes em 24h

Confira como o Brasil chegou a este número desde o começo da pandemia



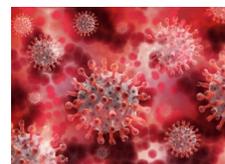
Fonte: Consórcio de veículos de imprensa a partir de dados das secretarias estaduais de Saúde
Infográfico elaborado em: 10/03/2021

Governo anuncia fase emergencial com maior restrição em SP

A Fase Emergencial anunciada pelo Governo do Estado de São Paulo começa no dia 15 de março e vai até o dia 30 de Março com restrição mais rígida em todo o estado de São Paulo:
-Toque de recolher das 20h às 5h;
-Proibido eventos religiosos (missas, cultos e festividades);
-Proibido Eventos Esportivos como o Campeonato Paulista;
-Recesso escolar da Rede Pública (15 a

28 de março);
-Rede de ensino Particular com 35% da capacidade e sugestão por aulas remotas;
-Proibição do uso de Praias e Parques;
-Serviço Drive-Thru somente entre 5h e 20h;
-Delivery de alimentação liberado;
-Proibido serviços de retirada (todos os setores);
-Teletrabalho será obrigatório para atividades administrativas não essenciais;
-Proibido Lojas de Materiais de construção

Todas as demais medidas restritivas da Fase Vermelha permanecem e o Governo de SP informa que tudo será efetivado com apoio das forças de segurança pública e de fiscalização do Es-



Dicas de viagens

Uma viagem é o movimento de pessoas entre locais relativamente distantes, com qualquer propósito e duração, e utilizando ou não qualquer meio de transporte. O percurso pode ser feito por mar, terra ou ar. Também se entende como viagem todo um período de deslocamentos com estadias mais ou menos longas em alguns destinos.

Como organizar uma viagem: 8 dicas para não se perder

1 – Reúna todas as informações sobre sua viagem

O primeiro passo para começar a organizar o seu roteiro de viagens é reunir todas as informações funcionais da sua viagem:

- _ Passagens aéreas;
- _ Reserva dos hotéis;
- _ Nome do local de aluguel do carro, assim como o comprovante de locação;
- _ Reservas feitas em restaurantes;
- _ Instruções para chegar ao hotel, locadora de carros e o aeroporto do seu destino para a viagem de retorno;
- _ Você também pode precisar de informações sobre o custo e o cronograma de transporte público ou fornecido pelo aeroporto, caso pretenda usá-lo para chegar ao hotel. Faça uma lista com todas estas informações e salve todos os arquivos em um mesmo lugar, da maneira que seja mais eficiente para você, impresso ou digital. Nesta parte você já começa a visualizar a estrutura do seu roteiro de viagem, com as informações práticas da logística. Um caderno sempre ajuda, mas se você for mais digital, existem alguns aplicativos que facilitam muito essa jornada, como o Trello, **Todoist**, o bom e velho Excel, Google Keep, etc.

2 – Pesquise! Muito!

Converse com amigos, conhecidos, faça buscas no Google, vá em livrarias, veja guias...

Se você quer tirar o máximo proveito de sua experiência da viagem você precisa começar pesquisando as coisas interessantes para fazer durante o período. Você é fascinado por história, cultura ou gastronomia do local?

Você quer que sua viagem seja apenas sobre aventuras e baladas? Responda essas perguntas e faça uma pesquisa com foco nos seus interesses para criar o seu roteiro de viagens. Pesquise também sobre “coisas únicas para fazer em ...”, “alimentos tradicionais de ...” e “melhor restaurante em ...”. Nesta pesquisa tente não focar apenas na primeiras páginas do Google, pois nos resultados de outras páginas você pode encontrar mais histórias e blogs pessoais menos genéricos e que também oferecem uma perspectiva menos turística.

3- Faça uma lista de tudo o que você deseja fazer durante a viagem

Agora seu roteiro vai começar a “ganhar corpo”. Durante a sua pesquisa, liste exatamente tudo o que você deseja fazer, ainda que sua listinha fique grande. Não esqueça de pesquisar eventos e feriados regionais, pois sua viagem pode coincidir com algum evento cultural interessante. O site da secretaria de turismo local também pode ser uma ótima fonte de informações. Outra dica é consultar se existe algum documentário interessante sobre o seu destino e assistir. Com a lista aproximada pronta, faça uma pesquisa mais aprofundada sobre cada atração para determinar o que realmente deve ser mantido ou excluído. Fato: muito provavelmente você não conseguirá ver e fazer tudo. Portanto, coloque um asterisco nos itens que são suas prioridades ao organizar a viagem. Com a listinha pronta, é hora de fazer uma estimativa de tempo! Planeje bem o tempo em que você ficará em cada atração, lembrando que alguns passeios, como grandes museus, por exemplo, podem durar o dia todo. E também deixe alguns espaços para algumas oportunidades inesperadas que possam surgir – isso sempre acontece!

4 – Trace a rota de todos os lugares que você vai visitar

Essa etapa vai evitar que você passe horas em um quarto de hotel tentando fazer a logística para os lugares que você pretende visitar no dia. Marque todos os lugares que você pretende visitar e em seguida verifique qual é a rota de deslocamento de um ponto para outro que permitirá que você

aproveite o máximo do seu tempo.

Alguns aplicativos como o Google Trips, Sygic Travel Maps podem te ajudar com este roteiro de forma digital e facilitar a sua vida. Você pode, por exemplo, criar um mapa do Google com pinos em todos os locais que deseja visitar durante o dia. Além dos mapas dos locais que você pretende visitar, pesquise sobre os horários de serviços de transporte que você utilizará usar, se for o caso.

5 – Crie um calendário para organizar a viagem

Agora, faça um calendário para cada dia da sua viagem. Você pode fazer isso em um formato de lista simples ou criar uma tabela. Neste momento, confira se na sua lista de coisas para fazer existem certas atividades ou atrações que precisam ser feitas em dias específicos (devido a horário de funcionamento ou disponibilidade de reserva, por exemplo). Em seguida, coloque tudo em um calendário no dia e horário em que você pretende realizar. Se tiver horas livres em alguma data, tente inserir alguma programação local e utilize os asteriscos marcados na sua listinha para priorizar, mas não coloque horário específico. Desta forma, você terá muitas opções sobre o que fazer na região em que você estará, sem ter que ser rigoroso quanto ao tempo.

6 – Seja flexível

Fazer um roteiro de viagem vai tornar sua viagem muito mais produtiva, mas a ideia de uma viagem é também poder flexibilizar as coisas do dia a dia e curtir o momento ao máximo. Se durante a viagem você decidir que precisa de uma folga ou se decidir explorar algum outro lugar que não estava planejado, faça isso! O roteiro de viagem deve ser apenas um guia para dar um pouco mais de estrutura para a sua viagem, mas você flexibilizar este itinerário também não é um problema. Além disso, você pode contar com alguns imprevistos no caminho: voos perdidos ou atrasados, alguma atração pode não acontecer por conta do tempo ou você pode ter a reserva de alguns restaurantes cancelada por “n” motivos que te obriguem a fazer isso. .

Esteja aberto, portanto, a possíveis mudanças e aproveite para consultar os moradores locais sobre outros lugares para comer ou alguma atração regional que seja interessante.

7 – Seja realista

Este ponto é super importante na hora de organizar uma viagem: seja realista no planejamento do seu roteiro. Não espere pousar na Europa depois de doze horas de viagem, por exemplo, e já seguir rumo ao seu primeiro programa. Respeite seu limite físico e deixe espaço para refeições, sono, jetlag e descanso.

8 – Fique de olho na organização da mala

Pesquise sobre as condições climáticas do local de acordo com a época do ano da sua viagem e se atente a quantidade e tipo de roupa que você vai precisar de acordo com as atividades que pretende realizar.

Coisas que você NÃO deve esquecer de levar na sua mala



1-Chinelos

Chinelos são essenciais para ficar confortável e até mesmo no caso se você for para um hostel com banheiro compartilhado.

2 – Toalha de banho

Caso seu hotel não tenha toalha ou você fique em um hostel uma toalha não deve ficar de fora da lista. Se você esquecer, terá que alugar uma no hostel ou comprar uma nova né.

3 – Sabonete

Se você vai ficar em hostel, esqueça as mordomias de sabonetes e shampoos de hotel. Leve o seu sabonete! Sabonete em barra fechadinho em uma saboneteira é o melhor por não tem risco de abrir

4 – Papel Higiénico

Por mais banal que seja, o papel higiênico é indispensável, principalmente porque ninguém está livre dos piriris da vida e nem todo lugar vai ter papel. Se você esquecer, cate um pouco do hotel!

5 – Cadeados

Cadeados de 20 mm são ideais para a sua viagem, se quiser compre uns maiorzinhos pois em alguns armários o fechamento fica meio apertado. Menor que 20mm só recomendo para a mochila. Tenha 2 pares de chaves com você: uma na doleira e outra dentro da mochila bem escondida!

6 – Doleira

A famosa doleira é a melhor forma de guardar o seu passaporte e dinheiro com segurança, pois ela é bem menor que uma pochete e não tão visada quanto uma carteira.

7 – Saquinho de pano

Sabe aqueles saquinhos de pano que vem com sapatos ou até biquínis? Utilize-os para guardar sua roupa íntima, cabos e carregadores, meias, facilita muito a organização da sua mochila!

8 – Adaptador de tomada

Caso seja pra fora do país, claro que cada país tem o seu tipo de tomada, porém é ideal que você leve um aqui do Brasil para poder conectar todos os seus aparelhos sem precisa comprar vários adaptadores universais, os quais custam bem mais caro!

O que fazer em viagem longa de avião?

Talvez seu sonho seja conhecer a Índia, China, Austrália ou até Dubai. Esses e outros destinos, saindo do Brasil, exigem uma viagem longa de avião. Mas isso não é problema, afinal há muito o que fazer para voos longos passarem mais rapidamente. Para tanto, siga estas dicas de roupa, comida, passatempo no avião, etc.!

Viagem longa de avião: voo direto, escala ou conexão?

Para se adequar mais ao seu contexto, observe que as dicas valem para diversos tipos de viagem longa de avião.

Isso porque você pode ficar até mais de 10 horas em um voo direto ou, ainda, ultrapassar 30 horas de viagem, contando a espera na conexão ou escala.

#DicaDaAline: voos para os EUA e outros destinos, sobretudo da cia. aérea Copa, costumam fazer conexão no Panamá. Conforme o tempo de espera, dá para aproveitar um pouco a

Cidade do Panamá!

Adote um estado mental positivo Este é o típico detalhe que passa despercebido, mas que faz toda a diferença: o seu estado mental. Ele diz respeito à maneira como vai encarar a viagem. Portanto, começa ainda em terra firme, no momento da compra da passagem. Se focar apenas no fato de ser um voo longo e antecipar o “sofrimento”, certamente será mais difícil passar o tempo. Sendo assim, pense nas experiências legais que te aguardam na cidade de destino. A viagem longa de avião faz parte da aventura, então a encare com bons olhos, porque isso ajuda (e muito!) a tornar o percurso menos cansativo. #DicaDaAline: sabemos que a ansiedade faz parte quando o assunto é viajar de avião, tanto que algumas pessoas têm medo. Se for seu caso, veja estas dicas para controlar o medo de voar.

Procure um assento mais confortável

Dependendo do tipo de tarifa da sua passagem aérea, é possível escolher seu assento no avião. Mas aí você pergunta: “Como encontrar o assento mais confortável?”. Existe um site chamado Seat Guru, que mostra avaliações sobre diversos lugares na aeronave. Para tal, basta inserir os dados do seu voo, como origem, destino e número do voo, que o sistema identifica o modelo do avião. Assim, exibe um mapa colorido e com comentários sobre cada assento, mesmo que não encontre seu voo, a ferramenta tentará achar uma aeronave semelhante, baseada no trecho e na cia. aérea. Desse modo, você terá ao menos uma noção dos melhores assentos para se acomodar confortavelmente. #DicaDaAline: uma alternativa entre a classe econômica e a executiva (que é mais cara) é a econômica premium. Seu grande diferencial é o espaço extra para esticar as pernas.

Escolha roupas adequadas para uma viagem longa de avião

Tá bom, mas quais roupas são essas? Aquelas que te deixam mais livre. Por exemplo, sapatos confortáveis e fáceis de calçar, para que os coloque e tire sempre que precisar. Roupas mais largas, ou seja, que não te apertem. Vale também colocar algumas camadas de blusa que possa tirar, mas que te protejam das possíveis variações de temperatura da aeronave.

par de meias, para garantir um trajeto quentinho. Meias de compressão também podem ajudar quem tem tendência a dor nas pernas por questões de circulação sanguínea.

Caso use lentes de contato, abra mão delas no dia de viajar e opte pelos óculos. Isso porque a alta exposição ao ar condicionado pode causar irritação ou ressecá-las.

Durma um pouco

Se tem uma verdade que a gente escuta quando criança é: “Durma que o tempo passa mais rápido”. Isso também vale para viagem longa de avião! Sendo assim, quando possível, procure tirar um cochilo e desconectar do mundo em volta.

Para ajudar nessa missão, use acessórios que aumentam seu conforto, como almofadas para pescoço, máscara de dormir (nada de elástico apertado, hein!?) e fones de ouvido ou abafadores de som.

#DicaDaAline: um dos principais benefícios de viajar na classe executiva é o assento com inclinação de 180°.

Porém, como a passagem custa mais, é bom avaliar se essa classe vale a pena!

Mexa-se!

Se é recomendado ficar quietinho e dormir, também ajuda se mexer um pouco na sua viagem longa de avião.

Portanto, levante-se, pelo menos a cada 3 horas, e ande pela aeronave. Isso pode ajudar a evitar inchaço nas pernas, bem como dores ou desconfortos nas articulações.

Uma dica que vale por duas é tomar bastante água durante voos longos. Assim, você será “obrigado” a ir ao banheiro, o que te levará a se movimentar e, ainda garantirá sua hidratação durante o trajeto.

Alimente-se com cuidado

Adoramos experimentar as melhores experiências gastronômicas. No entanto, é bom ter moderação, sobretudo com pratos diferentes do habitual, para evitar desconfortos, como indigestão e gases. Esse cuidado é super válido em voos longos, afinal é chato ter problemas digestivos em pleno

avião.

Então a dica é manter uma alimentação mais leve, conforme as possibilidades do cardápio servido durante a viagem. E como cada pessoa reage de um jeito aos alimentos, só você terá a noção, com base em sua própria experiência (mesmo em terra firme), sobre o que fará bem ou não.

Distraia-se com passatempos no avião

Existem diversos passatempos no avião: filmes, livros, músicas, jogos, etc. Seja no sistema de entretenimento da aeronave, seja no seu celular, tablet ou outra mídia, é possível se distrair. Ainda mais porque as aeronaves têm disponibilizado tomadas ou entradas USB para carregar dispositivos móveis. Dependendo da companhia aérea e do destino (Ásia, por exemplo), pode não haver conteúdos em português nem inglês. Ainda, conforme o trecho, o avião sequer terá um sistema de entretenimento. Isso costuma acontecer em voos com conexão, em que o último trecho é mais curto. Portanto, sempre tenha em mãos uma alternativa, como um eletrônico ou livro e, claro, fone de ouvido! Para facilitar, deixe off-line suas séries e filmes. Diversos aplicativos oferecem essa possibilidade. A Netflix é o exemplo mais famoso. Maneira na bagagem de mão e até em uma viagem longa de avião, procure manter sua bagagem de mão o mais leve possível. Recomendamos fazer isso porque facilita o manuseio quando precisar pegar algo na mala/mochila. Também, se for necessário colocar a bagagem sob seu assento, ela não te incomodará tanto. Priorize itens de maior necessidade, como eletrônicos e seu “kit emergência”. Assim, estará pronto para imprevistos, como uma blusa, se o ar condicionado ficar gelado, e cremes de pele, labiais, etc.

#DicaDaAline: outra boa razão para manter itens essenciais na mala de mão é no caso de extravio de bagagens. Desse modo, você não passará tanto aperto.

Considere um upgrade de classe

Outra dica poderosa é avaliar a possibilidade de fazer um upgrade de classe. Afinal, são diversas as diferenças entre as classes econômica, econômica premium e executiva.

Se você viaja com frequência, talvez seja possível utilizar suas milhas para trocar de classe sem pagar muito a mais. Também vale analisar se o investimento, mesmo sem milhas, compensa o conforto. Assista aos nossos reviews de voo no YouTube, para ter uma base sólida na sua tomada de decisão! Além disso, mesmo depois do check-in, não custa perguntar ao atendente do guichê da companhia aérea se há algum assento mais confortável disponível no voo. Vai que alguém cancelou de última hora e sobrou um assento melhor?

Pronto para sua viagem longa de avião?

Antes de tudo, estabeleça um estado mental positivo sobre a viagem, mesmo sendo um voo longo. O trajeto também faz parte da experiência de conhecer o mundo, afinal ainda não inventaram o teletransporte! Então faça as malas visando ao seu conforto, tenha consciência na hora de comer e aproveite a viagem. Para fechar, se for o caso, contemple assentos ou classes mais confortáveis que a econômica. Seja qual for a duração do voo ou classe, é possível viajar barato. Isso porque o Passagens Imperdíveis compartilha promoções de passagens aérea para destinos nacionais e internacionais, em classe econômica e executiva.



Gêneros musicais brasileiros

Gêneros musicais são as categorias de uma música, no caso onde ela se enquadra. E para essa categorização acontecer, alguns elementos são levados em consideração:

- Instrumentação
- Letra
- Função
- Estrutura

-Contextualização

Quando ouvimos falar em gêneros musicais automaticamente lembramos dos que mais nos agradam. Porém existe um universo de gêneros musicais. São eles:

- Axé
- Blues
- Country
- Eletrônica

-Forró

- Funk
- Gospel
- Hip Hop
- Jazz
- MPB
- Música clássica
- Pop

- Rap
- Reggae
- Rock
- Samba

Gêneros musicais mais populares no Brasil:

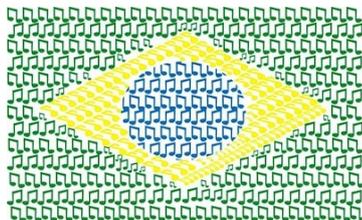
Em pesquisa realizada pelo IBOPE, traz dados que mostram o quanto a população brasileira é eclética e heterogênea. O resultado da pesquisa não é surpreendente, muito pelo contrário, porém ressalta o quanto a música local é forte em certas regiões do Brasil, veja:

Sertanejo: O sertanejo é o queridinho do brasileiro, isso foi comprovado com a liderança em praticamente todos os estados. Segundo a pesquisa, 58% dos brasileiros escutam sertanejo pelo menos uma vez por semana. Um subgênero do Sertanejo, que vem crescendo diariamente é um dos principais responsáveis pelo Sertanejo ocupar o 1º lugar nessa pesquisa, é o Sertanejo Universitário. Em questões técnicas, o Sertanejo Universitário é praticamente uma mescla entre a música sertaneja raiz e a música sertaneja brega, porém contando com o acréscimo das batidas do arrocha. Hoje os principais nomes do Sertanejo Universitário são Gusttavo Lima, & Mateus e Luan Santana, além das mulheres que vem conquistando seu espaço, como Marília Mendonça, Maiara e Maraisa e Simone e Simaria. E claro, não podemos esquecer dos cantores do sertanejo raiz, Zezé di Camargo e Luciano, Chitãozinho e Xororó, Bruno e Marrone, entre muitas outras.



MPB: Como já era de se esperar, a Música Popular Brasileira, a conhecida MPB tem lugar garantido nas playlists do povo brasileiro. De acordo com a pesquisa, 47% dos brasileiros ouvem MPB ao menos uma vez por semana. Na MPB,

entram músicas derivadas da Bossa Nova, marcadas pelo cunho social e pelo uso de instrumentos nacionais. Um movimento que ganhou força com Caetano Veloso, Chico Buarque e Gilberto Gil e continua com representantes como Marisa Monte, Adriana Calcanhoto, Djavan e Marcelo Camelo, além de outros artistas.



Samba/Pagode: Se tratando de gêneros populares na música brasileira, com toda certeza samba e pagode não poderiam faltar. Samba e pagode fazem parte da cultura brasileira. Tanto que a aceitação de Samba e Pagode é muito semelhante a aceitação da MPB, por conta dos brasileiros. Segundo os dados coletados pela pesquisa, 44% dos brasileiros ouve Samba ou Pagode pelo menos uma vez por semana. Os principais representantes do Samba e do Pagode no Brasil, são Arlindo Cruz, Zeca Pagodinho, Martinho da Vila, Beth Carvalho, e temos Thiaguinho e Diogo Nogueira, como uma geração mais nova.



Forró: O forró está entre os 5 gêneros musicais mais ouvidos, estando a frente do próprio rock. Um ritmo típico do nordeste, mas que aos poucos vem conquistando diversas regiões do Brasil. 31% dos brasileiros ouve forró pelo menos uma vez por semana. Um dos motivos para que o forró seja tão ouvido, são suas diversas formas de apresentação. É possível perceber essa diferenciação através de um show de uma banda de forró, que se comporta de maneira diferente, de música para música. Quando se fala em forró no Brasil, temos como forrozeiros mais conhecidos, Falamansa, Bicho de Pé,

Circuladô de Fulô, Trio Virgulino, além de Alceu Valença, Luiz Gonzaga e até mesmo Zé Ramalho.



Rock: Por mais que o rock não seja um gênero “brasileiro”, 31% da população o escuta pelo menos uma vez por semana. A difusão do rock no Brasil começou por volta da década de 80, através de movimentos locais e segue até hoje com essa pegada. O rock traz consigo esse sensação de liberdade, de independência, motivo de identificação de muitos com o gênero. Tanto que as próprias bandas representam isso, como é o caso dos Paralamas do Sucesso, Titãs, Skank, entre outras. Representando a nova safra do rock, que já pega esse gênero musical mais estruturado e aceito no mundo da música temos Charlie Brown Jr, Nx Zero, Pitty, CPM 22 e Raimundos.



As 9 músicas mais tocadas no começo de 2021

- Facas - Ao Vivo - Diego & Victor
- Hugo, Ft. Bruno & Marrone
- Despedida de Casal - Gustavo Mioto
- Moça do Caixa - Raffa Torres
- Último Beijo - Bruno & Marrone
- Rita - Thierry
- Me Adota - Sandro & Cícero
- Alô, Ambev (Segue Sua Vida) - Zé Neto & Cristiano
- Pulei na Piscina - Guilherme & Benuto

Dentre elas muitas são incluídas no ritmo musical conhecido com sertanejo, citado acima em referência aos gêneros musicais brasileiros mais conhecidos e tocados no Brasil atualmente.

Beleza

Quando surgiu a maquiagem?

Foi no Egito Antigo que surgiram as primeiras maquiagens cosméticas, por volta de 3 mil anos antes de Cristo. Isso significa que a nossa maquiagem tem origem muito antiga, não é mesmo? Na época, usava-se o Kohl (substância composta por chumbo, misturada com óleo vegetal e gordura animal). Além de bizarra e nojenta, essa era uma substância bastante tóxica, e que era usada para delinear olhos e sobrancelhas. Já imaginou passar isso no rosto? Já nas pálpebras, eram utilizados corantes naturais, e nos lábios usava-se um pigmento extraído de insetos ou raízes na cor carmim. Então, com ingredientes de difícil acesso, os delineados eram utilizados por nobres e acreditavam que, ao utilizarem as pinturas no rosto, teriam a proteção dos deuses Hórus e Rá. Um conceito visual um pouco esquisito surgiu nessa época, também,

além das maquiagens simbólicas, os egípcios nobres pregavam que todas as mulheres deveriam ter a pele clara, e os homens pele escura. Surreal, não é? Assim, foi a rainha Cleópatra que começou com alguns hábitos estéticos clareadores, como utilizar máscaras de argilas, banho em leite, e uma mistura de pão com leite de cabra. Passando-se um tempo, na antiga Grécia e Roma antigas, o pessoal também começou a utilizar maquiagem. Assim, mulheres e homens se maquiavam, porém eram mais sutis do que as utilizadas no antigo Egito. Dessa forma, os habitantes dessas cidades usavam blushes nas bochechas e lábios, e pó facial. Mas, todas as maquiagens contendo componentes tóxicos como mercúrio e chumbo,

Já que agora conhecemos a história do delineado vamos aprender a fazer um bonito e fácil, ok!?



Agora vou dar uma dica de como fazer um esfumado prático e fácil, que você com certeza não irá ter dificuldades para fazer, certo?



Tendências de maquiagem

Com o surgimento das mídias sociais, também recebemos muitas tendências de maquiagem estranhas que não apenas testam nossa criatividade e capacidade, mas também nossa destemor. Um exemplo é a maquiagem de arco-íris. Esta tendência foi muito 2016, porque os arco-íris estavam em toda parte! De comida para cabelo, bebidas, tatuagens, maquiagem, todos decidiram trabalhar no ROY G. BIV! Embora a tendência possa ter começado a mostrar apoio para a comunidade LGBTQ - especialmente em tempos tão tensos quanto este ano passado - ela também era hellá instável e explodiu em todos os lugares. Nenhuma superfície do seu rosto estava segura, com pálpebras saturadas de arco-íris, sobrancelhas multicoloridas, cílios e lábios tecnicolor, além do marcador

de arco-íris super popular que estava na lista de todos.



A maquiagem que se chama Extrema Lip Art se tornou bastante famosa essa maquiagem consiste em fazer e criar varios desenhos na sua boca. Essa inovação até ganhou lugares para passarelas e desfiles internacionais. São as bocas super decoradas com batons coloridos, lápis labial, glitters e até paetês que viralizam no Instagram e no Youtube graças a nomes como o da australiana **Jazmina Daniel**.



Gostou das dicas? Se sim fique ligado nas próximas edições com mais dias imperdíveis

Benefícios do alho na alimentação

O alho é uma parte de uma planta, o bulbo, que é muito utilizado na cozinha para temperar e condimentar os alimentos, mas que também pode ser usado como um medicamento natural para complementar o tratamento de vários problemas de saúde, como infecções por fungos ou pressão alta, por exemplo. Este alimento é rico em compostos sulfurados, em que o principal é a alicina, que proporciona o cheiro característico do alho, sendo um dos grandes responsáveis pelas suas propriedades funcionais. Além disso, o alho também é rico em vários minerais que nutrem o organismo como potássio, cálcio e magnésio.

Como usar o alho

Para obter os seus benefícios, deve-se consumir 1 dente de alho fresco por dia. Uma dica para aumentar o seu poder benéfico é picar ou amassar o alho e deixá-lo descansando por 10 minutos antes de usar, pois isso aumenta a quantidade de alicina, a princi-

pal responsável pelas suas propriedades. O alho pode ser usado para temperar carnes, saladas, molhos e macarrão, por exemplo. Além disso, também se pode preparar chá de alho ou água de alho, que, quando consumidos frequentemente ajudam a diminuir o colesterol e a proteger o coração. O alho pode ser usado para temperar carnes, massas, saladas e para fazer molhos e patês. Além disso, também pode-se utilizar o chá ou a água de alho para obter seus benefícios de diminuir o colesterol e proteger o coração.

Como comprar e como armazenar

No momento da compra, deve-se preferir cabeças de alho redondas, sem manchas, cheias e bem formadas, com os dentes de alho unidos e firmes, evitando os que estejam soltos, moles e murchos. Além disso, para preservar o alho por mais tempo e evitar o mofo, ele deve ser armazena-



do em local fresco, seco e levemente arejado.

Efeitos colaterais e contraindicações

O consumo excessivo de alho pode causar problemas digestivos, cólicas, gases, vômitos, diarreia, cabeça, dor nos rins e tonturas, mais verifique antes de usar há conta indicações.

Receita de batata rosti

Ingredientes

Recheio (se aventure e faça de acordo com o seu gosto)
200 gramas de muçarela
500 gramas de calabresa picada em cubos (troque por frango, presunto)
50 gramas de bacon (opcional)
Azeitonas (opcional)
Cogumelo champignon (opcional)
Palmito (opcional)
Requeijão (opcional)
100 gramas de parmesão (opcional)

Batata Rosti

1 quilo de batatas
1 colher (chá) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de fazer: 1- Frite ou refogue o recheio sem o queijo 2- Em uma panela, cozinhe as batatas com casca por cerca de 15 minutos (após iniciar fervura) ou até ficarem macias, porém ainda firmes. 3- Deixe esfriar e rale no ralo grosso. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve 4- Separe duas frigideiras pequenas (10 cm de diâmetro), untadas com azeite, óleo ou manteiga 5- Em uma delas, forre o fundo com as batatas reservadas e coloque uma porção bem generosa do recheio no centro das batatas.

6- Cubra com as batatas restantes, aperte e molde com a colher, de modo que as bordas fiquem bem arredondadas e fechadas.
7- Cubra com a outra frigideira, formando uma espécie de "tostex".
8- Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos de cada lado ou até que fique dourada.
9- Repita a operação com as batatas e o recheio restante, totalizando 6 batatas aproximadamente, sirva ainda quente



Brownie

Ingredientes

-3 ovos
-1 xícara (chá) de açúcar
-1 e 1/2 xícara (chá) de achocolatado Nescau
-1 tablete de manteiga ou margarina derretida (200 g)
-1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
-1 barra de chocolate meio amargo (80 g) – é opcional, mas deixa o brownie mais cremoso
-Chocolate em quadradinhos para cobrir (opcional)

Modo de fazer:

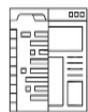
-Bata bem os ovos com o açúcar com um fouet. Acrescente o Nescau e a manteiga ou margarina derretida e misture bem.
-Junte a farinha e o chocolate derretido e misture até ficar homogêneo.
-Despeje em fôrma retangular untada com manteiga e polvilhada com Nescau e, se quiser, distribua os quadradinhos de chocolate (um por fatia, por exemplo).
-Asse em forno médio preaquecido

em (180 °C) por 30 minutos.
-Aguarde uns 10 minutos para fatiar e servir, se desejar, com uma bola de sorvete de creme (nessa opção se servido quente parece petit gateau



RECEITA

Brownie de Nescau®
Igor Rocha



El shadai news

Endereço comercial principal
Rua: Primeiro Tenente Aviador Aurélio Vieira
Sampaio, 75
Vila Herminia, Guarulhos - SP
Cep: 07030-131

Tel: 55-555-5555
Fax: 55-555-5555
Email: nome@example.com

EL SHADAI NEWS

*NOTICIANDO O COLÉGIO COM
AS MELHORES INFORMAÇÕES*

Estamos na web!
www.elshadainews.com

Anúncios

4 suítes com 330 m² privativos
Principais características do projeto: 12 Unidades tipo (sendo o 13º pavimento com pé-direito duplo na sala e terraço) além de 01 cobertura duplex com 518m² e 7 vagas de garagem.
Número de apartamentos por andar: 1
Número de elevadores: 2
CONDOMÍNIO: Infraestrutura para futura instalação de ar condicionado nas áreas comuns.
Hall Social com PD duplo, altura entre 5,25m / 5,45m.
Piscina de lazer com Solarium.
Gerador a diesel com acionamento automático. Salão de Festas Gourmet com PD duplo, fitness com PD duplo parcial, altura entre 5,25m / 5,45m.
Acesso aos elevadores com Biometria WI-FI nas áreas comuns



Apartamentos em Guarulhos de 69 a 90m². 3 e 2 dormitórios com suíte, varanda e depósito. THE BRICK
As áreas comuns são ambientes dedicados àqueles que gostam de colocar a mão na massa e os apartamentos ambiente perfeitos para união e bem-estar de toda a família. Conheça o The Brick e Make Your Future!
Apartamentos de 3 e 2 dormitórios com suíte, terraço e depósito privativo. Opções de 69,10M², 79,08M² e 89,92M².
Endereço: Rua Santa Izabel, 571 – Vila Augusta – Guarulhos/SP

Áreas de Convívio e Lazer
Sport's bar, Wine room, Spa, Market place, Coworking, Lounge, Playground lúdico, Bicicletário, Sauna, Piscina infantil Floresta de bolso, Pit stop, Espaço beleza Briqueedoteca, Espaço jovem, Studio youtubers, Bon fire, Cozinha master chef Aquaplay, Bike share, Vestiários, Diner Family space, Galeria de artes, Atelier Luta e yoga, Post Office, Churrasqueira Fitness, Pet fit, Oficina de veículos Piscina com raia coberta e climatizada Quadra gramada, Rooftop e Mirante

Nosso objetivo é levar informação de qualidade além de descontração para o colégio, temos a missão de entregar notícias verdadeiras e que ajudem a vida de alguém, sendo um meio de comunicação, foi fundada em 12 de março de 2021. Em nossa revista você encontra informações diárias, além de dicas de viagem com a jornalista e especialista em viagens Aline Monteiro, informações sobre música com a cantora Eloisa Pereira, dicas de beleza e maquiagem com a consultora de moda e maquiadora Gabrielly Yukari, dicas de saúde e receitas com a médica e chef de cozinha Clarice Emanuele, a região que mostramos informações é sobre a capital de São Paulo, além das informações de assuntos variados que podem ser acessado em qualquer lugar do mundo no nosso blog EL SHADAI NEWS, acesse também as redes sociais de nossos colaboradores:

Aline: @aline.monteiro.romao

Clarice: @clariceemanoele

Eloisa: @_eloo2303

Gabrielly: @yukari_gaby

Email pra mais perguntas: news@elshadai.com

Tel: 55-555-5555

Endereço: Rua: Primeiro Tenente Aviador Aurélio Vieira Sampaio, 75

Vila Herminia, Guarulhos - SP

Condominio fatto passion
O Condomínio Fatto Passion é bem equipado com diversas instalações, apropriado para quem busca lazer sem sair de casa e fica localizado em R. Santa Izabel no bairro Vila Augusta em Guarulhos. É bem localizado, próximo a pontos de interesse de Vila Augusta, tais como Escola Superior Paulista de Administração (ESPA), Universidade Guarulhos (UNG), Teatro Padre Bento, Faculdade de Tecnologia ENIAC, Internacional Shopping Guarulhos e Fac. Integradas de Cs. Humanas. Aqui você poderá encontrar imóveis de 49 a 129m² de área com 2 a 3 quartos e até 3 vagas de garagem

