

GRAVATAÍ

TRENDS

Ed.06 | Janeiro26

MARIA HELENA PETRY

A MULHER QUE TRANSFORMA
CONHECIMENTO EM VOZ,
RESPEITO EM CAUSA E EDUCAÇÃO
EM FERRAMENTA DE MUDANÇA

MALA KYOTO

LANÇAMENTO ROSÉ



BAGAGGIO

Gravataí Shopping | Av. Centenário, 555 - Passo das Pedras



Alça de mão retrátil

Vai à Bordo

Cadeado TSA:

O mais seguro do mundo

Feita em Policarbonato

*Rodas silenciosas
com giro 360°*

BAGAGGIO

Gravataí Shopping | Av. Centenário, 555 - Passo das Pedras

QUIERO *Café* | 10 ANOS

Todo dia, um

de especial.

10 ANOS FAZENDO PARTE DA SUA ROTINA.

QUIERO *Café* | 10 ANOS

Pra todo mundo, tem um



do seu jeito.

R. Dr. Luiz Bastos do Prado, 2138 | Centro - Gravataí
@quierocafeoficial

08 Colaboradores do mês

09 Hello - Carta da Editora

SOBRE MODA

11 Ícones Fashion

Amanda Andrezza nos fala sobre a bolsa Lady Dior



12 Bússola Fashion

acompanhe os sinais que estão se formando no Brasil e no mundo da moda

EXPERIENCE

15 Trends Experience

Gabriel Busatta lança a experiência Bordados & Memórias para debutantes, confira.



ESTILO

25 Moodboard

Gabriela Dihl compartilha seu moodboard de estilo



MODA

27 Vai com tudo

Bolsa prata com alça de metal

29 Dica de Look

O Carnaval pode ser *très chic!*



38

ILOVESHoes

8 modelos de sapato para você escolher para desfilas na avenida.

CAPA

48 Ela abre alas!

Maria Helena Petry escreve a mão a sua própria história enquanto amplia espaço para que outras mulheres possam escrever as suas.



63

“Crescer é possível”, afirma Maria Helena.

MODA

66 Em Alta

O crochê é sempre bem vindo no verão.



76 Du Jour

Os tamancos dos anos 2000 voltaram com tudo.

ESTILO

82 Bolsa de Praia

Nossa diretora mostra o que não pode faltar na sua bolsa de praia.

MODA

84 Summer in Love

Ainda tem muito verão, ainda tem muito biquíni e muito maiô pra você usar.



BELEZA

94 Dicas de penteado para curtir o seu bloquinho

4 penteados super criativos.



103 Ama ou Passa?

Francesinha colorida



MARCA PESSOAL

104 Tua Marca Teu Estilo

Nossa colunista Fernanda Dutra traz a 6ª Personalidade de Estilo da nossa série.

COMPORTAMENTO

115 Um ano termina... e nasce outra vez...

Ana Gismonti traz excelentes insights sobre metas e como lidar com elas neste início de ano.



GASTRONOMIA

118 Gnocchi della Fortuna

A lenda por trás do comer nhoque todo dia 29.

122 Drinks para o verão

Dicas de drinks com história



NEGÓCIOS

131 Trends Celebra

Gallo Nero é reconhecida pelo Prêmio Sabores do Sul como a Pizza Revelação de Gravataí.

DECORAÇÃO

134 Trends Decora

Há quem ame closet, há quem ame louceiro e há quem ame os dois.

PETLOVERS

143 Bem-estar dos Pets

Verão exige cuidados redobrados com nossos pets, confira na coluna da especialista Angélica Latosinski



FERNANDA DUTRA

Consultora de estilo e especialista em identidade visual, integra a nossa turma com a **série Personalidades de Estilo**, onde traduz comportamentos, preferências e estéticas em insights claros e inspiradores. Sua curadoria ajuda cada leitora a reconhecer o estilo que melhor conversa com seu perfil e a transformar essa descoberta em expressão autêntica da própria marca pessoal.

@fernandadutraestrategista

AMANDA ANDREAZZA

Com olhar atento e faro preciso para o que está por vir, Amanda Andreazza integra a nossa turma traduzindo **tendências do mundo da moda** com frescor e sensibilidade. Ela conecta movimentos, comportamento e estilo para mostrar, de forma clara e inspiradora, tudo que pulsa agora e o que ainda vai chegar. **@amandaandrezza**



ANGELICA LATOSINSKI

Especialista em saúde e bem-estar animal, Angélica Latosinski integra a nossa turma na **coluna PetLovers**, trazendo informação responsável e sensível sobre o cuidado com os pets no cotidiano. Com olhar atento às necessidades físicas e emocionais dos animais, ela traduz conhecimento técnico em orientações claras e práticas, ajudando os tutores a atravessar o verão com mais consciência, segurança e afeto. Seu conteúdo reforça que cuidar é também observar, prevenir e criar ambientes onde o bem-estar se torne parte da rotina. **@angelicalatosinski**



ANA GISMONTI

Especialista em comportamento e desenvolvimento humano, neste mês contamos com a colaboração de Ana Gismonti na **coluna Comportamento**, trazendo reflexões que convidam a revisar metas a partir de um olhar mais consciente e estratégico. Em vez de adicionar novos objetivos, sua abordagem propõe observar aquilo que ainda não foi conquistado, compreender os motivos e realinhar escolhas com mais clareza e intenção. Seu conteúdo transforma o início do ano em um convite à consistência, ao foco e a decisões mais verdadeiras. **@anagismonti**



GABRIELA DIHL

Mãe, bancária e apaixonada por movimento, Gabi Dihl colabora neste mês na **editoria Moodboard**, trazendo uma curadoria que traduz o equilíbrio entre rotina real, estilo funcional e escolhas cheias de intenção. Seus itens revelam uma estética prática, dinâmica e afetiva, pensada para quem vive dias intensos, mas não abre mão de se reconhecer no que veste e no que escolhe. **@gabidihl**



Um movimento necessário

Durante muitos anos, fui e continuo sendo uma entusiasta da mentalidade *slow living*. Não como tendência passageira, mas como escolha consciente. Uma forma de existir no mundo entendendo que ritmo é tão importante quanto direção.

Vivemos em uma era que glorifica a produtividade exaustiva, o excesso de estímulos, a sensação permanente de que nunca é suficiente, nunca está pronto, nunca está bom. O mundo nos empurra para correr, mesmo quando não sabemos exatamente para onde e, ainda assim, eu sigo acreditando: é possível fazer muito, aprender sempre, gerar movimento, construir resultados... em outro ritmo.

Gosto do trabalho, gosto da criação, gosto do progresso, mas acredito profundamente que intensidade não precisa ser sinônimo de pressa.

Janeiro, por natureza, nos oferece uma maré diferente. O tempo parece respirar. Os ruídos diminuem e é nesse espaço mais silencioso que eu tento, nem sempre com sucesso, mas com intenção, exercitar o *slow living*. Porque ao longo do ano, muitas vezes, viver devagar é remar contra a corrente e em janeiro, a corrente ajuda. Talvez o convite deste mês seja justamente esse: olhar para o *slow* com outros olhos, sem o medo de confundir leveza com estagnação, sem associar calma à passividade. Desacelerar não é parar. É escolher fazer com presença.

Slow living fala sobre fazer melhor, com intenção, com consciência. É sobre estar no momento, valorizar processos, priorizar qualidade em vez de quantidade, seja no trabalho, nas escolhas, no consumo, na forma como nos relacionamos com o tempo e com o corpo. É também um exercício de simplificação, de silenciar excessos, de entender que nem tudo precisa ser urgente, que nem tudo precisa ser agora e que clareza nasce, muitas vezes, no intervalo.

Nesta edição, a Gravataí Trends propõe um janeiro vivido em outro compasso. Um mês para preparar o ano e até mesmo o Carnaval, sem atropelos, sem ansiedade, sem piloto automático. Um *mood* que celebra o prazer do caminho, a beleza do processo, a sofisticação de quem sabe respeitar o próprio tempo.

Porque viver bem não é correr mais rápido, é saber quando acelerar e quando ser só constante.

Que estas páginas te acompanhem nesse início de ano com mais presença, mais intenção e mais leveza e que 2026 comece não em disparada, mas em alinhamento com aquilo que tu acreditas.

Bem-vindos à edição de janeiro da Gravataí Trends. Bem-vindos à 2026!



MANU BARRETTO
DIRETORA EXECUTIVA



CHEVROLET

SPARK



ERS 020, 20 | Jardim Esplanada - Gravataí
@sinoscarrs

ÍCONES FASHION

A história por trás de grandes ícones da moda, beleza e arquitetura.

Por **Amanda Andreazza**



A Icônica bolsa Lady Dior

Há mais de duas décadas, a princesa Diana ganhava um presente da primeira-dama francesa que viria a se tornar um dos acessórios mais famosos da Dior.

A bolsa Lady Dior foi criada em 1994 pelo estilista italiano Gianfranco Ferré, então diretor criativo da Dior, como uma homenagem às cadeiras de vime Cannage usadas por Christian Dior em seu primeiro desfile em 1947.

Inicialmente batizada de "Chouchou", ela ganhou o nome Lady Dior após ser presenteada à Princesa Diana em 1995.

HISTÓRIA

Ferré desenhou o modelo em couro de cordeiro preto matelassé com pespontos Cannage, alças arredondadas e pingentes "D.i.o.r.", inspirado no estilo arquitetônico e nas cadeiras napoleônicas que

Dior usava. Em setembro de 1995, durante a exposição de Paul Cézanne no Grand Palais, a primeira-dama francesa Bernadette Chirac presenteou Diana com a bolsa, que rapidamente se apaixonou pelo modelo, encomendando várias versões, incluindo azul-marinho para combinar com seus olhos.

A ICÔNICA ATUALIZADA

Na coleção de verão 2026 o modelo ganha nova versão. Sob a nova direção criativa de Jonathan Anderson (assumida em 2025), a Lady é inspirada no entusiasta da botânica e sempre supersticioso, Christian Dior, que sempre guardava um trevo no bolso do terno. Para a coleção, o diretor criativo celebra este símbolo, adicionando um toque decorativo alegre à Lady Dior.



BÚSSOLA *FASHION*

Tendências de moda, comportamento e inovação, para ficar de olho,
por **Amanda Andreazza**

Bússola Fashion é a nova editoria da Gravataí Trends. Um espaço para acompanhar os sinais que estão se formando no Brasil e no mundo e entender como eles podem impactar a forma como vivemos, desejamos e consumimos.

Quem assina esta coluna sou eu, **Amanda Andreazza**, pesquisadora de tendências de moda e comportamento. Meu trabalho é observar movimentos culturais, traduzir mudanças em curso e transformar referências em direcionamento.

Vamos lá?



Brasil: o novo “cool” global

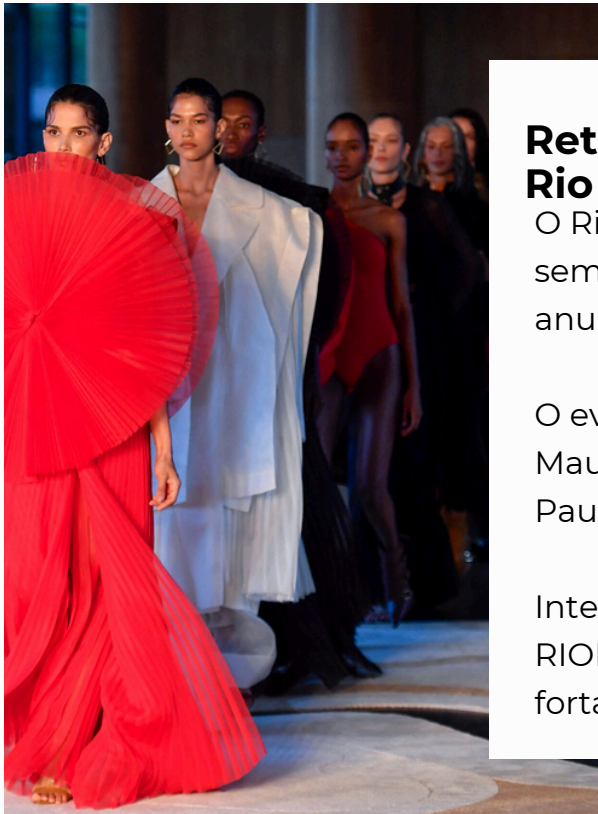
O Brasil virou desejo. No turismo, o país fechou 2025 com recorde de 9,3 milhões de visitantes internacionais, alta de 37,1% vs. 2024, reforçando o Brasil como destino e ampliando o consumo de experiências, cidade e lifestyle.

No cinema, o país entra na conversa global da temporada de premiações com **Ainda Estou Aqui** e **O Agente Secreto**, alimentando visibilidade e narrativa.

Na moda, a **Havaianas** aparece como *hottest shoe/product* (sapato em alta) no Lyst Index (Q3 2025), sinalizando a força de um produto brasileiro quando ele vira símbolo de desejo global.

E a **cultura pop** completa o circuito: turnês cada vez maiores no país e artistas internacionais que passam por aqui, como Rosalia, Dua Lipa e Shawn Mendes, reforçam o Brasil como assunto, cenário e referência.





Retorno do Rio Fashion Week

O Rio Fashion Week (RIOFW) marca o retorno das semanas de moda ao Rio após 10 anos de hiato, anunciado em dezembro de 2025 pela Prefeitura.

O evento **ocorrerá de 15 a 18 de abril de 2026** no Pier Mauá, com cerca de 30 desfiles e direção criativa de Paulo Borges.

Integrado ao Calendário Oficial da Moda Brasileira, o RIOFW complementa o SPFW no segundo semestre, fortalecendo o circuito nacional.



Trending Topics Renda-se

O Pinterest Predicts é um relatório anual que utiliza a análise de dados de comportamento de busca de milhões de usuários para mapear tendências, servindo como uma bússola para o mercado criativo.

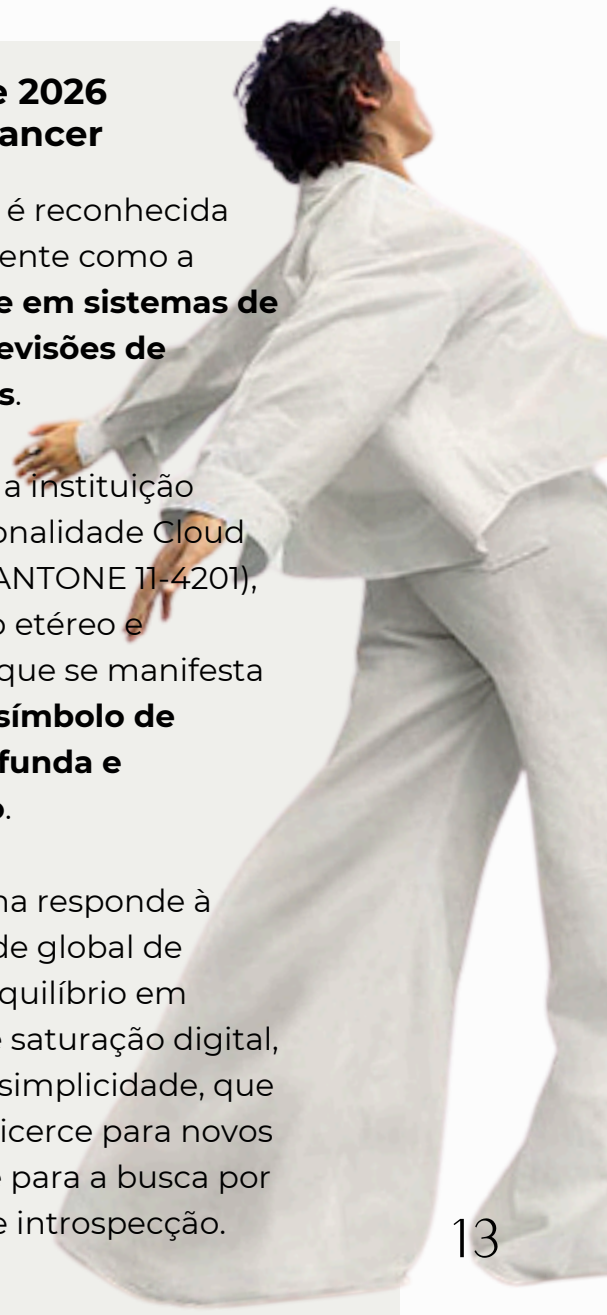
Dentro desse mapeamento para 2026 a **tendência Renda-se** onde a **renda tradicional** é elevada a um patamar ousado e versátil. Ela transforma a textura delicada em elemento statement, longe de clichês como lingerie ou toalhas de mesa, e sim para looks modernos e expressivos.

A Cor de 2026 Cloud Dancer

A Pantone é reconhecida mundialmente como a **autoridade em sistemas de cores e previsões de tendências**.

Para 2026, a instituição elegeu a tonalidade Cloud Dancer (PANTONE 11-4201), um branco etéreo e estrutural que se manifesta como um **símbolo de calma profunda e renovação**.

Esta escolha responde à necessidade global de clareza e equilíbrio em tempos de saturação digital, propondo simplicidade, que serve de alicerce para novos começos e para a busca por espaços de introspecção.



Pensou
moda em
Gravataí?

Pensou
Gravataí
Trends

@gravataitrends



Ateliê Gabriel Busatta apresenta **Bordados&Memórias**, um encontro criado para aproximar cada debutante do seu vestido, revelando o processo, o tempo e o significado por trás de cada detalhe. **Uma experiência** que transforma escolha em conexão e criação em memória.

Bordados e Memórias

Gabriel Busatta apresenta em seu ateliê Bordados e Memórias, um encontro criado para aproximar cada debutante do seu vestido, revelando o processo, o tempo e o significado por trás de cada detalhe. Uma experiência que transforma escolha em conexão e criação em memória.

Bordados e Memórias nasce do entendimento de que um vestido de debutante não começa apenas no momento da prova e nem se encerra no acabamento final, ele começa muito antes, no sentir, no imaginar e no viver uma fase única da vida.

Ao abrir as portas de seu ateliê para as debutantes de 25/26, Busatta propôs algo raro: desacelerar o processo para que cada menina pudesse se reconhecer dentro dele. Recebidas em um ambiente cuidadosamente preparado, com um belo coquetel, pensado em cada menina que estaria presente, as debutantes foram convidadas a vivenciar o ateliê de uma forma diferente, como um espaço de encontro e conexões. O objetivo é que o ateliê não seja apenas um local de criação, mas um cenário de experiências reais, conversas, trocas e onde a emoção dos 15 anos possa emergir. Um tempo suspenso, onde o olhar se volta para o agora, para a idade, para o momento de vida e para tudo o que ele representa na vida de cada debutante e de suas famílias.





Busatta fez questão de receber pessoalmente cada convidada, repetindo um ritual que faz parte da essência do ateliê: o primeiro encontro. O mesmo cuidado, a mesma escuta atenta, o mesmo olhar disponível. O gesto de acolher foi tratado como parte fundamental da experiência, porque é ali que começa a relação de confiança que sustenta todo o processo criativo.

A mesa preparada, o ambiente pensado para o conforto e o clima de relaxamento criaram uma atmosfera que se distanciava da formalidade e se aproximava do afeto.

Um espaço onde as meninas puderam se sentar, conversar, ouvir e ser ouvidas como se estivessem em casa.

Ao trazer as debutantes para um ambiente que dialoga com seus próprios núcleos familiares, onde há atenção, proximidade e afeto, o ateliê cria um elo emocional genuíno. É nesse território de segurança e confiança que as emoções emergem com naturalidade, permitindo que cada menina se conecte com o momento que está vivendo, sem máscaras ou expectativas externas.

Um mimo cheio de sentido

Como extensão natural da experiência, cada debutante foi surpreendida com uma caixa carinhosamente preparada. Dentro dela, objetos escolhidos com intenção: um robe de cetim, uma delicada caixa de joias em cerâmica, um cartão nominal, adesivos florais e um recorte de tecido próprio para o bordado, acompanhada de uma almofada personalizada com o nome de cada menina.

Um convite para levar consigo não apenas lembranças, mas símbolos de um momento único, quando criação, emoção e pertencimento se encontram. Fragmentos de memória, elementos pensados para acompanhar esse novo capítulo da vida, prolongando a experiência vivida no ateliê para além da prova do vestido.

Tudo foi idealizado pelo time do ateliê com o mesmo cuidado dedicado aos vestidos: atenção aos detalhes, qualidade impecável e sensibilidade para compreender que certos gestos, quando feitos com carinho, se transformam em história.



A experiência

Conduzida pela jovem bordadeira *Nicole Kalicheski* a experiência de bordado foi um dos momentos mais simbólicos do encontro. Ali, o tempo desacelerou, as mãos passaram a conduzir o ritmo e a atenção se voltou para gestos simples, quase esquecidos na rotina acelerada do dia a dia.

Entre fios, linhas e pequenos desenhos, as debutantes foram convidadas a experimentar algo novo. Bordar revelou-se um exercício de presença, um convite para errar, refazer, testar combinações, entender que nem tudo nasce perfeito no primeiro ponto. E que faz parte do processo ajustar, tentar novamente e descobrir o que funciona e o que não.

Nicole, junto ao time do ateliê, esteve próxima o tempo todo, orientando, explicando, acolhendo dúvidas e celebrando pequenas conquistas. Mostrando que o bordado começa muito antes da agulha atravessar o tecido: começa no desenho, na escolha da linha, na decisão das pedras, na intenção que se coloca em cada detalhe.

“*Conduzir esse encontro foi especial para mim. Iniciei no ateliê como estagiária, sem imaginar que o bordado se tornaria um lugar de descoberta, afeto e crescimento profissional. Foi ali, ponto a ponto, que encontrei uma forma sensível de criar e de me reconhecer no que faço. Compartilhar esse saber com as debutantes foi mágico, cada ponto bordado carregava tempo, presença e significado. Celebrar esse processo junto delas foi também celebrar minha própria trajetória.*”

Nicole Kalicheski





Busatta pensou no projeto com a mesma dedicação que imprime em cada criação autoral. Cada detalhe nasceu do seu envolvimento genuíno com as histórias que atravessam o ateliê, do desenho ao atendimento, da escuta à entrega. Tudo foi planejado com afeto, intenção, sensibilidade e a certeza de que criar é arte, mas também é um gesto de amor e conexão.

“Alguns encontros nascem de um desejo antigo do coração. Reunir nossas debutantes 25/26 no Ateliê foi a celebração de uma história construída com confiança, tradição e significado. Vivemos ali os pilares que nos movem: a tradição das famílias que celebram os 15 anos e a alegria de transformar esse momento em memória. Também poder ver minha equipe engajada, acolhendo, ensinando e cuidando de cada detalhe foi uma felicidade imensa. Foi especial, verdadeiro e emocionante. A certeza de que seguimos construindo não apenas vestidos, mas memórias que ficam na vida das pessoas.”

Gabriel Busatta





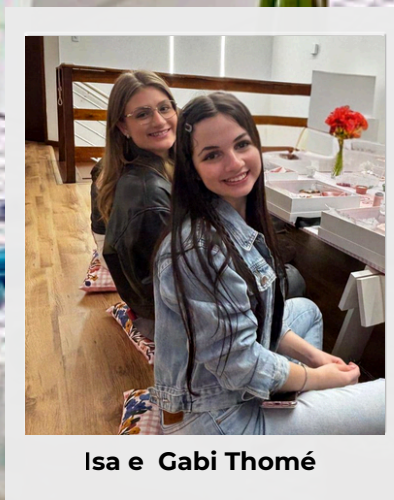
Lara



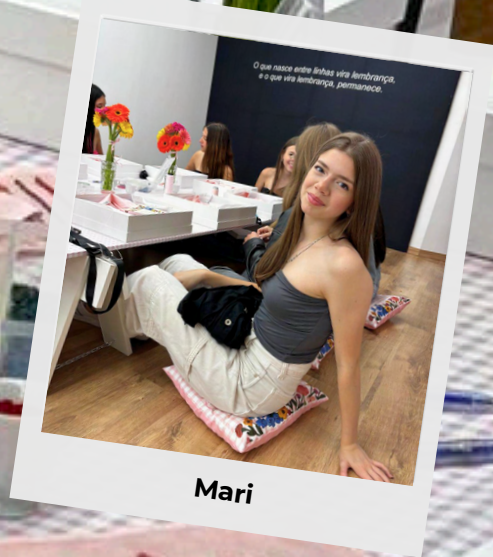
Maria e Nicole



Fernanda



Isa e Gabi Thomé



Mari



Rafa e Martina



Laura

Participaram do Bordados e Memórias as debutantes 25/26: **Fernanda Ramos, Gabriela Thomé, Isabella Burigo, Lara Vargas, Laura Toscani, Mariana Rabe, Maria Rita Pereira, Martina Thiessen e Rafaela Bueno**, que viveram juntas um encontro marcado por criação, afeto e conexão.

O encontro

Na imagem que registra esse momento, Gabriel Busatta aparece acompanhado de seu time, Gabriel Damm, Nicole Kalicheski e as debutantes que puderam estar presentes. Um retrato que traduz a essência de Bordados e Memórias: proximidade, troca genuína e criação compartilhada.





“O que nasce entre linhas vira lembrança, e o que vira lembrança, permanece.”

Com carinho Ateliê Gabriel Busatta

SUMMER

_DREAM



V
VIZZANO



TRIO PERFEITO
TRIO DE ARGOLAS
DOURADAS FUNCIONA DO
TRABALHO À ACADEMIA.



**PARCEIRA
INDISPENSÁVEL**
GARRAFA COM
ÁGUA PARA SE
HIDRATAR AO
LONGO DO DIA.

**PRÁTICO E
FUNCIONAL**
O CONJUNTO
ESPORTIVO VAI BEM
NO EXERCÍCIO E NOS
MOMENTOS LEVES
COM OS FILHOS.

FRESCOR DIÁRIO
SEMPRE PRESENTE
PARA SEGUIR O DIA
A DIA CHEIROSA E
CONFIANTE.



moodboard

Gabriela Dihl é mãe do Davi e da Maria, esposa e bancária. Entre viagens, momentos em família, encontros com amigos e a prática de exercícios, seu estilo reflete escolhas funcionais, versáteis e inteligentes, com peças que acompanham o dia a dia e podem ser facilmente adaptadas conforme o momento.



CASUAL E MODERNO
NOS DIAS EM QUE O
CORPO CANSA, O
TÊNIS ENTRA EM
CENA MANTENDO O
VISUAL ARRUMADO E
MODERNO.

FLUIDEZ QUE VESTE
LEVE, FLUIDA E ELEGANTE,
A SAÍDA DE PRAIA É A
PEÇA IDEAL PARA JOGAR
SOBRE O BIQUÍNI E SEGUIR
ARRUMADA NOS DIAS DE
PRAIA E PISCINA.



PRATICIDADE FINA
A BOLSA PEQUENA
TRADUZ UMA FASE MAIS
PRÁTICA.

ELEGÂNCIA NA ROTINA
A CALÇA ALFAIATARIA
É ESSENCIAL NO DIA
A DIA DE TRABALHO,
POIS GARANTE
PRESENÇA SEM
ESFORÇO.

**CONFORTÁVEL E
IMPECÁVEL**
VISUAL ALINHADO COM
CONFORTO. O SALTO
BLOCO ACOMPANHA O
CORRE DO TRABALHO.



#PARTIU
Carna

FIZEMOS UMA CURADORIA NA
RENNER E SELECIONAMOS ALGUNS
BRINCOS PARA O SEU **CARNAVAL!!!**



MAXI BRINCO
EM PAETÊS DE
CORACÃO
VERMELHO
R\$ 39,90



BRINCO BOTÃO
EM FORMATO DE
FLOR EM RESINA
BICOLOR ROXO
R\$ 49,90



BRINCO ARGOLA
EM CORDÃO
LARANJA
R\$ 49,90



BRINCO FIO EM
PLÁSTICO COM FRANJAS
METÁLICAS COLORIDAS
MULTICORES
R\$ 39,90



BRINCO BOTÃO EM
METAL PLISSADO
ESCULTURAL
DOURADO
R\$ 49,90



MAXI BRINCO COM
FORMATO ROSA
VERMELHO
R\$ 59,90



BRINCO BOTÃO
EM RESINA COM
FORMATO FLOR
LARANJA
R\$ 59,90

#PARTIU
Carna

 **RENNER**

BOLSA DE OMBRO
PRATA? **VAI COM
TUDO!**



Natura **Una**

BELEZA QUE INSPIRA





DICA DE LOOK

Teu Carnaval pode ser *très chic*. Tire as plumas e os paetês do armário e arrase na avenida!

DICA DE LOOK





DICA DE LOOK











Volta às aulas
com cuidado total!

IMPALA JUPAES

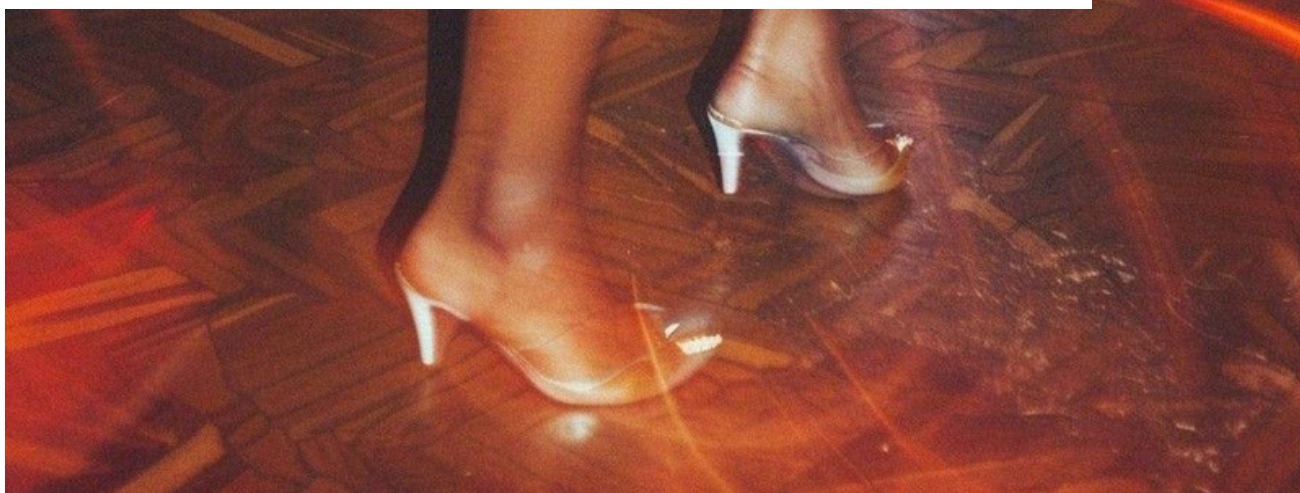
VIRANDO O JOGO





I LOVE SHOES

Tão importante quanto a roupa, a maquiagem e o penteado, *o sapato é um item chave* nos dias de bloquinho. Já escolheu o teu?



1



MEIA PATA
AREZZO

2



*RASTEIRA
DE DEDO
LUZ DA LUA*

3



SALTO ALTO
JORGE BISCHOFF

4



PAPETE
VIZZANO

5



CHINELO DE DEDO
HAVAIANAS

6



ANABELA
MELISSA

7



SALTO BLOCO
SCHUTZ

8



TÊNIS
RAMARIM

**PAQUETA
ESPORTES**



ADIDAS KIDS

Loja 1: Av. José Loureiro da Silva, 1422 | Centro - Gravataí
Loja 2: Gravataí Shopping Center

Retrato Gravataí

MARIA
HELENA
PETRY

ELA UNE DOIS GRANDES PODERES, A
EDUCAÇÃO E A JUSTIÇA PARA ESCREVER A
PRÓPRIA HISTÓRIA ENQUANTO AMPLIA
CAMINHOS PARA QUE OUTRAS MULHERES
POSSAM ESCREVER AS SUAS.

Criada por mulheres fortes, **Maria Helena Petry** chegou em Gravataí com apenas 9 meses de idade. Naquele início, enquanto a mãe trabalhava na capital, era sob os cuidados da avó materna que passava os dias. Gravataí, portanto, não é apenas um dado biográfico, é o território onde sua vida se consolidou, onde aprendeu a ter nome, endereço e ambição. Aos dois anos de idade, a mãe se casa novamente, e Maria Helena passa a viver em um novo núcleo familiar, ao lado do padrasto e, pouco tempo depois, ao lado da irmã Natália, que chega para somar forças a um grupo de mulheres resilientes, decididas e profundamente comprometidas com a vida. Ela cresceu entre pessoas que sustentaram a rotina com coragem, cuidado, afeto e trabalho árduo.

Desde muito cedo, aprendeu a conduzir a própria história. Isso se revela em cada escolha feita ao longo do caminho, o estudo, o trabalho, a ética e, sobretudo, a recusa em repetir destinos observados, não por crítica, mas por consciência, pois aprendeu a olhar para o que viveu como inspiração, às vezes para seguir, outras para fazer diferente.

Enquanto crescia, a cidade de Gravataí se tornava, um território de

referências, contou, na entrevista concedida à nossa diretora Manoela Barretto, que observou de perto as vivências de outras famílias, reconheceu trajetórias possíveis que ampliavam seus horizontes mas também percebeu o oposto, negligências normalizadas, violências sutis e atitudes que educam para o desrespeito. Registrou tudo e decidiu, ainda jovem, que sua vida não seria um improviso, tudo seria realizado com intenção.

Essa lucidez ganhou forma em duas frentes que definem sua assinatura pública, a educação e a justiça. Fez magistério, seguiu para o Direito, se tornou empreendedora mas jamais abandonou o desejo antigo de estar em sala de aula, espaço onde se realiza, troca, provoca, forma pensamento e constrói futuro. Sua trajetória revela uma combinação rara entre rigor e afeto, uma mulher que aprendeu a ser forte e, com o tempo, também aprendeu a permitir a própria fragilidade, sem perder a direção.

“Vi na minha mãe e na minha vó a capacidade de fazer a vida acontecer mesmo diante de dificuldades constantes, sem depender da presença masculina para seguir em frente.”

A base

Maria Helena aprendeu cedo que identidade não é herança passiva é escolha. Crescer entre mulheres fortes ensinou a ela que a vida exige presença, entrega e responsabilidade. Da mãe, trouxe a capacidade de se dedicar integralmente a tudo o que faz, a compreensão do trabalho como forma legítima de realização pessoal e uma ética silenciosa que não depende de cargos ou títulos para existir. Vieram também a espontaneidade, a autenticidade e um senso de humor que humaniza até os ambientes mais exigentes. Do pai, mesmo com uma convivência menos constante, ficaram marcas igualmente importantes, a paciência, o sorriso fácil, a atenção à aparência e a compreensão de que vínculos com amigos também se constroem por escolha. Aprendizados que não se impõem pela frequência, mas pela intensidade simbólica que carregam.

O padrasto entrou cedo em sua vida e trouxe o valor do estudo como um pilar fundamental. Foi ele quem acompanhou cadernos, corrigiu trabalhos e incentivou a leitura. Ali, consolidava-se a certeza de que educação é ferramenta real de mudança pessoal, social e coletiva.



“As referências externas são inúmeras e estão em constante construção. Diariamente, pessoas, ideias, posturas e experiências me atravessam e me inspiram, nem que seja em como não ser.”

O tema “ambiente” aparece na fala da Maria Helena com a naturalidade de quem aprendeu isso vivendo. **Ela não trata contexto como desculpa nem como determinismo, mas como um fator real na construção de destino.** Para ela, o meio em que uma pessoa cresce define repertório, linguagem, horizonte de desejo e o tipo de coragem que se torna acessível. Entendeu, que exemplo, é pedagogia constante e que valores não entram apenas por discurso, entram por convivência, por repetição, por normalidade. A convivência com colegas, professores e outras famílias mostrou como ambientes podem ampliar o destino de alguém ou estreitá-lo. Mesmo em bons ambientes, ela viu homens negligentes, posturas abusivas, desrespeitos normalizados e esse contraste moldou uma parte

importante da sua visão de mundo, foi então que aprendeu a ler comportamento, a perceber o que é afeto e o que é controle. O ambiente, na opinião dela, serve como laboratório de humanidade. Vale para as relações pessoais, para os espaços profissionais e também para o universo digital. “O que se consome, o que se compartilha constrói visão de mundo”, afirma Maria. “Coerência, nesse sentido, é uma forma de responsabilidade”, reforça na entrevista.

Reconhece ainda em Gravataí uma cidade potente, acolhedora e em expansão, mas que ainda carrega barreiras culturais. “Amar o lugar, inclui enxergar seus limites e desejar uma cidade mais plural, aberta e meritocrática” traz ela num tom de gratidão pela cidade.



Foto: Giro de Gravataí

“

O estudo e um ambiente estimulante ampliam horizontes, despertam senso crítico e fortalecem a autonomia, enquanto contextos limitadores tendem a restringir escolhas e oportunidades. As pessoas com quem convivemos, os exemplos que temos por perto e o incentivo ou a ausência dele, moldam nossa forma de pensar, agir e acreditar em nós mesmos.”

Maria Helena

A causa

Ao longo da sua trajetória, Maria Helena conviveu com múltiplas formas de relação, algumas marcadas pelo afeto, pelo respeito e pela parceria e outras atravessadas por desigualdades, omissões e violências. Essa vivência diversa foi moldando um olhar atento para as estruturas que sustentam as relações humanas e despertando nela um compromisso claro com a equidade de gênero. Na advocacia, esse compromisso se traduz em método, assim atua na defesa de homens e mulheres porque acredita na justiça como instrumento de equilíbrio, não de revanche. É justamente essa postura técnica que a leva a defender a aplicação da perspectiva de gênero nos julgamentos e não para criar privilégios.

Ignorar esse contexto, pra ela, é perpetuar injustiças que já começam na linguagem, nos rótulos e nas expectativas impostas a cada gênero.

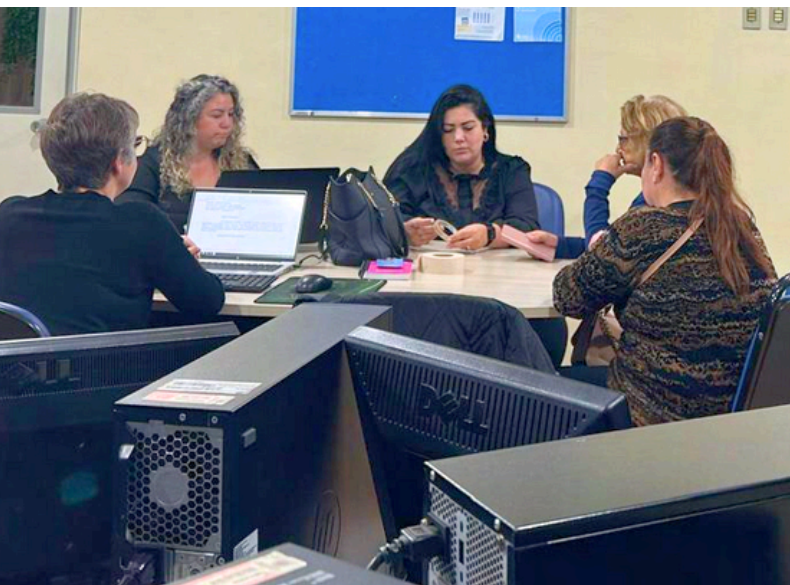
Essa consciência ganhou forma prática no **Projeto Sala Marias**, criado a partir de um caso real de tentativa de feminicídio envolvendo uma aluna às vésperas da formatura. Hoje, a iniciativa conecta a faculdade à Rede Lilás do

município, com atendimentos jurídicos realizados pelo Núcleo de Prática Jurídica que Maria Helena coordena.



RETRATO GRAVATAÍ

Na entrevista, compartilha com a nossa diretora que, quando fala sobre **feminismo real**, está falando de vivência concreta e não de teoria ou discurso pronto e descreve o desconforto de perceber que, em muitos espaços, competência não é suficiente, “há ambientes em que a credibilidade ainda exige que fossemos homem”, disserta Maria e reforça: “não por falta de técnica, preparo ou postura, mas por estruturas que insistem em questionar mulheres, cobrar mais delas e conceder menos reconhecimento”. Seu olhar é direto e sem ressentimento, o que ela defende é que trata-se de compreender o sistema para poder transformá-lo. “Esse feminismo se constrói no cotidiano, com estratégia, inteligência emocional e constância” acredita Maria.



Não é uma disputa contra homens, tampouco um manifesto ruidoso, mas o questionamento firme de padrões que colocam mulheres em desvantagem,

especialmente quando maternidade, carreira e autonomia se cruzam. Maria fala da culpa estrutural que acompanha essas escolhas, da expectativa irreal de dar conta de tudo e da necessidade de romper com a competição feminina estimulada pela própria sociedade. O feminismo que defende é atualizado, pois acredita que não cabe mais lutar por mudanças que já foram conquistadas, pois perde-se oportunidades olhando pra trás. “Hoje deve-se lutar por aquilo que ainda não conseguimos interferir, por esse comportamento invisível de que mulher está sempre em segundo plano” reforça ela.

Missão de vida

Maria Helena fez magistério e depois Direito e a vontade de ensinar nunca foi um plano B. Compreendeu que o ensino era o lugar onde sua inteligência e sua sensibilidade se encontravam. Ensinar, em sua visão, produz futuro e é uma forma de intervir na realidade, sem imposição, com método e humanidade.

Pra ela, docência não é performance, é responsabilidade, gosta da ideia de troca e descreve o ensino como um movimento, onde perguntas de alunos revisitam certezas, debates obrigam atualização e discordâncias exigem escuta.

Essa missão tem raízes pessoais, a mãe apostou nos estudos como porta de entrada para uma vida mais digna e Maria internalizou essa tese com a seriedade de quem viu o preço da falta de oportunidades.

Nos conta que a docência, também tem um papel político no melhor sentido da palavra, pois desenvolve pensamento crítico e em tempos de aceleração, excesso de informação e pouca profundidade, ter embasamento faz uma grande diferença.

Para Maria, ser professor é ser um mediador entre o ruído e o sentido e que ensinar Direito, vai além da técnica, envolve ética, empatia e responsabilidade social.

“Ensinar me lembra que aprender é um processo contínuo e que crescer junto com outras pessoas, é uma das experiências mais potentes e transformadoras da minha trajetória.”





Na gestão acadêmica, essa missão ganhou escala. Em 2021, assumiu um desafio grande que é liderar cursos de graduação em um cenário de crise do ensino superior. Entrou na gestão, de forma cautelosa e transformou isso em método, estudou, escutou e construiu confiança. O resultado está nos números e na cultura, pois **a unidade de Gravataí se tornou a segunda maior da rede CNEC e vive a maior expansão da história da instituição.**

Outro ponto importante que Maria destaca é a possibilidade, através do meio acadêmico, de formar times de excelência e entregar projetos sociais e acadêmicos com impacto real.

Falando em time, se orgulha do time que construiu e faz questão de reforçar na entrevista que este é um projeto de união feminina. Ao lado de uma diretora jovem, enxerga uma prova prática de mulheres que se respeitam, se exaltam e se unem para remodelar estruturas tradicionais.

Maria se orgulha de sua trajetória, mas nunca de maneira individualista, ela sempre traz o espírito institucional e coletivo e quando projeta o próprio futuro, se vê ampliando espaços de ensino, com formações, mentorias, palestras, projetos sociais e com o uso responsável da tecnologia para democratizar conhecimento sem perder profundidade. Mesmo com planos ambiciosos, a missão permanece a mesma, usar o ensino como transformação social, porque, para Maria Helena, conhecimento só tem sentido quando compartilhado.

Manu

Na vida dela, a maternidade ocupa um lugar de consciência e não de idealização. Mãe da Manu de 6 anos fala da filha como um vínculo que reorganiza prioridades e exige escolhas diárias, especialmente em meio a uma rotina profissional intensa. Presença, para ela, não se mede em horas acumuladas, mas na qualidade do encontro, nos pequenos rituais, nas conversas possíveis, na validação dos sentimentos. Há um cuidado deliberado em mostrar à filha quem ela é para além do papel de mãe, uma mulher com trabalho, propósito e responsabilidade.

O equilíbrio é construído com limites claros e a proteção de momentos que são só delas.

A filha também representa um ponto de virada geracional. Maria reconhece a história das mulheres que vieram antes, marcadas por trabalho incessante e pouco espaço para si e escolhe escrever outro roteiro, um feminino que trabalha, mas que também aproveita, que constrói, mas que também descansa. Em meio a isso tudo, faz questão de destacar a importância de uma paternidade responsável como estrutura emocional, não como exceção. Seu olhar sobre maternidade é ético e prático: “toda criança merece adultos que sustentem a própria vida sem transferir pesos indevidos”. É assim, pelo exemplo cotidiano, que defende que devemos quebrar ciclos e inaugurar outros, mais conscientes e mais livres.



Sobre escolhas

Para Maria Helena, a independência feminina não é um conceito abstrato nem um discurso performático. Ela se materializa na autonomia emocional e financeira e, sobretudo, na possibilidade de escolha. Estar em um lugar, em uma relação ou em um projeto por vontade, e não por necessidade, é um princípio que atravessa sua vida pessoal e profissional.

No casamento, essa visão se traduz em diálogo, respeito e corresponsabilidade, fala de parceria como construção contínua, não como ideal estático, “amar não elimina o exercício diário de negociar expectativas, ambições e caminhos individuais”, reconhece ela e diz que teve sorte de estar vivendo uma relação afetiva sólida, mas rejeita a romantização que ignora esforço, ajustes e maturidade. Para ela, vínculos sustentados por dependência tendem a fragilizar e relações sustentadas por escolha tendem a crescer.

Essa compreensão se estende à educação da filha. Maria ensina autonomia pelo exemplo, assim como trabalhar, se posicionar, cuidar de si e ter recursos emocionais e financeiros próprios. Ela faz questão de mostrar que o amor não deve limitar, controlar ou anular, mas ampliar possibilidades.

Na entrevista afirma que ser mulher é conviver diariamente com escolhas difíceis e com o peso que elas carregam. “Quando a maternidade exige mais, falta a mulher, quando o trabalho ocupa tudo, surge a ausência da mãe e da esposa, quando o tempo é dedicado a si mesma, outra área inevitavelmente fica em espera” nos conta Maria e desmonta a narrativa performática das redes sociais, onde tudo parece leve e equilibrado, expondo a realidade das batalhas internas constantes para conciliar papéis, expectativas e desejos, quase sempre sob julgamento da sociedade, dos homens e, muitas vezes, das próprias mulheres. Um padrão que pra ela, esse precisa urgentemente mudar.



Gravataí no coração

Nascida em Porto Alegre, tem um profundo sentimento de pertencimento e gratidão pela cidade, porém, também acredito que amar um lugar é, justamente, conseguir enxergar com lucidez os seus limites e desafios.

“Acho que Gravataí pode evoluir muito no fortalecimento da valorização de pessoas e negócios daqui, somos a quarta economia do Estado, mas muitos pensamentos por aqui são de consumo de produtos e serviços de fora”, afirma Maria Helena.

Ainda reforça que na cidade existem inúmeras histórias de superação e possibilidades em todas as áreas e que não são reconhecidas pela nossa sociedade. “Acredito que alguns pensamentos de aldeia ainda rotulam pessoas e negócios, dando ou tirando oportunidades”, compartilha e reforça que precisamos superar barreiras culturais passa por romper com conservadorismos que limitam vozes e possibilidades de investir, usufruir e valorizar o que temos aqui, independente de nomes e sobrenomes.

“O que desejo para os próximos anos é uma Gravataí cada vez maior, plural e valorizada por gente de fora e pelas pessoas que vivem aqui.”



Pensar sem rótulos

Ao abordar política e posicionamento público, Maria expõe um incômodo recorrente, a rapidez com que reflexões técnicas e análises jurídicas são rotuladas como alinhamento ideológico e evita simplificações, rejeitando a polarização excessiva, que, segundo ela, empobrece o debate e afasta o diálogo qualificado. Para Maria Helena, esquerda e direita não são identidades morais nem estilos de vida, mas correntes políticas dentro de um sistema democrático. O que falta, muitas vezes, não é opinião, mas formação, escuta e compreensão. Discutir política com responsabilidade e conhecimento, para ela, não fragiliza a democracia, fortalece.



Corpo, cuidado e gentileza

Na entrevista, ela fala do corpo feminino sem concessões a discursos fáceis. Reconhece a pressão estética permanente e a relação complexa que muitas mulheres têm com a própria imagem. Compartilha sua vivência com a balança e a crença, por muito tempo internalizada, de que só seria possível viver plenamente após atingir um ideal físico. Hoje, sua reflexão mudou de eixo, não se trata de estética, mas de saúde e qualidade de vida. Ainda assim, é firme ao afirmar que a busca por bem-estar não pode paralisar a vida nem se transformar em punição. “O valor de uma mulher não está condicionado a caber em padrões irreais, mas em aprender a cuidar de si com respeito e gentileza” defende.



“Influencer” de verdade

Nossa diretora conta que em todos os encontros que teve com Maria Helena, ela sempre trouxe uma postura coerente a tudo que defende, além da tranquilidade de falar sobre suas vulnerabilidades.

“Maria Helena é uma mulher real, zero máscaras, zero personagens, ela é o que é e isso que a torna uma pessoa tão admirada, uma influencer

de verdade, onde o contexto inteiro faz dela alguém que realmente vive o que defende”, afirma Manoela Barretto.

Num mundo em que tudo é montado, onde tudo é tão superficial, influenciadores de

verdade serão aqueles que, como antigamente, estão mais próximos da gente do que a gente imagina.

E Maria Helena é uma dessas “it girls” de carteirinha, que se

conecta com aquilo que agrada a si mesma e não ao mundo.



álbum de família



Mensagem final

“

Lembre-se de que crescer é possível, mesmo quando o caminho não é simples, mas que isso exige coragem, autoconhecimento e a escolha consciente de não se moldar para caber em expectativas que nunca foram feitas para nós. Lembre-se também de que o conhecimento é o que nos dá autonomia, liberdade e voz. Siga com propósito, prazer, coerência e inteligência emocional e, sempre que puder, estenda a mão a outras mulheres pelo caminho porque o sucesso que realmente importa é aquele que não nos afasta de quem somos, nem das pessoas que amamos.”



Gravataí

S H O P P I N G

"Os melhores momentos acontecem aqui!"



FARMÁCIAS
São João

**NIVEA
SUN**

CUIDADO ALÉM DA PROTEÇÃO

para todos os momentos



FARMÁCIAS
São João

Muitas lojas para você em Gravataí
@farmaciassaojoao



EM ALTA

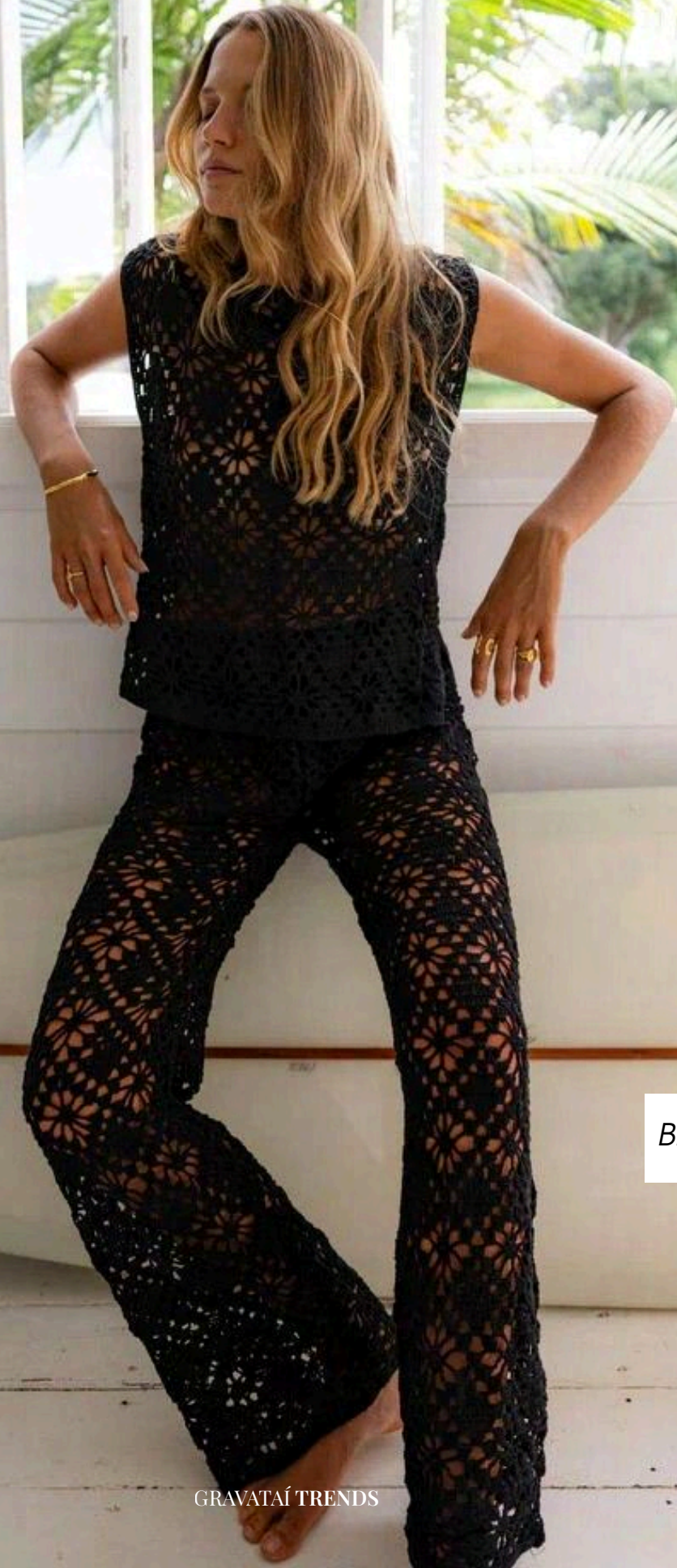
Crochê nos looks de verão: o *encontro entre o artesanal, o brilho do sol e uma paixão* que traz beleza, alegria e estilo para os dias quentes.

EM ALTA

CROCHÊ

MINI-SAIA





BLUSA + CALÇA

EM ALTA

CROCHÊ



KIMONO

EM ALTA

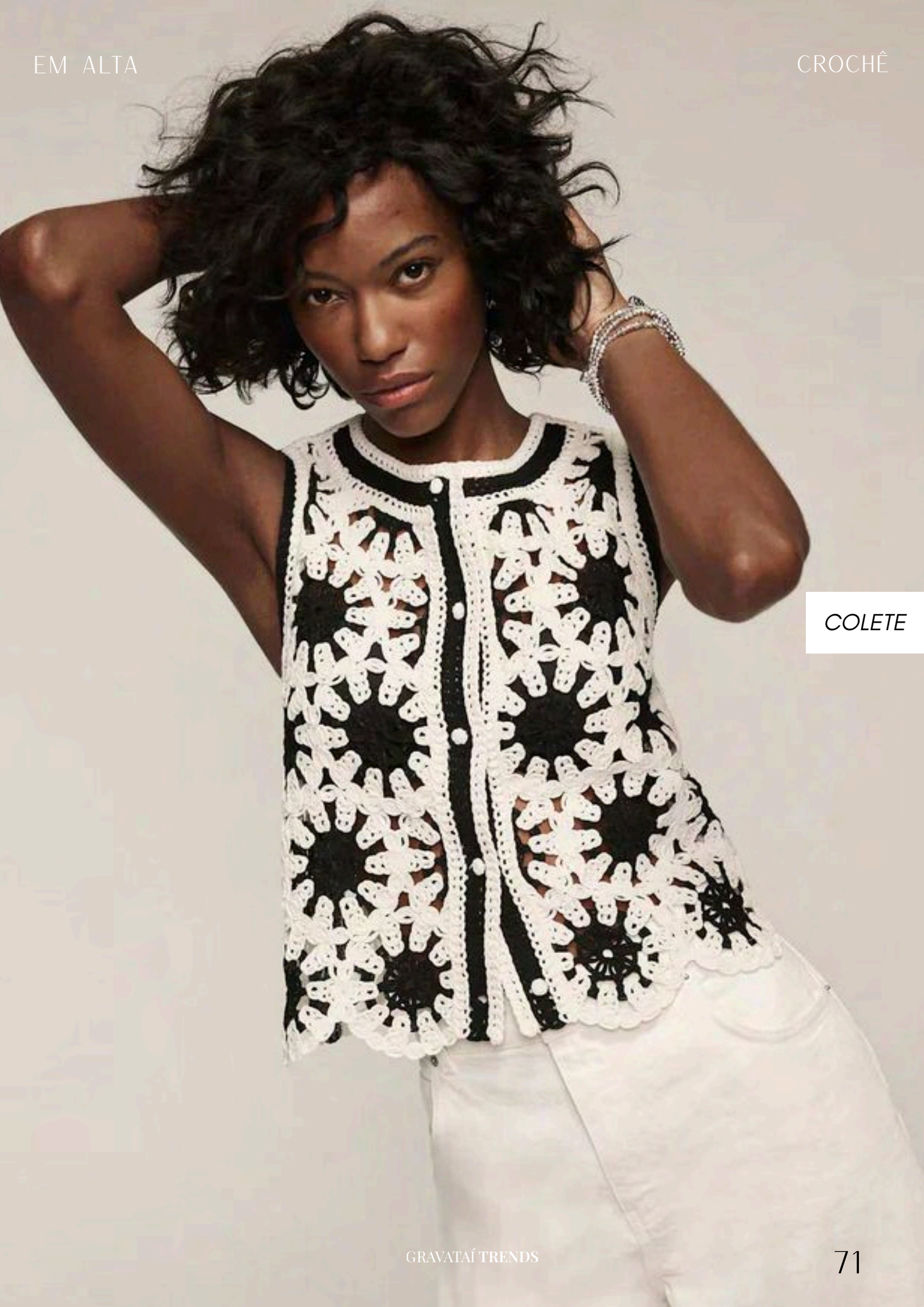
CROCHÊ

MAIÔ



EM ALTA

CROCHÊ



COLETE



VESTIDO

EM ALTA

CROCHÊ

SAIA LONGA

GRAVATAÍ TRENDS



EM ALTA

CROCHÊ

SHORT + TOP





DUDALINA

GRAVATAÍ SHOPPING CENTER
PISO TÉRREO



DU JOUR

Famosos nos anos 2000, *eles estão de volta, discretamente, ainda que nem tanto*, retornam cheios de estilo, provando que um único elemento pode transformar até os looks mais básicos.



DU JOUR



TAMANCOS



DU JOUR



TAMANCOS



DU JOUR



TAMANCOS



Nostalgia Fashion



Sucesso absoluto nos anos 2000, o *tamanco de plataforma com faixa larga marcou uma geração*. Imponente, confortável e nada discreto, ele era aquele tipo de peça que resolvia o look inteiro, bastava calçar. Agora, *retorna repaginado*, mantendo a essência bold, mas dialogando com o minimalismo atual. Um clássico que prova que *algumas tendências não desaparecem*: apenas aguardam o momento certo para voltar com ainda mais força.

NA MINHA BOLSA DE PRAIA



Livro físico. Atualmente estou relendo **Pensamento Eficaz**, um dos melhores livros da atualidade.



Presilha pra cabelo



Canga



Óculos de sol

Protetor solar para o corpo



Boné



Niqueleira

Protetor solar para o rosto



Celular com minhas **playlists** preferidas



Protetor labial

Fone bluetooth



NOSSA DIRETORA, **MANU BARRETTO**, NOS CONTOU O QUE CARREGA NA BOLSA DE PRAIA. QUE VÃO DESDE OS PRODUTINHOS INDISPENSÁVEIS AOS QUERIDINHOS DE LONGA DATA.

havaianas®

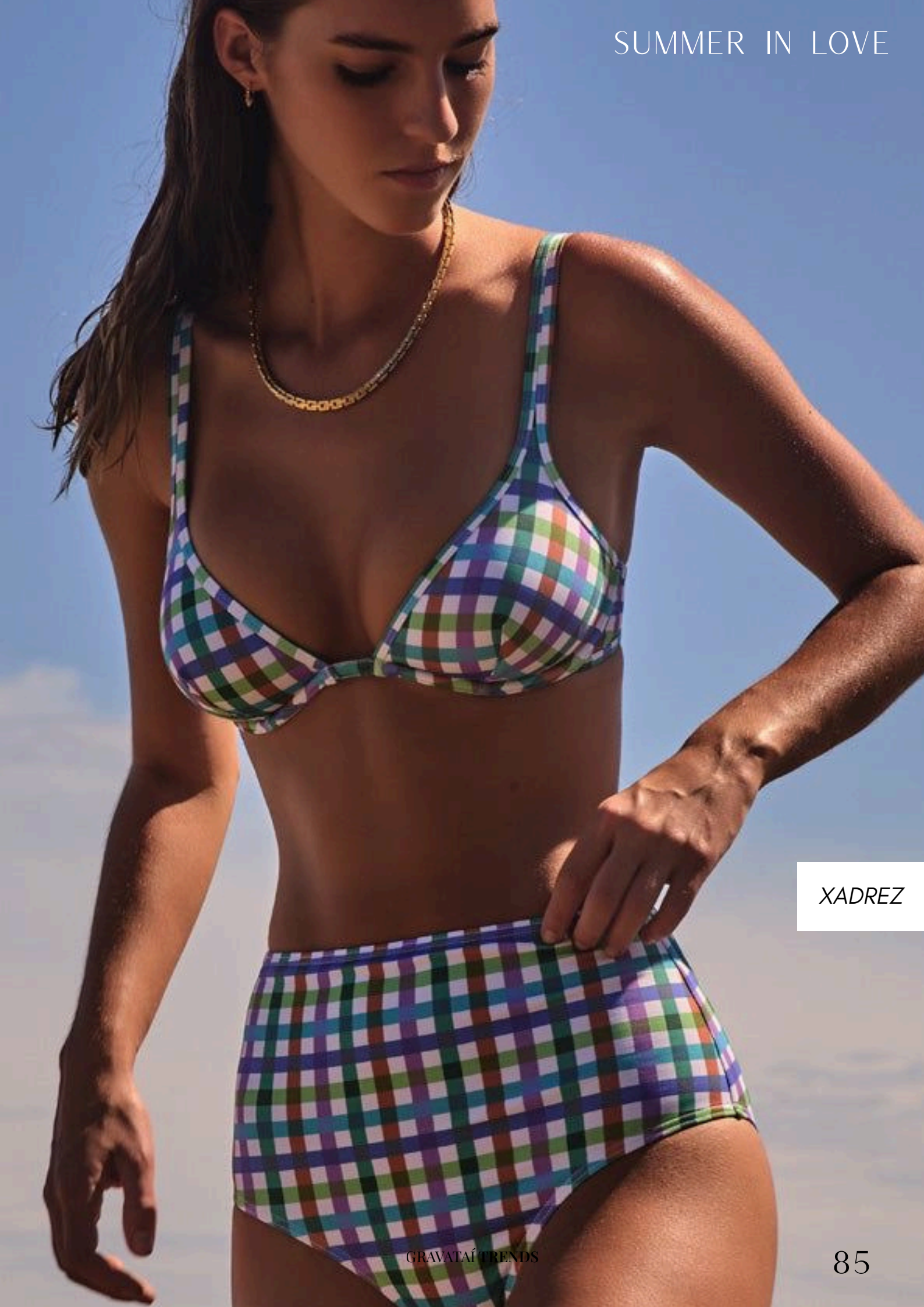


GRAVATAÍ SHOPPING CENTER
QUIOSQUE - PISO TÉRREO



SUMMER IN LOVE

O verão continua e os looks também. **Ainda é tempo de sol, praia e boas escolhas.** Biquínis, maiôs e saídas de praia cheias de estilo.



XADREZ

FLORAL



CONJUNTO

CAMISA



LISTRAS

MARROM

ESTAMPAS

PRETO E BRANCO

Pensou
beleza em
Gravataí?

Pensou
Gravataí

Trends

@gravataitrends



**BLOCO DA
BELEZA**
CARNIVAL 2026



**Ô ABRE
ALAS
QUE EU
QUERO
PASSAR...**



Um penteado pra cada dia de carnaval.



É

CAR

NA

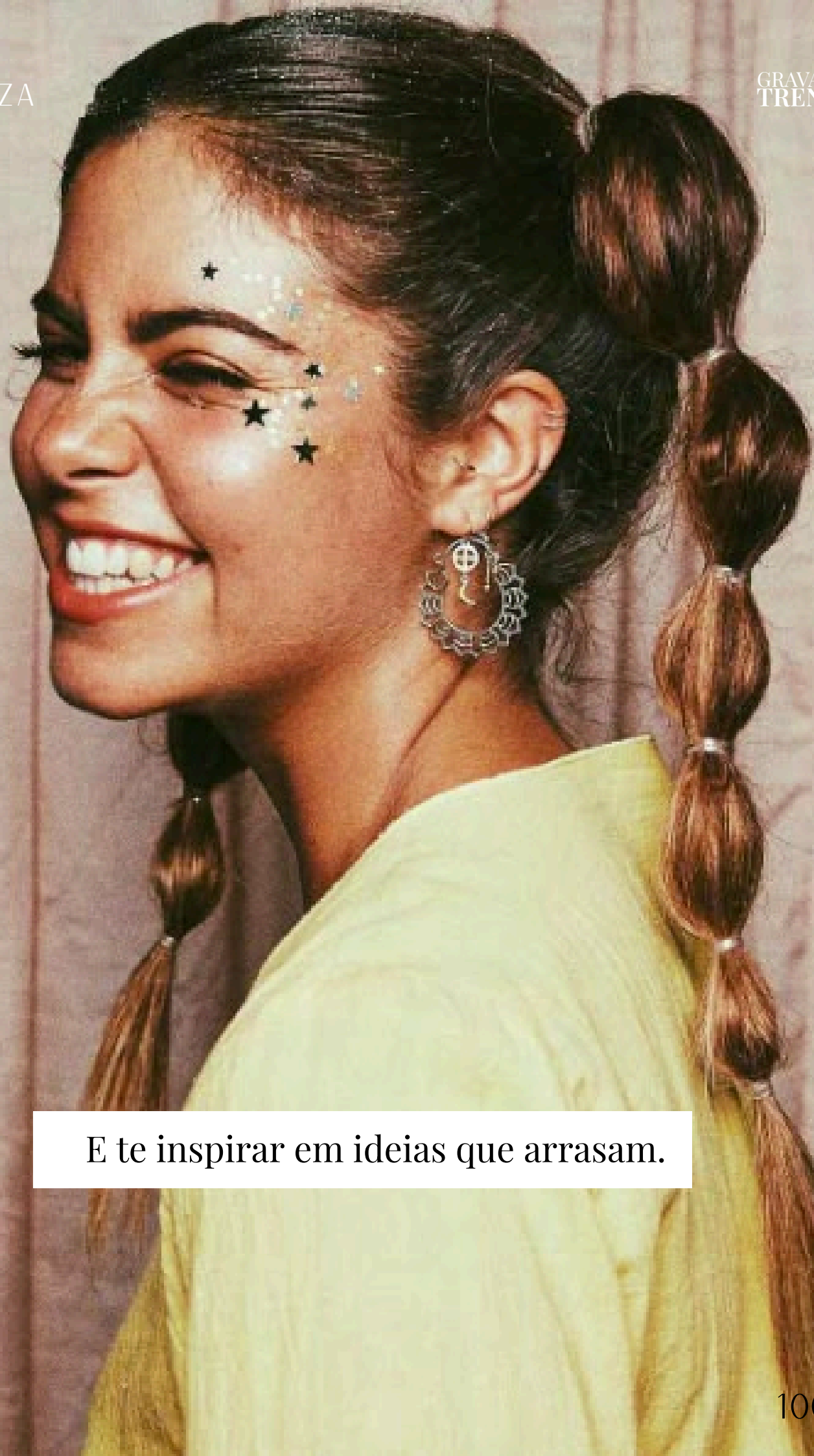
VAL



Pra você curtir com muito estilo.

CARNAVAL





E te inspirar em ideias que arrasam.



**Canta,
Canta,
minha
gente**

Deixa tristeza pra lá

Sem precisar quebrar cabeça, apenas enfeitá-la.

AMA OU PASSA?



A francesinha colorida já esteve entre nós, em versões multicoloridas ou em tons únicos e tudo indica que ela está pronta para brilhar novamente. Fashionistas ou não, ***a tendência retorna com força no verão***, porque sol, calor e praia pedem cor, leveza e um toque divertido no visual. Versátil, fresca e cheia de personalidade, ela entrega exatamente isso sem perder a elegância. E se essa moda pega de novo... tu ama ou passa?

TEU ESTILO TUA MARCA

Nossa colunista e consultora de estilo, **Fernanda Dutra**, apresenta nesta edição um olhar aprofundado sobre as personalidades de estilo, com base nos estudos da École (Escola Francesa de Consultoria de Imagem). A partir dessa **metodologia**, ela revela as nuances que mostram como cada pessoa comunica sua identidade por meio do vestir.

Para Fernanda, compreender o próprio estilo vai muito além da escolha de roupas, **trata-se de construir posicionamento pessoal, fortalecer a presença e criar coerência entre quem se é e a forma como se deseja ser percebida no mundo.**

Cada pessoa pode se reconhecer e transitar por até três personalidades de estilo, entre as dez existentes, **nesta edição, a colunista explora a Personalidade:**

- **Artística**, um estilo marcado por criatividade, originalidade e liberdade de expressão, que traduz autenticidade, identidade autoral e uma forma única de se posicionar no mundo por meio do vestir.

Esta é a **sexta personalidade apresentada na série**, nas próximas edições, seguiremos aprofundando as demais, ampliando o olhar sobre identidade visual, estilo e autoconhecimento. **Conheça cada uma dessas personalidades e descubra se algum desses estilos traduz ou inspira o seu jeito de vestir.**





PERSONALIDADES DE ESTILO

descubra o poder de vestir-se com propósito

PERSONALIDADE 6: ARTÍSTICA

GRAVATAÍ
TRENDS

Criativa, original e intuitiva. A mulher de estilo artístico **usa a imagem como forma de expressão pessoal**. Não se veste para agradar, veste-se para ser fiel a quem é.





Ela valoriza a liberdade acima de qualquer regra. Não segue tendências fixas nem padrões pré-estabelecidos. *Seu estilo muda conforme o humor, o momento e as emoções.*



Ser única e diferente é o objetivo. **Adora criar looks cheios de significado** e usa o vestir como linguagem, quase como uma obra de arte.



Originalidade, criatividade e autenticidade são palavras-chave. ***Chama atenção naturalmente***, não pelo óbvio, mas pelo inesperado. É frequentemente admirada pela ousadia.

Mistura estilos, épocas e referências. **Brinca com volumes, cores, estampas e texturas.** Ama sobreposições e combinações inusitadas. Muitas vezes, customiza suas próprias peças.






Combina cores não óbvias. *Transita entre tons vibrantes e escuros* e usa a cor como experimento, emoção e linguagem visual.



Mistura padronagens sem medo. **Combina diferentes texturas com facilidade.** Enxerga potencial criativo em tudo o que veste.



Acessórios são protagonistas. *Prefere peças únicas, artesanais ou criativas* e os sapatos costumam ser coloridos, diferentes e cheios de personalidade.

Gosta de mudar cabelo e maquiagem, **vai do natural ao expressivo**, sem medo de ousar. A beleza acompanha seu momento criativo. **E você se reconhece nessa personalidade?**

Um ano termina... e nasce outra vez...

Por Ana Gismonti

É nessa ideia de uma nova chance, de recomeço que a gente cria esperanças e expectativas para a virada do ano. Aquela sensação de empolgação, como se um portal fosse se abrir e nos oferecer uma nova oportunidade de acertar, de fazer diferente, de começar a mudança que tanto desejamos e até agora não conseguimos fazer acontecer. Embalados por esse momento tão simbólico, a gente busca o nosso caderninho, diário ou bloco de notas e começa a criar as famosas resoluções de ano novo. Uma lista de metas que, agora sim, finalmente vamos dar conta de realizar. Quem ainda não fez a sua listinha, possivelmente está se preparando para fazer ainda no primeiro mês do ano, esperando só as férias passarem e começar a “vida real” de novo. E, enquanto a lista vai sendo escrita, que eu ousar dizer: muitas vezes ela é quase um “copia e cola” do ano anterior, a mesma promessa vai sendo feita para nós mesmos: “este ano vai ser diferente”.

Mas aí... o ano começa de verdade. “A vida real” chega, atropela a gente com demandas, rotina e tantas outras coisas que não estavam no planejamento. E a lista? Vai para o fundo da gaveta. Os



objetivos que deveriam ser prioridade deixam de ser lembrados. Entramos no piloto automático dos muitos papéis que ocupamos e esquecemos das mudanças que tanto planejamos, desejamos e até registramos no papel.

Na maior parte das vezes, essas listas são feitas justamente na empolgação do momento. São definidas levando em consideração motivos que nem sempre são seus de verdade e, com frequência, trazem expectativas de outras pessoas e das nossas

referências sociais. Quando paramos para olhar com mais cuidado para nossos desejos, metas ou resoluções (chamemos como preferirmos), é preciso levar em consideração um outro critério: o que realmente tem valor para você. O que faz sentido para sua vida hoje, para seu contexto, para o momento que está vivendo. Onde você está, de fato, disposto a colocar energia, esforço e disciplina para fazer acontecer.

Por isso, minha provocação é que antes de começar uma nova lista (ou nem tão nova assim) pensando nesse ano que esta começando, antes de pensar no futuro, que você faça uma caminhada para o passado. Analise o seu último ano. Relembre as metas que você definiu lá no início de 2025. Por que algumas não foram alcançadas? Quais novas metas surgiram no meio do caminho? Que conquistas apareceram sem nem estarem planejadas? O que funcionou? O que não funcionou?

Olhe para a sua história e pense o que você aprendeu com ela para levar como base para construção do seu futuro. Depois disso, aí sim, comece a elaborar o que é importante para 2026, do que você não abre mão e o que você realmente deseja priorizar. Às vezes, nossas metas podem ser apenas um “continue”, porque o processo já está em andamento e precisa de tempo.

Lembre-se que não é possível dar conta de tudo. Por isso, seja realista e foque naquilo que, para você, é inegociável, respeitando seus prazos, seus limites e seus valores. Nenhuma meta sai do papel sem ação. Gosto de brincar que, entre o querer e o poder, existe o agir. E ele exige dedicação, constância e empenho. No fim do dia, a motivação só se mantém quando aquilo tem, de fato, valor para nós.

Então, fica aqui a minha proposta. Ou melhor, meu desafio. Olhe para trás, aprenda com o que viveu e só então construa sua lista de desejos para 2026. Que ela faça sentido e tenha aquilo que for necessário e de valor para você. E que, na virada do próximo ano, você possa não só copiar a lista do ano que passou, mas reconhecer que algumas mudanças deixaram de ser promessa e poderá fazer escolhas novas e diferentes.

Ana é mãe do Pedro e da Cecilia, esposa do Renato, carioca de nascimento e gaúcha por escolha. Psicóloga, especialista em desenvolvimento de carreira e consultora em gestão de marca pessoal. Sócia e fundadora da Escola New Me - Carreira e Desenvolvimento, uma empresa voltada à construção, transição e potencialização de indivíduos e suas carreiras. Atuou por mais de 14 anos como executiva de RH em multinacionais, mas decidiu, há 10 anos, fazer uma transição de carreira para viver seus valores principais, que são: família, autonomia e liberdade de escolha. Apaixonada por viagens, tênis, champagne e, principalmente, por receber amigos e família.

Pensou
gastronomia
em Gravataí?

Pensou
Gravataí

Trends.

@gravataitrends

A LENDA DO NHOQUE DA SORTE



Gnocchi della Fortuna

UM RITUAL DE ABUNDÂNCIA QUE ATRAVESSOU SÉCULOS

Todo dia 29 carrega um simbolismo especial à mesa. É quando o simples prato de nhoque deixa de ser apenas comida e passa a representar esperança, prosperidade e gratidão. Na Itália, essa tradição é conhecida como *Gnocchi della Fortuna* e está ligada a uma lenda que atravessa séculos, fronteiras e culturas.

A história remonta ao século IV, na região do Vêneto, quando São Pantaleão, caminhava faminto por um vilarejo em pleno dia 29 de dezembro. Ao bater à porta de uma casa humilde, foi acolhido por uma família que, mesmo tendo pouco, dividiu o que tinha: um prato de nhoque. Couberam a cada um apenas sete pequenas bolinhas da massa.

Após comer, agradecer e seguir viagem, veio a surpresa, ao recolherem a mesa, os moradores encontraram moedas embaixo de cada prato. O gesto de generosidade havia sido recompensado com abundância. Desde então, o dia 29 passou a ser conhecido como o dia do Nhoque da Fortuna ou, como muitos chamam hoje, o nhoque da sorte.

Com o tempo, a lenda se transformou em ritual:

- Coloca-se uma nota de dinheiro, de qualquer valor ou nacionalidade, debaixo do prato.
- Come-se em pé as primeiras sete bolinhas de nhoque, uma a uma.
- Para cada nhoque, faz-se um pedido.
- A nota permanece guardada até o próximo dia 29, como símbolo de fartura e prosperidade. Depois, pode ser doada ou reutilizada no ritual seguinte.
- Só então, senta-se para saborear o restante do prato, de preferência acompanhado de um bom vinho italiano.

A tradição atravessou o mundo e ganhou força especialmente na América do Sul, trazida por imigrantes italianos. Argentina e Brasil abraçaram o ritual, e hoje ele faz parte do calendário afetivo de muitas famílias e restaurantes.

E quando o mês não tem dia 29? Fevereiro resolve isso à sua maneira. Nos anos em que o mês termina no dia 28, é nele que o ritual acontece, mantendo viva a intenção de atrair sorte e prosperidade para o ciclo que se inicia.

O nhoque da fortuna fala sobre partilha, gratidão e a crença de que pequenos gestos, à mesa ou na vida, podem abrir espaço para a abundância.



HAPPY DE RESPEITO?
É NO SALVADOR!



INTERCITY HOTELS



R. Maurício Cardoso, 146 | Passo das Pedras - Gravataí
[@intercity.hotels](https://www.intercity.hotels)

The image shows two glasses of fresh drinks on a wooden surface. The foreground glass is a tall, clear glass containing a light-colored beverage, ice cubes, a slice of orange, a cherry, and a large mint leaf. A green straw is inserted into the drink. The background glass is a shorter, wider glass containing a pinkish beverage, ice cubes, a cherry, and a mint leaf. The background is dark and out of focus.

COMPANHIAS PERFEITAS

Uma curadoria fresh de drinks que funcionam perfeitamente no verão. *Leves, aromáticos e cheios de personalidade.* Confira.

Spritz



Spritz é um *coquetel italiano* clássico, leve e refrescante, feito com prosecco, um aperitivo amargo (como Aperol ou Campari) e água com gás, servido com gelo e guarnecido com laranja.

Mojito



Mojito *é um coquetel cubano* fresco e aromático, feito com rum branco, suco de limão, hortelã, açúcar e água com gás, servido com bastante gelo, surgido em Havana no século XX.

Paloma

Paloma *é um coquetel mexicano* leve e cítrico, feito com tequila, suco ou refrigerante de grapefruit, limão e sal, servido com gelo, popularizado no México ao longo do século XX como uma alternativa mais refrescante do que outras opções.

Gin Tônica



Gin Tônica *é um coquetel inglês* simples e sofisticado, feito com gin e água tônica, servido com gelo e guarnecido com cítricos ou especiarias, Criado no século XIX como forma de consumo da quinina por oficiais britânicos na Índia

Negroni Sbagliato

O Negroni Sbagliato *é um coquetel inventado pelo barman Mirko Stocchetto no famoso Bar Basso, em Milão* e é uma variação leve e espumante do Negroni clássico, substituindo o gim por espumante (Prosecco) para criar um coquetel agridoce, refrescante e mais fácil de beber, feito com Vermute Doce, Campari e espumante, misturado em um copo com gelo e guarnecido com laranja.

Margarita



Margarita *é um coquetel mexicano* clássico à base de tequila, licor de laranja e suco de limão, servido com borda de sal e decoração de limão, sendo um drink refrescante e popular, com variações como morango e outras frutas, e pode ser batido com gelo ou em versão frozen.

A photograph of two glasses of Sangria. The glasses are filled with a dark red liquid, likely wine, and are garnished with fresh fruit including strawberries, orange slices, and cinnamon sticks. A sprig of rosemary is also visible in each glass. In the background, a whole pomegranate is visible. The scene is set on a dark, textured surface.

Sangria

A sangria é uma popular bebida alcoólica refrescante, **originária da Península Ibérica (Espanha e Portugal)**, feita à base de vinho tinto (ou branco/rosé), frutas frescas picadas, açúcar e, por vezes, bebidas destiladas e água com gás. É uma bebida versátil e fácil de preparar, ideal para dias quentes.

Caipirinha



Caipirinha é *um coquetel brasileiro tradicional*, feito com cachaça, limão, açúcar e gelo, surgido no início do século XX no Brasil, inicialmente como uma mistura popular e medicinal, e consolidado como um dos drinks mais emblemáticos da cultura brasileira.



Andiamo!

E em dezembro de 2025, a ***Gallo Nero foi reconhecida pelo Prêmio Sabores do Sul como a Pizza Revelação de Gravataí.***

O que nasceu de três pessoas, um forno e um sonho transformou-se em casa cheia, muitas histórias e agora também resulta numa grande conquista.

O prêmio confirma o cuidado em cada detalhe, o trabalho intenso do time e o carinho dos clientes que fazem parte dessa trajetória.

A Gallo Nero celebra este momento com gratidão e segue escrevendo sua história, uma pizza por vez.

Para eles, essa conquista representa, além do reconhecimento, a certeza de que cada esforço valeu e segue valendo a pena.

Gravataí aplaudiu, e a Gallo celebrou.

HOSPEDAGEM DIVERTIDA PARA
CÃES NO

CARNAVAL



Deixe seu pet curtindo o Carnaval em
segurança e com muita diversão na Amollo!



**Aqui na Colombo ajudamos
a realizar os seus sonhos.**



TRENDS DECORA

Há quem sonhe com um closet cheio de roupas, há quem sonhe com um *louceiro cheio de louças* e há quem sonhe com os dois. Tem para todos os gostos.

















Calor e pets: quando o cuidado precisa ir além do carinho

Por Angélica Latosinski

Com a chegada dos dias mais quentes, nossa rotina muda. Buscamos sombra, água gelada, ambientes climatizados e diminuimos o ritmo, mas, em meio a essa adaptação tão natural para nós, uma pergunta importante precisa ser feita: estamos fazendo o mesmo pelos nossos cães?

Diferente dos humanos, **os cães não transpiram pelo corpo, eles regulam a temperatura principalmente pela respiração**, o que torna o calor um grande desafio para o organismo. Em dias muito quentes, situações que parecem simples, como um passeio fora de hora ou a falta de hidratação adequada, podem evoluir rapidamente para quadros de hipertermia, desidratação e até risco de vida.

Alguns grupos sofrem ainda mais com o calor intenso: filhotes, cães idosos, animais acima do peso e raças braquicefálicas, como bulldogs, pugs e shih-tzus. Para eles, o cuidado precisa ser redobrado, pois o organismo tem mais dificuldade em dissipar o calor.

Entre os cuidados essenciais, a **hidratação constante é prioridade**. Água fresca e limpa deve estar sempre disponível, e vale apostar em estratégias que estimulem o consumo, como gelo na água, frutas seguras para cães ou até picolés próprios para pets. Além disso, os horários de passeio



devem ser ajustados: início da manhã ou final da tarde, quando o chão está mais frio e o sol menos intenso. Falando em chão quente, esse é um ponto muitas vezes ignorado. As almofadinhas das patas são sensíveis e podem sofrer queimaduras graves ao entrar em contato com asfalto aquecido. **Um teste simples ajuda:** se você não consegue manter a mão no chão por alguns segundos, seu cão também não deveria caminhar ali. Outro alerta importante é sobre ambientes fechados. Nunca, em hipótese alguma, deixe um animal sozinho dentro do carro, mesmo que “seja rapidinho”. A temperatura

interna sobe muito rápido e pode se tornar fatal em poucos minutos.

O verão exige prevenção, observação e adaptação da rotina, ambientes preparados para o bem-estar animal fazem toda a diferença nessa época do ano: espaços climatizados, pausas estratégicas para descanso, acesso constante à água e atividades pensadas para respeitar os limites de cada cão são medidas que vão muito além do conforto, são cuidado real. Cuidar de um pet é entender que amor também é responsabilidade, é observar sinais de cansaço, respeitar o ritmo do animal e fazer escolhas conscientes todos os dias. O calor passa, mas as consequências da falta de cuidado podem permanecer.

Que este verão seja vivido com mais atenção, empatia e consciência. Nossos cães sentem, sofrem e dependem de nós para atravessar os dias quentes com saúde, segurança e qualidade de vida.




A participação da Angélica na coluna PetLovers de janeiro reforça algo que acreditamos profundamente: informação, carinho e estrutura caminham juntos quando o assunto é amor pelos animais. No verão e em todas as estações, cuidar é um ato contínuo de atenção, presença e escolha.

Angélica Latosinski é especialista em bem-estar animal é sócia-fundadora da Amollo - Resort e Day Care Pet

Siga e conheça a Amollo
@amollohotelecrecheparapets





**“A MULHER MAIS
ELEGANTE QUE CONHEÇO
É AQUELA QUE SE SENTE
CONFIANTE COM SEU
PRÓPRIO CORPO.”**

ROBERTO CAVALLI

Gravataí
TRENDS

@gravataitrends

CONFIRA CONTEÚDOS QUE VOCÊ
SÓ ENCONTRA NA NOSSA PÁGINA
DO INSTAGRAM E SE AINDA NÃO
NOS SEGUE, **SEGUE LÁ!**



GABRIEL  BUSATTA



R. Antônio Gomes, 131 | Dom Feliciano - Gravataí
@ateliégabrielbusatta