

PLURAL



Resumão New
York Fashion
Week

*Tendências de
decoração para*
2017

Entrevista com
Miss Plus Size Uberlândia

Sumário

03	Doenças que atingem mais mulheres
05	Super Sementes
06	7 Tendências de decoração para 2017
15	Achadinhos modernos
16	Editorial: Pluralidade
27	Resumão New York Fashion Week
33	Entretenimento: Especial Mulheres
36	Relacionamento Abusivo
37	Jantar Completo - Salada, prato principal e sobremesa
40	Mulhers X Homens Mercado de trabalho



Expediente:

Modelo: Adrielly Soares

Roupas: Ternura Modas

Endereço: Av. Rondon Pacheco, nº 2300 - Loja 60

Telefone: (34) 9 8815-2863

Facebook: Ternura Modas Uberlândia

Instagram: @ternuramodasudi

Make & Hair: Anashara Costa

Telefone: (34) 9 9979-3174

Facebook: @anasharacosta

Instagram: @anasharacosta

Fotografo: Thalyson Fotografia

Telefone: (34) 9 9100-7577

Facebook: @thalysonfotografia

Instagram: @thalysonfotografias

Editora- Chefe: Rebeca Vieira

Diretor de Arte: Reinaldo Santos

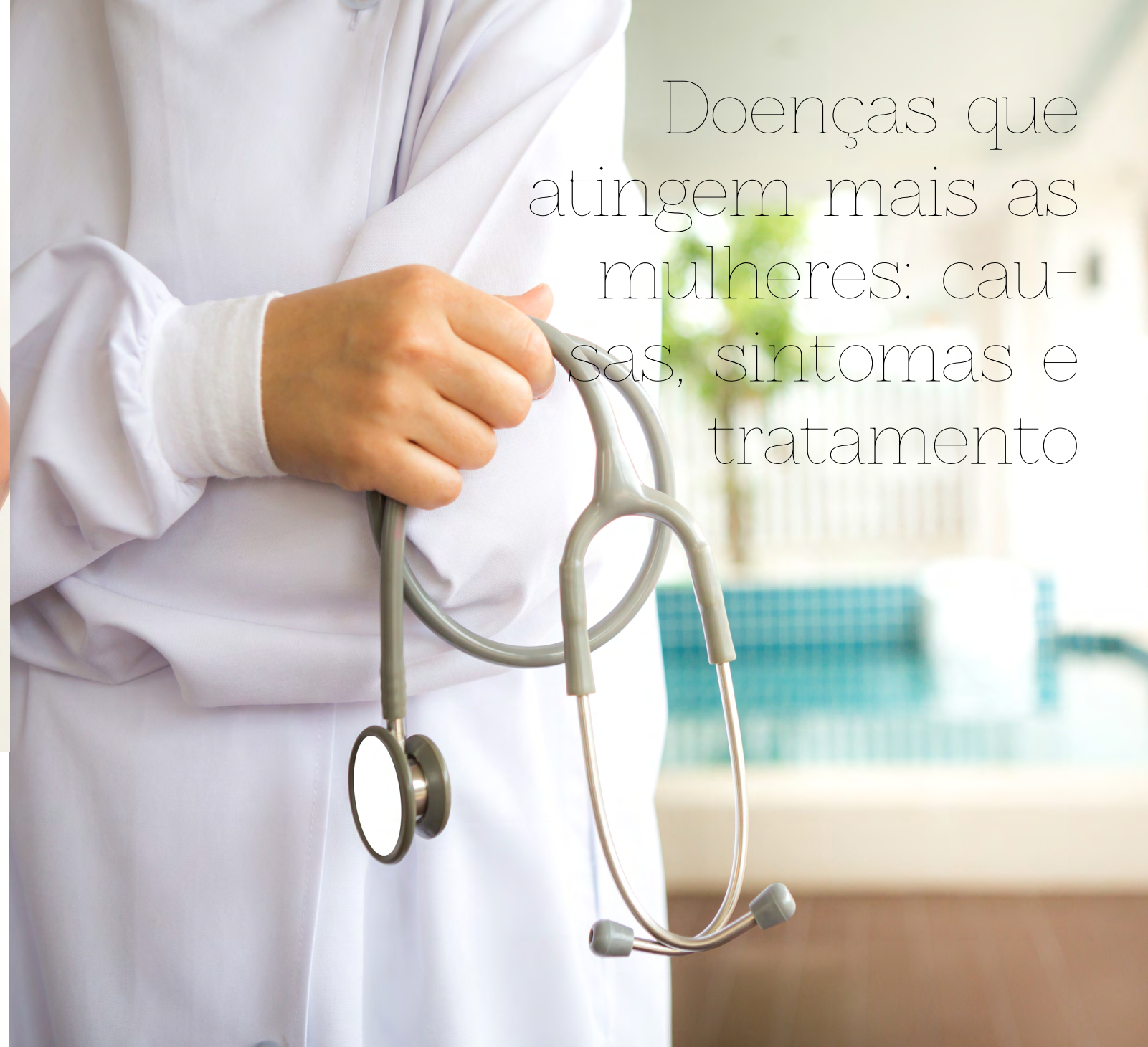
Gerente Comercial: Ana Paula Ribeiro

Facebook: @revistapluraloficial

Instagram: @revistapluraloficial

www.revistapluraloficial.com

Doenças que atingem mais as mulheres: causas, sintomas e tratamento



Março é considerado por muitos o mês das mulheres, já que, dia 08 de março é o dia internacional das mulheres.

Para comemorar essa data tão importante, é necessário além de tudo, fazer um alerta sobre as doenças mais comuns que atingem as mulheres. Saber mais sobre as causas, sintomas e tratamentos é o primeiro passo, para diminuir números tão alarmantes, de mortes causadas pela falta de informação.

As 5 doenças mais comuns são:

1º lugar – Câncer de mama

Causa: Um crescimento rápido e desordenado de células, que adquirem a capacidade

de se multiplicar. Essas células tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, determinando a formação de tumores.

Sintomas:

- Caroço ou espessamento na mama ou na axila;
- Algum tipo de fluido que saí da mama (sem ser leite materno);
- Mudança de tamanho ou forma da mama;
- dor no mamilo ou inversão do mamilo;
- vermelhidão ou descamação do mamilo ou pele da mama;

Tratamentos: O tratamento depende muito do estágio da doença. E pode ser: quimioterapia, radioterapia e cirurgia.

2º lugar – HPV

Causa: Infecção que causa verrugas em diversas partes do corpo, dependendo do tipo de vírus contraído.

Sintomas: Os sintomas podem abranger: verrugas nas genitais e na pele das regiões próximas. Algumas pessoas não desenvolvem os sintomas. Por isso, é essencial um diagnóstico médico.

Tratamentos: Em algumas pessoas o HPV cura-se sozinho devido à remissão espontânea do vírus. E em outras não há cura, o vírus fica ativo no organismo, e pode ser transmitido. Podendo apenas fazer a remoção das verrugas.

3º lugar – Lúpus

Causa: Doença inflamatória que ocorre quando o sistema imunológico ataca seus próprios tecidos.

Sintomas: Os sintomas variam, mas podem incluir: febre, fadiga, dores nas articulações e erupções cutâneas.

Tratamentos: Não há cura para o Lúpus. Os

tratamentos atuais concentram-se somente em melhorar a qualidade de vida por meio do controle dos sintomas e redução das crises.

4º lugar – esclerose múltipla

Causa: Doença em que o sistema imunológico corrói as bainhas protetoras que cobrem os nervos.

Sintomas: Perda da visão, dor, fadiga e comprometimento da coordenação motora. Alguns podem não apresentar os sintomas por quase toda a vida.

Tratamentos: Fisioterapia e medicamentos que inibem o sistema imunológico podem retardar a progressão da doença.

5º lugar – câncer de ovários

Causa: câncer que começa nos órgãos femininos que produzem óvulos.

Sintomas: perda de apetite e peso.

Tratamentos: Cirurgia e quimioterapia.

Portanto, é necessário ficar atenta ao menor sinal de um sintoma, quanto mais cedo qualquer doença for descoberta, mais fácil será a reversão da mesma.

Super sementes: Chia, Quinoa e amaranto



As Super Sementes são sementes que possuem uma grande capacidade nutritiva. Repleta de gorduras saudáveis, proteínas e uma gama de micronutrientes. Podemos pensar nelas como pequenos alimentos com benefícios gigantes. Além de se conscientizar sobre as doenças que mais matam as mulheres, também é imprescindível uma boa alimentação, estas sementes podem ser utilizadas em frutas, saladas e receitas específicas. São ótimas opções para complementar a sua alimentação e começar a ingerir a quantidade necessária de nutrientes diários. Existem algumas super sementes, mas, vamos abordar três: Chia, Quinoa e Amaranto.

A primeira Super semente é a Chia.

Tabela nutricional:

Uma colher de sopa possui: 60 calorias, 3g de proteína, 3g de gordura, 5g de carboidratos.

A chia é o nome popular da planta *Salvia Hispanica*. E que é de origem das regiões da Guatemala, do México e da Colômbia.

Devido a sua grande quantidade de fibras e a capacidade de absorver água, além de ser considerada muito nutritiva, é visada por muitos para auxiliar na perda de peso.

A segunda Super semente é Quinoa.

Tabela nutricional:

Uma colher de sopa possui: 33 calorias, 1g de proteína, 6g de carboidrato.

A quinoa é um alimento de alto valor biológico, ou seja, possui aminoácidos essenciais para nosso organismo.

Ela também é fonte de ômega 3 e 6. Rica em ferro, cálcio e vitaminas do complexo B.

A terceira é o Amaranto.

Tabela nutricional:

Uma colher de sopa possui: 37 calorias, 1g de proteína, 1g de gordura, 6g de carboidrato.

O amaranto é da família *Amaranthaceae*. É um grão que contribui para regulação da pressão arterial e o colesterol. Além de ser um bom alimento para prevenir o câncer.



7 Tendências de decoração para 2017

Estamos no terceiro mês do ano, para alguns a data em que realmente o ano começa, logo após o carnaval. Levando em consideração também, o fato que este é o mês de Lançamento da Revista Plural, vamos dar 7 dicas de decoração que serão tendências neste ano de 2017. Iremos também, mostrar exemplos de como aplicá-los na sua casa.



1º Tapeçaria na parede







4º Azulejos geométricos



3º Papel de parede metalizado



Decoração | Página 11



5º Tons de cinza



6º Almofadas estampadas





Achadinhos modernos de decoração

Nada melhor que mudar a decoração da casa, sem ter a necessidade de quebrar e fazer sujeira. Com pequenos detalhes na decoração, conseguimos dar ar novo ao ambiente. Para uma decoração mais moderna, separamos os achadinhos da Revista Plural, que são objetos que combinam preço e bom gosto.

Kit Almofadas Decorativas Trio-Azul
R\$70,39
seuexoal



Quadro sem Vidro Big Ben
R\$27,99
Americanas



7º Tons neutros



Poltrona Isadora Branca
R\$417,99
Mobly



Luminária De Chão
Base Madeira Imbuia
R\$478,00
Shoptime

Vaso Autoirrigável I Will Survive Preto
R\$ 25,90



Editorial Pluralidade



Nada melhor que na edição especial Mulheres, mostrássemos a beleza real da mulher brasileira, que não é uma unanimidade. Nós brasileira somos: altas, baixas, magras, mais cheinhas, morenas, negras, brancas, nós somos PLURAL.

A necessidade de uma revista que abordasse essa pluralidade do corpo e da personalidade feminina brasileira era nítido, muito se fala no assunto, mas, pouco se faz realmente. Nossa primeira capa é a Miss Plus Size Uberlândia 2016. A modelo Adrielly Soares.



Primeiramente vamos a um raio x da modelo.

Nome: Adrielly Soares de Castro

Idade: 27 anos

Escolaridade: Ensino Superior Incompleto

Estado Civil: solteira

Personalidade: De riso fácil e alto, adoro falar e ouvir, curiosa nata, distraída, emotiva, adoro música alta.

Revista: Para você, qual a função de um miss?

Resposta da Adrielly: Pra mim, a função de uma Miss é usar a sua notoriedade pra trabalhar em prol da sociedade, ajudar em causas sociais. Mas acima de tudo, acredito que uma Miss Plus Size tem como

função ajudar a mudar o estereótipo de beleza.

Revista: Quais suas pretensões como miss?

Resposta da Adrielly: A minha pretensão é justamente trabalhar em função disso, de ajudar pra que as pessoas consigam enxergar que beleza não tem tamanho. A beleza é tão diversa, por que ela precisa ter um padrão? Meninas se torturam demais por não ter o corpo tido como ideal, perdem tempo demais até conseguirem ver que o gostoso é amar o seu corpo do jeito que ele é.

Revista: Quais são seus planos para o futuro? E também gostaríamos de saber, se o fato de ter sido miss influenciará de

alguma forma neles.

Resposta da Adrielly: Meus planos são continuar trabalhando duro, pra que no futuro venham bons frutos do meu trabalho. Continuar aprendendo. Ajudar a dar visibilidade pra o segmento Plus Size, pra aceitação do corpo, pra felicidade que essa aceitação traz. Acho que com a notoriedade do título de Miss, esse trabalho se torna um pouco mais fácil.

Revista: Qual o recado você considera mais importante para juventude de hoje?

Resposta da Adrielly: Sejam tolerantes com as diferenças, aprendam a admirar o que o outro tem de diferente de você, e não a julgar. Tudo que o outro é de diferente só tem a nos acrescentar, você não aprende nada com alguém que seja igual a você. Estejam fortes contra qualquer tipo de preconceito, sejam tolerantes consigo mesmos e mantenham sua essência. Sejam vocês mesmos.

Curiosidade: A Adrielly ficou em segundo lugar, no evento que escolheu a miss Plus size Uberlândia 2016, mas em Fevereiro de 2017 a ex-miss Ada Kamille renunciou a coroa. Fazendo com que a segunda colocada ganhasse automaticamente o cargo.

Revista: Qual foi sua reação ao saber que seria miss?

Resposta da Adrielly: Demorou alguns minutos pra ficha cair, meus pais estavam lá, meus amigos, foi uma felicidade muito grande. Saber que todas as aulas, toda a minha dedicação, os meses de preparação e todos os meus esforços resultaram numa conquista tão significativa, é muito bom. Você até imagina a felicidade que vai sentir se algum dia acontecer com você, mas quando realmente acontece, é um sentimento muito maior.









Anashara Costa

Rua Monte Alegre, nº 472

Nossa Sra. Aparecida, Uberlândia - MG

Telefone: (34) 9 9979-3174

Facebook: @anasharacosta

Instagram: @anasharacosta



O mês de Fevereiro foi movimento no mundo da moda, somente no mês passado ocorreu à semana de moda nas seguintes cidades: New York, Londres, Milão e Paris.

Este ano de 2017 será diferente para a moda brasileira, pois, o calendário de moda foi modificado pelo CFDA. Nos outros lançamentos funcionava da seguinte maneira, as coleções eram lançadas, visando os empresários do ramo. Eles escolhiam suas respectivas peças preferidas e somente após a escolha das peças era iniciada a fabricação, chegando à loja somente um semestre (cerca de seis meses) depois.

Agora, com a necessidade do mercado, que acompanha tudo ao vivo e também quer tudo “na hora”, foi lançado o modelo “see now, buy now”. As peças são lançadas e quase que imediatamente já estão no mercado. Lembrando que ainda é necessário que os empresários façam seus respectivos pedidos anteriormente, mas, a diferença é que o público/consumidor acompanha os lançamentos pouco antes de chegarem às araras.

Voltando a falar da semana da moda, vamos fazer um resumo do New York Fashion Week.

No primeiro dia do NYFW, dia 09 de Fevereiro, tivemos os desfiles dos estilistas:
10 AM = Nicolas K 11 AM = Desigual 12 AM= Erin Fetherston



2 PM = Brock Collection



4 PM = Tadashi Shoji



5 PM = Noon By Noor



6 PM = Adam Selman



7:30 PM = Michael Costello



8 PM = Rag E Bone



10.02.2017
THAKOON



11.02.2017
JASON WU



12.02.2017
ALEXANDER WANG



10.02.2017
CALVIN KLEIN



12.02.2017
DION LEE



12.02.2017
PUBLIC SCHOOL



11.02.2017
SIES MARJAN



12.02.2017
LACOSTE



12.02.2017
JEREMY SCOTT



12.02.2017
VICTORIA BECKHAM



13.02.2017
CAROLINA HERRERA



13.02.2017
DIANE VON FURSTENBERG



14.02.2017
3.1 PHILIP LIM



15.02.2017
MICHAEL KORS



15.02.2017
BRANDON MAXWELL



13.02.2017
ZADIG ET VOLTAIRE



13.02.2017
PROENZA SCHOULER



13.02.2017
ALTUZARRA



15.02.2017
NARCISO RODRIGUEZ



15.02.2017
COACH



15.02.2017
PYER MOSS



14.02.2017
TORY BURCH



14.02.2017
MONSES



14.02.2017
OSCAR DE LA RENTA



16.02.2017
MARCHESA



16.02.2017
ANNA SUI



16.02.2017
DELPOZO



16.02.2017
MARC JACOBS



16.02.2017
RALPH LAUREN



16.02.2017
YEEZY



16.02.2017
THE ROW



Especial Filmes: Mulheres Inspiradoras

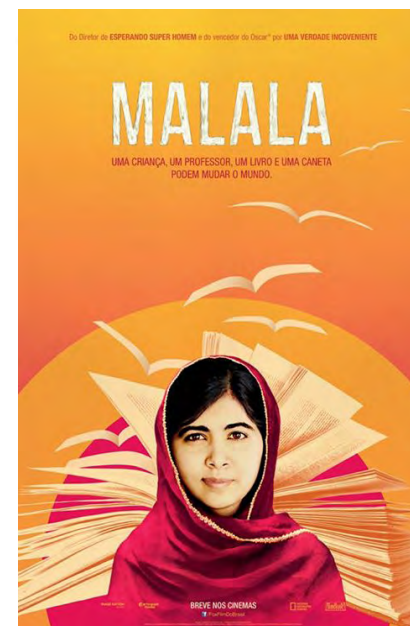
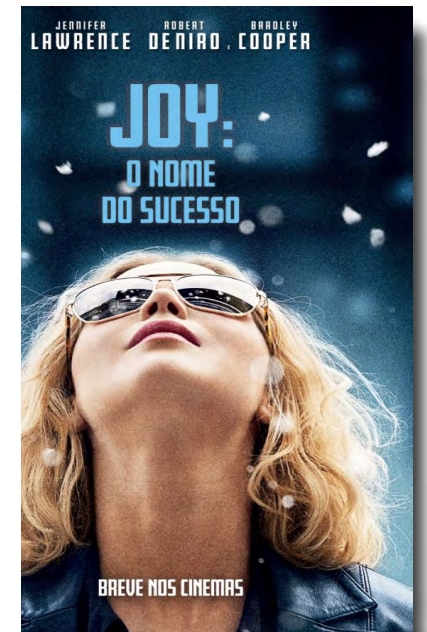
Joy: o nome do sucesso

Direção: David O. Russell

Sinopse::

O drama narra a história real da inventora Joy Mangano (Lawrence), mãe solteira de três filhos responsável pela criação do utensílio doméstico conhecido como "Magic Mop" (Esfregão Mágico) em 1990. Com o estouro de vendas, Joy começou a trabalhar no ramo comercial, registrando mais de 100 patentes, até se tornar apresentadora de um canal de compras e depois vender sua marca por um contrato milionário.

Edgar Ramirez ('Livrai-nos do Mal', 'A Hora Mais Escura') vive Tony Miranne, o primeiro marido de Joy e que conheceu a inventora quando ambos eram estudantes de negócios na Universidade Pace. O casal se divorciou posteriormente e Joy virou mãe solteira de três.



Malala

Direção: Davis Guggenheim

Sinopse::

Documentário conta a história corajosa da paquistanesa Malala Yousafzai. Aos 15 anos, ela foi baleada na cabeça pelo Talibã quando saía da escola. O motivo foi o seu ativismo em favor da educação de mulheres. Ela sobreviveu e hoje é um símbolo da luta pelos direitos humanos.

O documentário coloca um olhar sobre os eventos que aconteceram com Malala Yousafzai, por falar sobre a educação das mulheres e suas consequências, incluindo seu discurso na ONU.

Que horas ela volta

Direção: Anna Muylaert

Sinopse::

A pernambucana Val se mudou para São Paulo com o intuito de proporcionar melhores condições de vida para a filha, Jéssica. Anos depois, a garota lhe telefona, dizendo que quer ir para a cidade prestar vestibular. Os chefes de Val recebem a menina de braços abertos, porém o seu comportamento complica as relações na casa.



Especial Séries Sobre Mulheres



Jess Jones

Jessica Jones traz um olhar afiado, com recortes de suspense, sobre a vida de uma das personagens mais populares da Marvel na última década, e sua maneira de enfrentar os demônios interiores e exteriores.

Quando uma tragédia acaba com sua carreira de super-heroína, Jessica se dedica a reconstruir sua vida pessoal e profissional voltando à profissão de investigadora em Nova York.

How To Get Away With Murder

Michaela, Wes, Laurel e Patrick são ambiciosos calouros de Direito da prestigiada academia East Coast Law School, onde apenas os melhores alunos podem participar de casos reais. Eles competem entre si para conseguir a atenção da carismática e sedutora Professora Annalise DeWitt (Viola Davis), na aula de Direito Criminal 1, também conhecida como “Como Se Livrar de Um Assassinato”.



orange is new black

Piper Chapman (Taylor Schilling) é uma mulher por volta de seus 30 anos que é sentenciada a 15 meses de prisão após ter cometido crimes para sua ex-namorada, a traficante Alex (Laura Prepon) — que não vê há mais de uma década. Piper troca a sua vida confortável de Nova York, com o noivo Larry (Jason Biggs), pelo macacão laranja, e cumpre sua sentença na Penitenciária Feminina de Litchfield. Para sobreviver, ela precisa aprender a conviver com as outras detentas, como Red (Kate Mulgrew), Nicky (Natasha Lyonne), Taystee (Danielle Brooks) e Crazy Eyes (Uzo Aduba). O que Piper não espera é encontrar a ex cumprindo pena no mesmo lugar.



Livros sobre mulheres

#GIRLBOSS



Girl Boss

Em GIRL BOSS, Sophia começa com uma breve história da sua vida. Sobre os seus ideais completamente anticapitalistas, a sua depressão, os seus roubos ~justificáveis, as suas loucas caronas pelo país, os seus trabalhos efêmeros e o seu futuro perdido enquanto jovem adulta. Foi numa tarde extremamente tediosa em um dos seus empregos que surgiu o NastyGal Vintage no eBay, onde ela leiloava seus achados pelo mundo dos brechós.

Com a sua ascensão no comércio, ela percebeu como a concorrência pode ser implacável. E foi no eBay que Sophia teve contato com experiências que fariam bastante sentido dali para frente no mundo dos negócios.

As coisas não acontecem por causa da “sorte”, elas acontecem porque batalhamos muito para que aconteça. Sophia mostra o quanto a sua dedicação ferrenha à loja foi importante, o quanto a sua relação próxima e atenta com as clientes foi decisiva.

No livro, Sophia também incluiu depoimentos de mulheres fortes, como: a Christene Barberich, do Refinery29, e Leandra Medine, do Man Repeller, contando bem rápido sobre as suas experiências de vida e de trabalho.

Sejamos todos feministas

O que é que o feminismo significa hoje em dia? Neste ensaio pessoal - adaptado de uma conferencia TED - Chimamanda Ngozi Adichie apresenta uma definição única do feminismo no século XXI. A escritora parte da sua experiência pessoal para defender a inclusão e a consciência nesta admirável exploração sobre o que significa ser mulher nos dias de hoje. Um desafio lançado a mulheres e homens, porque todos devemos ser feministas.

CHIMAMANDA
NGOZI ADICHIE

SEJAMOS
TODOS
FEMINISTAS



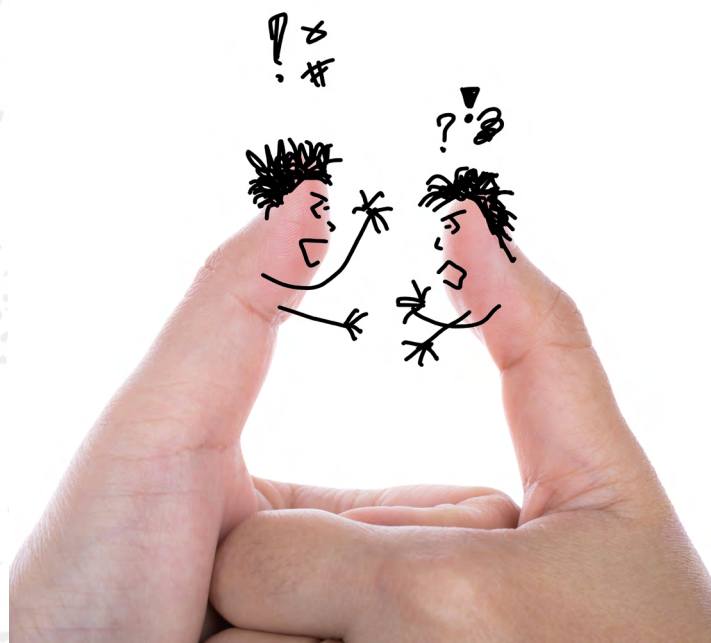
Relacionamento abusivo o que é e quais suas características

Relação abusiva é o desejo de controlar o parceiro, geralmente, inicia-se de modo sutil e aos poucos aumenta, até por fim, ultrapassar todos os limites. Causando ao parceiro sofrimento e mal estar.

Falando assim, muitas não se dão conta de tamanha periculosidade. Mas vamos citar 8 características para ficar atenta:

- 1º Evita que você faça outras coisas que gosta como: ficar perto da família e amigos.
- 2º Te culpa pela maneira com que age ou sente.
- 3º Usa drogas ou álcool como desculpa para dizer ou fazer coisas indelicadas.
- 4º Liga o tempo todos e aparece para garantir que você está onde diz que está.
- 5º Usa de intimidação, culpa e ameaças para obter sua complacência.
- 6º Zomba ou constrange você na frente da família, conhecidos ou amigos.
- 7º Após a briga, leva flores ou algum tipo de presente e promete que não terá mais certa atitude, o que não dura muito tempo.
- 8º Fala que não vive sem você, e também diz que sem ele você não é nada.

Se você continua em um relacionamento abusivo porque pensa que ele mudará e que o agressor começará a te tratar bem, pense novamente. Um homem abusivo não muda sem uma terapia de longo prazo. Sessões de aconselhamento em grupo podem ser particularmente boas em ajudar um homem abusivo a reconhecer seu padrão abusivo. Drogas e álcool podem criar ou aumentar o abuso em um relacionamento. Os grupos de ajuda mútua como Alcoólicos Anônimos, Narcóticos Anônimos são



programas excelentes para um adicto. A esposa de um abusador deverá enfrentar um grupo de co-dependência.

Se o homem abusivo não estiver disposto a procurar ajuda, então você deve começar a agir para proteger a si mesma e os filhos saindo de casa. Se você estiver com medo de não ser capaz de sobreviver por conta das finanças, comece a procurar ajuda, buscando a família, amigos, e descubra como eles poderão ajudá-la. Uma vez que você tenha saído, o abusador pode chorar e pedir perdão, mas não volte atrás sem procurar ajuda e sem ele completar uma terapia de longo prazo bem-sucedida. Esteja preparada para o aumento da pressão pelo abusador, pois ele perdeu o controle.

Jantar completo: entrada, prato principal e sobremesa



Para comemorar diversas datas como: dia dos namorados, dia internacional das mulheres ou aniversário de namoro/casamento. É interessante fazer um jantar romântico para comemorar. Você e seu parceiro podem prepara-lo juntos ou você pode fazer uma surpresa.

Salada: Salada agri-doce

Ingredientes:

1 col. (chá) de salsa
1 col. (chá) de orégano
1 col. (sobremesa) de azeite
½ abacate pequeno
5 nós de muçarela de búfala
10 tomates cereja

Modo de preparo:

Descasque e corte o abacate em fatias. Passe as fatias em uma frigideira. E misture todos os ingredientes em uma tigela.



Prato principal: Bife recheado à parmegiana

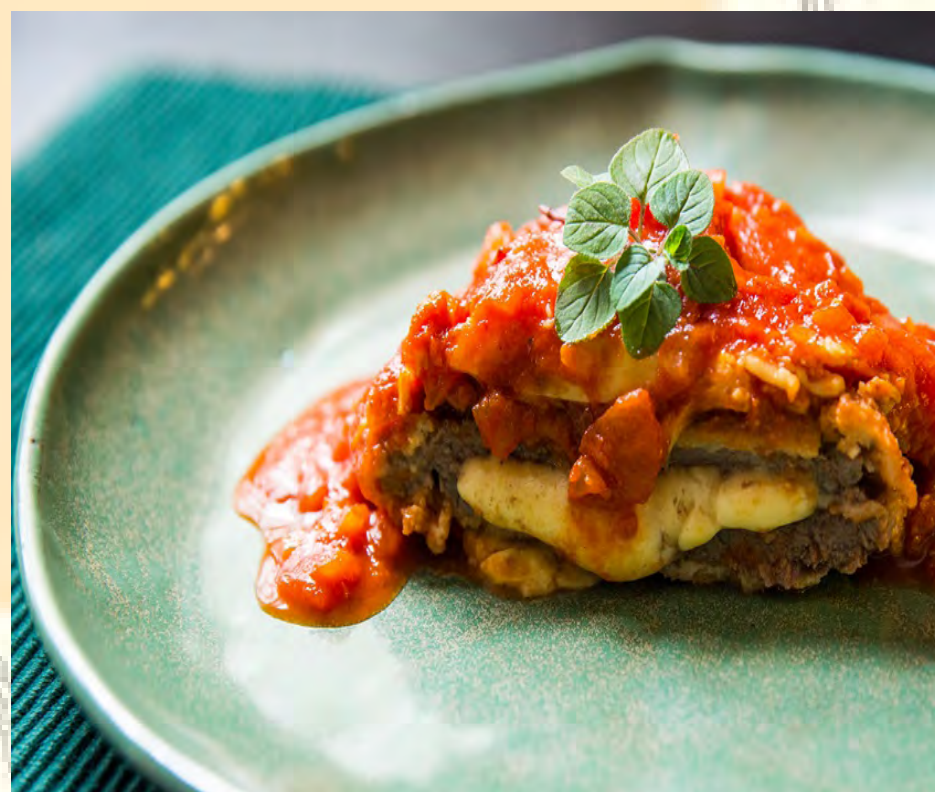
Ingredientes:

1kg de alcatra em bife
2 dentes de alho picado
200 gramas de presunto
1 xícara de requeijão
200 gramas de mussarela
Tempero
Ovo para empanar
Farinha de rosca
Óleo para fritar
Molho de tomate

Modo de preparo:

Bata os bifés e tempere. Coloque uma fatia de presunto, um pouco de requeijão e feche com palitos. Passe no ovo e depois na farinha de rosca. Frite e coloque em um recipiente com papel toalha. Após secá-los, coloque em um refratário, cubra com musarela e molho de tomate e leve ao forno, somente para derreter o queijo.

Moda | Página 39



Para diversificar um pouco, daremos uma dica de um jantar completo com entrada, prato principal e sobremesa. Os brasileiros não tem o costume de servir a salada separadamente e antes do prato principal. Por isso, será um jantar diferente e inesquecível.

Sobremesa: Torta gelada de bombom

Ingredientes creme branco:

½ lata de leite
1 colher (sopa) amido de milho
1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
2 gemas

Para o creme de chocolate:

1 lata de creme de leite sem soro
3 ovos
3 colheres (sopa) açúcar
200g de chocolate ao leite

Para o recheio:

Bombons a gosto

Modo de preparo do creme branco:

Dissolva o amido de milho em um pouco de

leite e misture com os demais ingredientes. Leve ao fogo, mexendo sem parar até engrossar. Despeje em um refratário em que será servido e reserve.

Modo de preparo do creme de chocolate:

Derreta o chocolate no microndas e misture com o creme de leite sem soro, reserve. Bata as claras em neve até ficar bem firme, adicione o açúcar aos poucos. Misture suavemente as claras em neve com o chocolate e o creme de leite.

Montagem:

Por cima do creme branco espalhe os bombons picados e depois cubra com o creme de chocolate. Leve a geladeira por 2 horas e sirva.



Mulheres X Homens

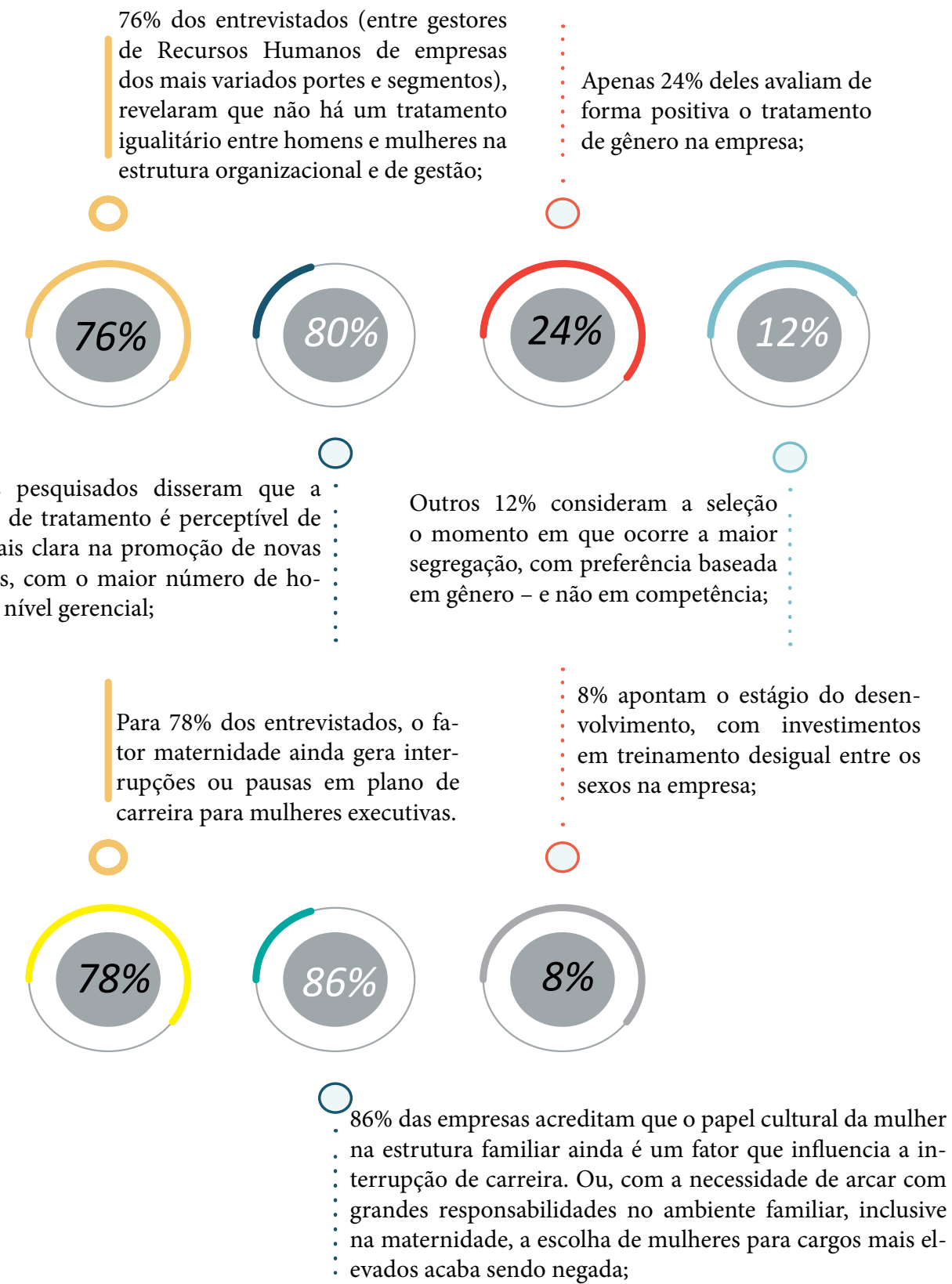
Mercado de trabalho



Constantemente tomamos conhecimento, que está crescendo em ritmo acelerado, o número de mulheres empreendendo. Atualmente 32% das pessoas empreendedoras são mulheres, há dez anos eram somente 21%. Entretanto, somente 3% dos altos cargos corporativos das empresas no Brasil são ocupados por mulheres. Pesquisas do IBGE têm apontado que as mulheres apesar de estarem e se prepararem

mais que os homens, estão com salários inferiores e cargos menores que os homens. A equidade de gênero ainda é um desafio em diversas companhias brasileiras. As maiores barreiras, principalmente, para as mulheres, estão relacionadas à diferença salarial e na promoção de lideranças. Essa é a conclusão de um levantamento realizado pela Câmara Americana de Comércio (Amcham).

Veja alguns dados da pesquisa:



A palavra chave de todos esses passos é ação. Todas as pessoas sejam elas líderes de negócio ou não, estão em posição de agir agora para otimizar sua força de trabalho, fazendo a igualdade de gênero tornar-se realidade mais rápido.



*Av. Rondon Pachoco, 2300
loja 60 - Uberlândia
Telefone: (34) 3236-6597
Whatsapp (34) 9 8815-2896
Facebook: Ternura Moda Uberlândia
Instagram: @ternuramodaudi
Manequim: 36 ao 52*



 Thalysonfotografias
 Thalysonfotografias
 thalysonfotografias@outlook.com
 (34) 9 9100-7577