

## Gourmet Brasília

REFEIÇÕES LEVES  
E HIDRATAÇÃO  
NO **CARNAVAL**

PÁGINA 8



## DECORAÇÃO & CIA

OTIMIZANDO ESPAÇO  
COM OS **NICHOS NOS  
BANHEIROS**

PÁGINAS 2 e 3

ALTA  
ALTA  
ALTA  
em

## MARLENE GALEAZZI



PÁGINAS 6 e 7

## PERFIL

### CELIA RABELLO

Filha de pioneiros, ela entrou na música por acaso ao vencer um concurso de karaokê, de improviso. Usou o canto para ajudar médicos na Pandemia e, reconhecida pelo público de bom gosto em Brasília, gravou seu disco e é requisitada pelos mais sofisticados eventos da capital.

PÁGINAS 4 e 5



**DECORAÇÃO & CIA**

# NICHOS NO BOX DO BANHEIRO

**QUERIDINHO DOS BANHEIROS** atuais, o recurso embutido segue como tendência pela praticidade e estética que agrega aos projetos

O uso de nichos nos banheiros não é um assunto atual, mas se tornaram uma solução recorrente e assertiva nos projetos de arquitetura. Ao aproveitarem a área do box, eles organizam a rotina, valorizam a estética limpa e evitam a necessidade de suportes ou prateleiras aparentes, otimizando espaço. Mas, apesar da aparência e função simples, embutir um nicho na parede exige avalia-

ção técnica minuciosa e nem sempre é possível colocar em prática, considerando os tipos de imóveis.

Segundo Bruno Moraes, à frente do BMA Studio, o primeiro ponto de atenção é a espessura e o tipo de parede. “Antes de tudo, temos que entender se a alvenaria comporta a abertura do nicho sem comprometer a estrutura do imóvel ou atingir tubulações escondidas”, afirma o arquiteto.

## QUANDO A ESTRUTURA PERMITE?

Em paredes de alvenaria de vedação, sem interferências hidráulicas no trecho escolhido, o nicho embutido costuma ser uma solução muito bem-vinda e fácil de fazer. A equipe técnica ou o profissional habilitado mapeia previamente a passagem de tubulações de água quente, fria e esgoto, o que garante que a abertura não cause vazamentos ou comprometa a estabilidade da parede.

Mesmo a parede que não é

estrutural e também não tem tubulação, é comum em edifícios verticais, os prédios, que haja proibição de execução de nichos nas paredes das fachadas. Por isso o morador deve se atentar ao “manual do proprietário” ou às regras do condomínio antes de executar um nicho na parede. Muitos condomínios não deixam fazer o nicho na parede da fachada, mesmo sendo uma parede de vedação, pois alegam



Em resumo, os nichos no box são pequenos vãos embutidos na parede, usados para guardar shampoos, sabonetes e outros itens de banho. Eles substituem as prateleiras aparentes



Bruno Moraes reforça que a questão hidráulica é tão importante quanto a estrutural. “É muito comum o cliente desejar um nicho exatamente onde passam a tubulação do chuveiro. Sem estudo prévio, esse tipo de corte pode gerar prejuízos grandes e retrabalhos”, explica o arquiteto. Por isso, o levantamento técnico precisa ser feito antes de quebrar qualquer revestimento. Em paredes finas, estruturais ou que concentram shafts e colunas, a intervenção costuma ser inviável.

Mesmo em situações favoráveis, alguns deslizes podem comprometer a funcionalidade do nicho, como não prever queda mínima para o escoamento da água, exceder a profundidade ideal e negligenciar detalhes de impermeabilização, especialmente nos cantos.

Para Bruno, atenção aos detalhes faz toda a diferença. “O nicho é pequeno, mas qualquer falha no rejunte, na impermeabilização ou na vedação pode se transformar em infiltração. Parece que não, mas é um ponto delicado do banheiro e merece execução cuidadosa”, alerta.

**Brasília Agora**  
BSB ONLINE

CNPJ: 04.785.801/0001-60

**SEU JORNAL**

CNPJ: 11.362.418/0001-65

**BSB**  
ONLINE

TÍTULO DEPOSITADO NO INPI

SOB N° 828213798

JORNAL BRASÍLIA AGORA EMPRESA JORNALÍSTICA LTDA - ME

**REDAÇÃO E DEPTº COMERCIAL**

SIG Quadra 3 Bloco B, Entrada 75 - Sala 101 - Brasília-DF

CEP: 71200-432 - Fone: (61) 3344-9063 e 3344-9064

Parque Gráfico: SIA quadra 3C lote 24, fundos. Fone: 3341-3852

E-mail: bsbagora@gmail.com

Site: www.brasiliaagora.com.br

Diretor: SÍLVIO AFFONSO

\* ARTIGOS E COLUNAS assinados são de inteira responsabilidade de seus autores

Editora Geral: KÁTIA SLEIDE

Editor: RODRIGO LEITÃO

Columnista: MARLENE GALEAZZI

Fontes: AGÊNCIAS BRASIL e BRASÍLIA

**CIRCULAÇÃO**

**BRASÍLIA:** Plataforma superior e inferior da Rodoviária do Plano Piloto; Estações do Metrô; GDF e Governo Federal. Tribunais, bancas de revistas, rede de escolas particulares e rede de hospitais e clínicas.

**GOIÁS:** Goiânia; Anápolis; Luziânia; Cidade Ocidental; Novo Gama; Valparaíso; Santo Antônio do Descoberto; Águas Lindas; Formosa; Planaltina de Goiás. Lista VIP + Restaurantes + Agências de Publicidade.

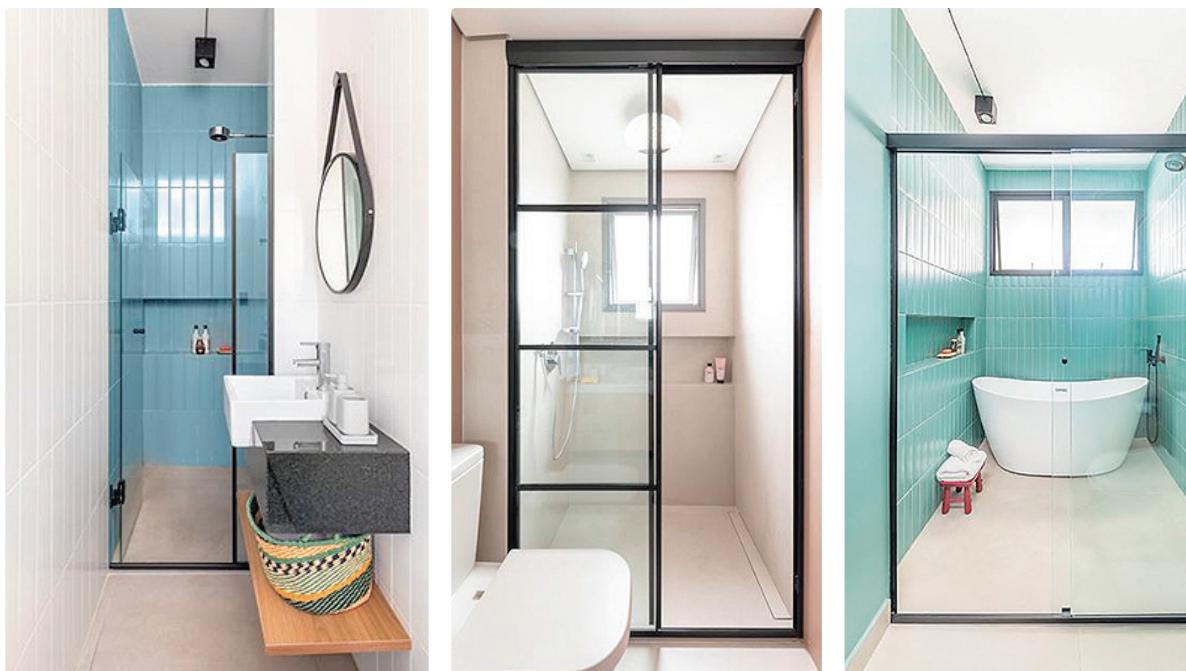
# MEDIDAS MÍNIMAS E ERGONOMIA

Com o sinal positivo para construção do nicho, o próximo passo é assegurar que as medidas favoreçam o uso diário.

## DE FORMA GERAL

- Altura para nichos horizontais, entre 1,10 m e 1,30 m do piso, ajustada ao perfil dos moradores;
- Profundidade entre 8 e 12 cm, suficiente para acomodar produtos sem comprometer a parede;
- Comprimento acima de 40 cm atendem bem à maioria das rotinas.

Para Bruno, prever o nicho ainda na fase de projeto é a melhor abordagem. “Quando o nicho é previsto desde o início, conseguimos ajustar a paginação do revestimento e garantir acabamento limpo, sem recortes ou emendas indesejadas”, comenta. Entre as tendências, os nichos horizontais longos que percorrem toda a extensão da parede seguem em alta, especialmente em boxes maiores ou com estética minimalista.

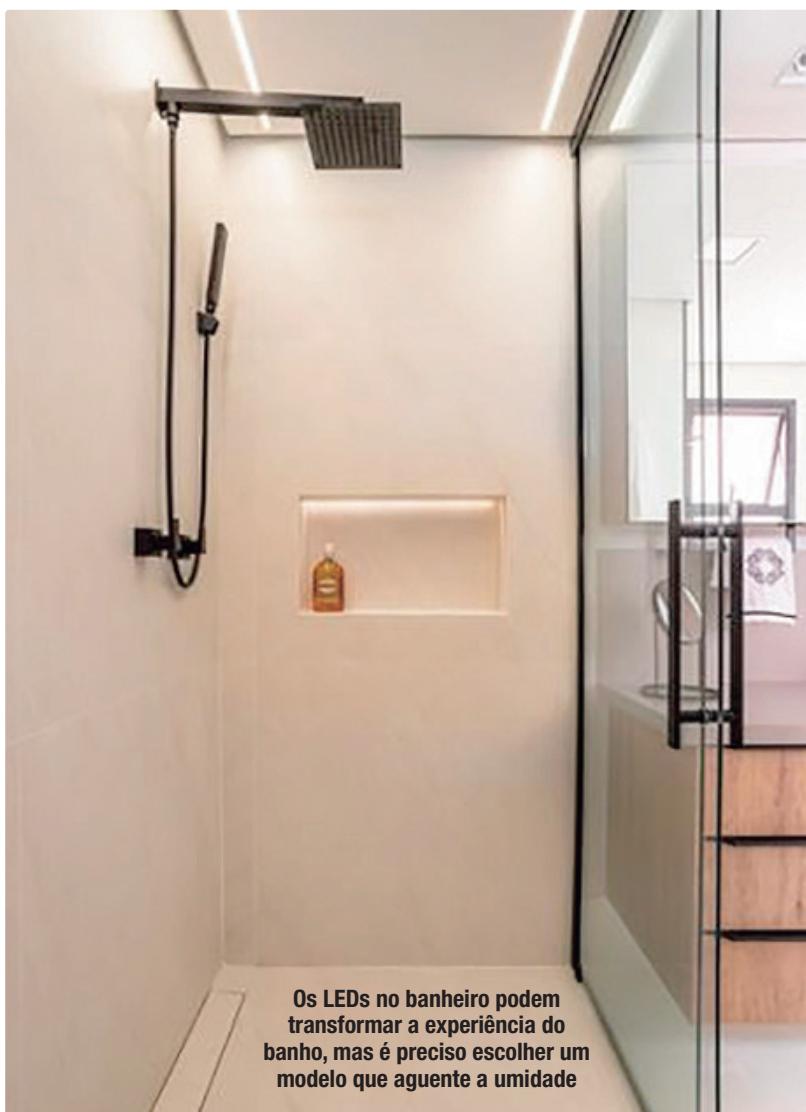


## ACABAMENTOS VALORIZAM OS NICHOS

A escolha do revestimento é um momento decisivo tanto para a estética final quanto para a durabilidade do nicho, pois de acordo com o arquiteto, o cuidado com o material é também uma estratégia para prolongar a vida útil. “O nicho recebe água constantemente, então escolher materiais resistentes ajuda a evitar manchas e infiltrações ao longo do tempo”, observa o profissional, que elenca algumas opções:

- Porcelanatos, marmorizados, acetinados ou polidos
- Pedras naturais de baixa absorção, como quartzito e o granito
- Pastilhas cerâmicas ou de vidro, que criam textura e ritmo
- Revestimentos industrializados com material prima natural, como quartzo e lâmina sinterizada

Além disso, bordas em meia-esquadria trazem um visual sofisticado, o uso de perfis metálicos reforça a proteção das quinas e fundos contrastantes valorizam o desenho do vão. O uso de cores monocromáticas também está em alta, reforçando uma estética clean e elegante, tendência que combina com banheiros contemporâneos.



**Os LEDs no banheiro podem transformar a experiência do banho, mas é preciso escolher um modelo que aguente a umidade**

## NICHOS ILUMINADOS EM DESTAQUE

A iluminação embutida no nicho tornou-se um recurso estético de forte apelo visual, criando um ponto de luz delicado dentro do box. Fitas de LED protegidas por perfis de alumínio e difusores são as mais utilizadas, sempre com índice de proteção IP65 ou superior, garantindo segurança em áreas molhadas. Além disso, é possível controlar a intensidade e a temperatura da luz para criar atmosfera relaxante para o banho.

Entretanto, Bruno reforça que esse tipo de solução precisa ser previsto antecipadamente. “Não é possível improvisar o LED depois que o nicho está pronto. Toda a fiação, acomodação do driver e proteção contra a umidade precisam ser planejadas antes da impermeabilização”, finaliza o arquiteto.

## SAIBA MAIS

O ARQUITETO BRUNO MORAES atua há mais de 19 anos no mercado de arquitetura e interiores, com sólida experiência em projetos e execução de obras. Formado pela Faculdade Belas Artes de São Paulo (FEBASP) e pós-graduado em Gerenciamento de Empreendimentos na Construção Civil pela FAU Mackenzie, Bruno iniciou sua carreira em grandes escritórios, como o do renomado arquiteto Siegbert Zanettini. Mais informações: WhatsApp: (11)94441-4129; Instagram: @bmastudio; e Site: <https://bmastudio.com.br/>.

## PERFIL

# CELIA RABELO

## UMA TRAJETÓRIA DE LUTA E SUPERAÇÃO COM A MÚSICA

» Por MARLENE GALEAZZI

**FILHA DE PIONEIROS** vindos de Aracaju à procura de novas oportunidades, Celia Rabelo sabia que o canto seria seu caminho

O futuro no universo musical da linda menina, filha de pioneiros humildes vindos de Aracaju à procura de novas oportunidades, começou a ser traçado em um dia de muita chuva e ventos fortes quando ela foi entregar um bilhete de sua mãe ao pianista de um grupo que se apresentava em Planaltina.

Nascida no Colégio Agrícola onde seu pai, Maurício Rabelo de Azevedo, trabalhava como tratorista, e a mãe, dona Maria Diva Araújo de Azevedo, como enfermeira, ela estava acostumada a pegar ônibus para ir a uma escola pública na cidade, mas naquele dia seu destino era outro: ir ao endereço da banda “Fiu Som” para entregar o recado no qual ela comunicava onde seria a próxima apresentação dos músicos.

Quando lá chegou, estava também acontecendo um campeonato de karaokê que encantou a garota. Enquanto esperava o tempo mudar, ela aceitou o convite do pianista e cantou a música “Como um Dia de Domingo”. Não deu outra.

Sua voz e seu estilo agradaram o júri que a declarou vencedora. Com o dinheirinho do prêmio na mochila, feliz da vida, ela voltou para casa, onde a recepção não foi das melhores. Levou uma grande bronca do pai, por ter chegado tarde, enquanto ele também questionava, aos gritos, a origem do dinheiro. Tudo esclarecido e a paz novamente reinando, Celia Rabelo sentiu, pela primeira vez, que o canto seria seu caminho.



Lucia Osório e Célia em tarde de recordação

### CRIADA ENTRE NOTAS MUSICAIS E ESTUDOS

A música sempre esteve presente na vida de Célia, porque seus pais, nas horas vagas de trabalho duro, a ela se dedicavam. Seu Maurício tocava violão e cavaquinho. Sua mãe, no acordeon. E foi entre notas musicais e estudos que a cantora se criou.

Neste final de semana, em pleno carnaval, com o Grupo “Aperto de Mão” e o novo parceiro musical, Crystian Franklin, ela vai se dedicar à folia de Momo, se apresentando no Bosque da 716 Norte. “Carnaval é tempo de soltar as amarras, cantar e se divertir. Mas no Bosque, por ficar ao lado de área hospitalar, iremos respeitar o volume dos instrumentos”.

Seguindo o exemplo familiar, também se apresentou em projetos sociais. Experiências que muito valeram para a solidificação de sua carreira e que a incluíram

na lista das crooners mais famosas da capital do país. Tanto que se apresentou em Paris, durante o projeto do “Ano do Brasil na França”, em 2005, a convite do embaixador Antenor Boga.

É uma cantora que navega com competência, talento e determinação, pelas mais variadas notas musicais e os diferentes ritmos. Uma profissional que costuma dizer não ter partido político, mas sim partitura, o que a leva a se apresentar para as plateias de diferentes segmentos.

Neste final de semana, em pleno carnaval, com o Grupo “Aperto de Mão” e o novo parceiro musical, Crystian Franklin, ela vai se dedicar à folia de Momo, se apresentando no Bosque da 716 Norte. “Carnaval é tempo de soltar as amarras, cantar e se divertir. Mas no Bosque, por ficar ao lado de área hospitalar, iremos respeitar o volume dos instrumentos”.

Seguindo o exemplo familiar, também se apresentou em projetos sociais. Experiências que muito valeram para a solidificação de sua carreira e que a incluíram



Com orquestra em evento da Associação dos Auditores Fiscais e Procuradores do Brasil



Homenagem no Colégio



Com o pianista parceiro, Crystian Franklin



Interpretando chorinho



Com a Orquestra do Teatro Nacional

### Sempre seguindo o caminho musical

Divorciada, mãe de três filhos: Ana Carolina, Luciana e Maurício, avó de Giovanna, Célia que faz questão de frisar que seu nome não tem acento, fugindo a regra de português, por respeito ao seu pai que assim o escolheu, iniciou sua carreira em banda como crooner, seguindo assim seu caminho musical, lítero e cênico.

Em 2003, após o falecimento de sua filha mais velha, com apenas 18 anos de idade, sem condições emocionais de trabalhar com a música, iniciou um curso como técnica de enfermagem. Foi quando observou pela vivência do dia a dia o quanto poderia contribuir para a música, retornando assim aos palcos. E dai lançou um álbum com o título “Tudo Bem”, seguindo seu caminho, trabalhando com quase todas as vertentes musicais, se apresentando também com a Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional.

Cantou ao lado de nomes famosos, como Jair Rodrigues, Miele e Menescal, entre muitos. Foi ganhando espaço e chegando até aos lugares mais famosos frequentados pela corte brasiliense que sempre a aplaudiu de pé. Entre eles, os inesquecíveis Gaf, Shalako e outros restaurantes e boates cinco estrelas. Hoje, além das tradicionais apresentações, ela faz parte do “Idoso, o Jovem que deu Certo”, projeto que leva alegria à terceira idade. Na pandemia, seu trabalho com médicos para angariar fundos para um hospital ganhou registro na imprensa nacional.

Com parte do rosto inchado e deformado, para cumprir meu compromisso, recorri à maquiagem da malévola até tudo voltar ao normal. O que para alguns pode ser um episódio cômico, para mim sou como um alerta. O de ter cuidado com um bichinho tão pequeno que pode causar grandes estragos”.

Mulher de muita fé, que canta

Recentemente, Célia viveu um drama que foi escondido do seu público, porque trata-se de uma pessoa que em todas as situações adversas, sabe lidar com criatividade. Ela conta: “Ao constatar a presença de uma barata em minha, que tenho pavor, tentei me livrar dela com uma chinelada. Ao fazer isso, escorreguei, dei com a cara no chão e tive que ser internada num hospital.”

“Se ainda posso ver que estão voltando as flores é por Ele e pelas pessoas que precisam que eu cante”. E Célia não merece apenas as flores, mas também muitas homenagens, como aquela que tocou profundamente seu coração. Foi o dia em que alunos de uma escola da 304 Sul, depois de estarem toda sua incrível trajetória, cantaram Maracangalha. Neste final de semana, as flores e a voz de Célia, juntas, farão parte da alegria do Carnaval que integra esse modelo educacional.



André Kubitscheck com a mãe Anna Cristina, a vice-governadora Celina Leão e o pai, Paulo Octávio

FOTOS: RAYNA PAIVA



# MARLENE GALEAZZI

marlenegaleazzi@gmail.com

marlenegaleazzi

A notícia como deve ser dada. Seja qual for o segmento. Sociedade, política, curiosidades e gossip.

# LANÇAMENTO E HOMENAGEM

**UMA NOITE PARA FICAR NA HISTÓRIA DE BRASÍLIA.** Na terça-feira (10), o Lounge One do Shopping Iguatemi ficou lotado com a presença de autoridades, empresários e amigos de Paulo Octávio que lá compareceram para cumprimentá-lo pelo sucesso de seus 50 anos de empreendedorismo. Um feito que também ganhou homenagens da revista GPS, que o colocou na capa da edição lançada na mesma noite.



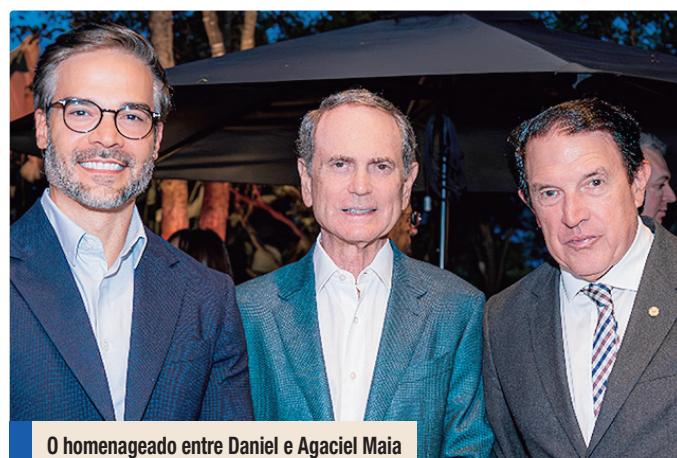
A pioneiríssima Dona Wilma Pereira cercada pela família



Eda Machado e o filho Edinho, do IESB, se fizeram presentes



A editora Paula Santana entre Odilon e Sandra Costa



O homenageado entre Daniel e Agaciel Maia



Jorge Eduardo e Andrea Salles



Parte do grupo presente



Empresária Janine Brito



Ana Carolina Pestana Felix e Mariana Bressan retornando de férias na belíssima praia de São Miguel do Gostoso. Com a ida de Alda e Nilton para Santa Catarina, onde curtem o carnaval, a competente Mariana fica no comando da Cantina da Massa, restaurante da família.

# KUWAIT COMEMORA

**A CERIMÔNIA EM COMEMORAÇÃO** a mais um Dia Nacional e Dia da Libertação do Kuwait foi um sucesso. Reunindo autoridades governamentais, diplomatas e representantes do Congresso Nacional, entre outros, foi marcada por uma mensagem de celebração e otimismo ao futuro das relações bilaterais entre o Estado do Kuwait e o Brasil.



O corpo diplomático

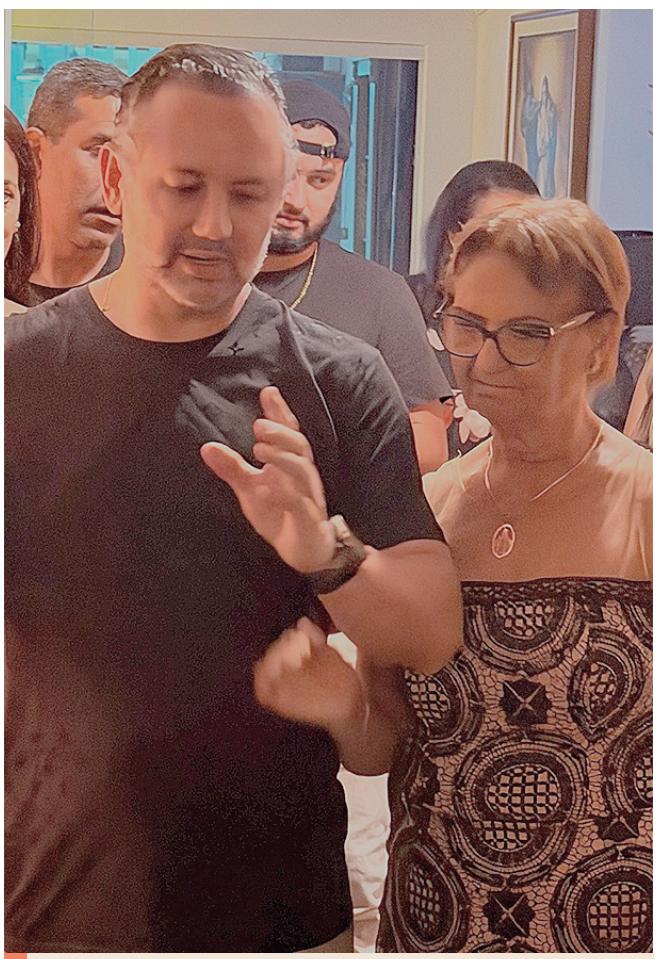


O embaixador Talal Rashed Almansour em sua aplaudida e perfeita mensagem



O perfeito anfitrião e todo o grupo que trabalha na embaixada

# FESTEJANDO A VIDA



Padre Edinaldo abençoando a mãe, o jantar e os convidados



Dona Maria Ivani, cercada pelo carinho da titular da coluna, Simone Hammerschmidt, Ana Loureiro de Ana Araújo



A aniversariante ladeada por Rodrigo Kich, Karoll Hausler e padre Edinaldo

**DONA MARIA IVANI CASTRO DA SILVA** comemorou mais um ano de vida, do jeito que gosta: abençoada pelo filho, Padre Edinaldo, e cercada por amigos. O delicioso jantar reuniu pessoas mais próximas da aniversariante, levando alegria e muito carinho para toda a família.

# Gourmet Brasília

rodrigofreitasleitao@gmail.com

@rodrigofreitasleitao

AS MELHORES DICAS PARA COMER E BEBER BEM



RODRIGO LEITÃO

## ALIMENTE-SE BEM PARA O CARNAVAL

**FESTA FOLIÃ** consome muita energia do corpo e da mente. Por isso, é preciso elaborar um cardápio contra a fadiga e o desgaste físico.

**P**ara curtir o Carnaval com energia e sem passar mal, foque em hidratação constante (água, água de coco, isotônicos) e refeições leves, priorizando carboidratos complexos (integral, batata doce) para energia duradoura e proteínas magras (frango, peixe, ovos) para recuperação. Evite alimentos muito gordurosos, frituras e longos períodos em jejum. Uma dica importante é manter-se alimentado para evitar mal-estar e garantir o pique durante todos os dias de festa.



### PARA ANTES DA FOLIA

#### SUCO ENERGÉTICO DE MELANCIA

##### > INGREDIENTES

- Melancia com as sementes
- 1 centímetro da parte branca da melancia
- Canela
- Uma rodela de banana verde

##### > MODO DE PREPARO

- 1| No liquidificador, bata a melancia com a parte branca e as sementes primeiro e depois coe para não ficar uma sensação desagradável quando engolir. As sementes batidas são excelentes antifúngicos naturais. Em seguida, bata novamente o líquido coado com a banana e a canela.

### DICAS DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

HIDRATAÇÃO INTENSA	Beba água constantemente, sem esperar sentir sede. Água de coco e sucos naturais ajudam na reposição de eletrólitos.
ANTES DA FOLIA (PRÉ-BLOCO)	Faça refeições com carboidratos de digestão lenta (macarrão, pão integral, batata doce) para garantir energia constante, acompanhados de proteínas magras (frango, queijos brancos).
LANCHES PRÁTICOS NA BOLSA	Leve castanhas, amêndoas, nozes, barras de cereal ou frutas secas para reposição de energia facilmente entre os blocos.
EVITE	Frituras, comidas muito salgadas, feijoada, cremes e pratos pesados, que causam sonolência e desconforto gástrico.
ÁLCOOL COM MODERAÇÃO	Se consumir bebida alcoólica, intercale cada dose com pelo menos um copo de água para evitar a desidratação e a ressaca.
SEGURANÇA ALIMENTAR	Evite alimentos vendidos na rua com muita maionese ou manipulação duvidosa. Higienize latas de bebidas antes de consumir.
RECUPERAÇÃO	No café da manhã do dia seguinte, aposte em frutas (especialmente as ricas em água como melancia e melão) e alimentos de fácil digestão.

### EXEMPLOS DE LANCHES RÁPIDOS

- Mix de castanhas e frutas secas
- Barrinhas de proteína ou de cereais
- Sanduíche natural (pão integral, atum ou frango, queijo branco e salada)



### FRUTAS QUE PODEM AJUDAR

Frutas ideais para o Carnaval fornecem energia rápida, hidratação e nutrientes para reposição de eletrólitos perdidos na folia. Banana (potássio/energia), melancia e melão (altíssima hidratação), abacaxi (digestão/detox) e frutas cítricas como laranja e limão (vitamina C/antioxidante) são as melhores escolhas para evitar cansaço, cãibras e ressaca.

### FRUTAS ESSENCIAIS PARA O CARNAVAL

#### 1 HIDRATAÇÃO INTENSA

Melancia, melão, abacaxi e laranja ajudam na hidratação, pois têm alto teor de água, repondo líquidos perdidos pelo suor.

#### 2 ENERGIA RÁPIDA

Banana, manga e uva fornecem carboidratos de rápida absorção, ideais antes de sair para o bloco, evitando a fadiga.

#### 3 RECUPERAÇÃO MUSCULAR

Banana (rica em potássio e magnésio) ajuda a prevenir cãibras após horas de dança.

#### 4 AÇÃO ANTIOXIDANTE/RESSACA

Limão, tangerina, acerola e outras frutas cítricas combatem o estresse oxidativo, enquanto abacaxi ajuda a eliminar toxinas (ressaca).

#### 5 PRATICIDADE

Frutas desidratadas, como passas e damascos, são ótimas para levar na bolsa por serem práticas e nutritivas.

#### 6 DICA DE OURO

Consumir as frutas in natura ou em sucos ao longo do dia, intercalando com muita água para garantir o máximo de hidratação.