

EDITORIAL

Bem-Vindo 2018

Protagonista definitivo e um dos atores mais disputados na Globo, o ator Tony Ramos, capa desta edição, fala dos seus exatos 40 anos de carreira na emissora e, ao completar 70 anos, neste ano, já avisa: “não tenho planos de aposentadoria em curto prazo”.

Para quem está de férias, não deixe de conferir a dica de 10 aplicativos que irão lhe ajudar a planejar a sua viagem, desde a compra das passagens com melhores preços e até a fazer um diário de bordo.

Em Beleza, o destaque é para as unhas, com dicas de cuidados essenciais para mantê-las bonitas e saudáveis.

Para quem deseja empreender em 2018, anote os conselhos do especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, que irá mostrar o caminho para tirar suas ideias do papel.

Sabe aqueles alimentos que você nunca tem certeza de como degustar? A consultora em etiqueta social, Maria Inês, vai ensinar o passo-a-passo para apreciar alcachofra, ostras, escargot e outras iguarias com muita elegância.

Já na coluna Receitas, desvendamos os segredos da cozinha árabe para quem deseja preparar um banquete em casa e surpreender seus convidados.

Para os que desejam entrar em forma no novo ano, dicas de alimentos que aceleram o metabolismo e vão lhe ajudar a entrar em forma.

Esta edição traz ainda um especial sobre educação com informações sobre o Enem, dicas para se sair bem em uma prova de inglês e a importância de cursos de especialização e de idiomas na hora de conquistar um bom emprego.

Divirtam-se e Boa Leitura!
> *Fabiana Nascimento - editora*



- @revistadotatuape
- revistadotatuape
- Grupo Leste TV
- @revistatatuape
- 11 98485-9593

REDES SOCIAIS
Diariamente novidades da região que tanto amamos.

Revista do Tatuapé • Revista da Mooca são publicações mensais da Grande Leste Editora e Editora Jornalística Zona Leste Ltda., distribuídas gratuitamente via courier nos seguintes bairros: Tatuapé, Jardim Anália Franco, Mooca, Brás, Belém, Água Rasa, Vila Formosa, Vila Carrão, Jardim Têxtil, Jardim Avelino, Vila Prudente e Vila Santa Isabel.

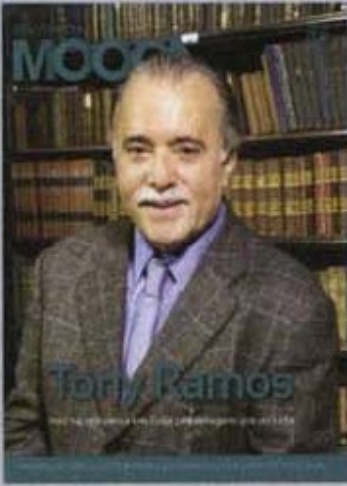
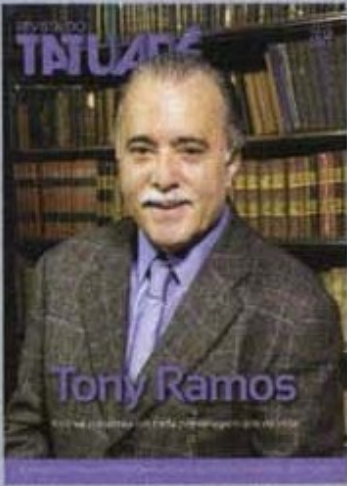
- Diretor Responsável**
Jaime Braz Romano • jaime@grupoleste.com.br
- Editora**
Fabiana Nascimento • fabiana@grupoleste.com.br
- Diretor Comercial**
Mauro Tadeu Silva • mauro@grupoleste.com.br
- Diretor de Arte**
Gabriel H. P. Romano • gabriel@grupoleste.com.br
- Publicidade**
publicidade@grupoleste.com.br
- Design**
RP7 Comunicação
- Impressão**
Divisão Gráfica da Editora Abril

Publicações da Grande Leste Editora e Editora Jornalística Zona Leste Ltda.

- REVISTA DO TATUAPÉ
- REVISTA DA MOOCA
- Gazeta do TATUAPÉ ZONA LESTE
- GAZETA DA ZONA LESTE
- Revista Festa & Diversão

É expressamente proibida a reprodução total ou parcial de anúncios produzidos pela nossa Editora.

Foto: Isabel Almeida/CZN

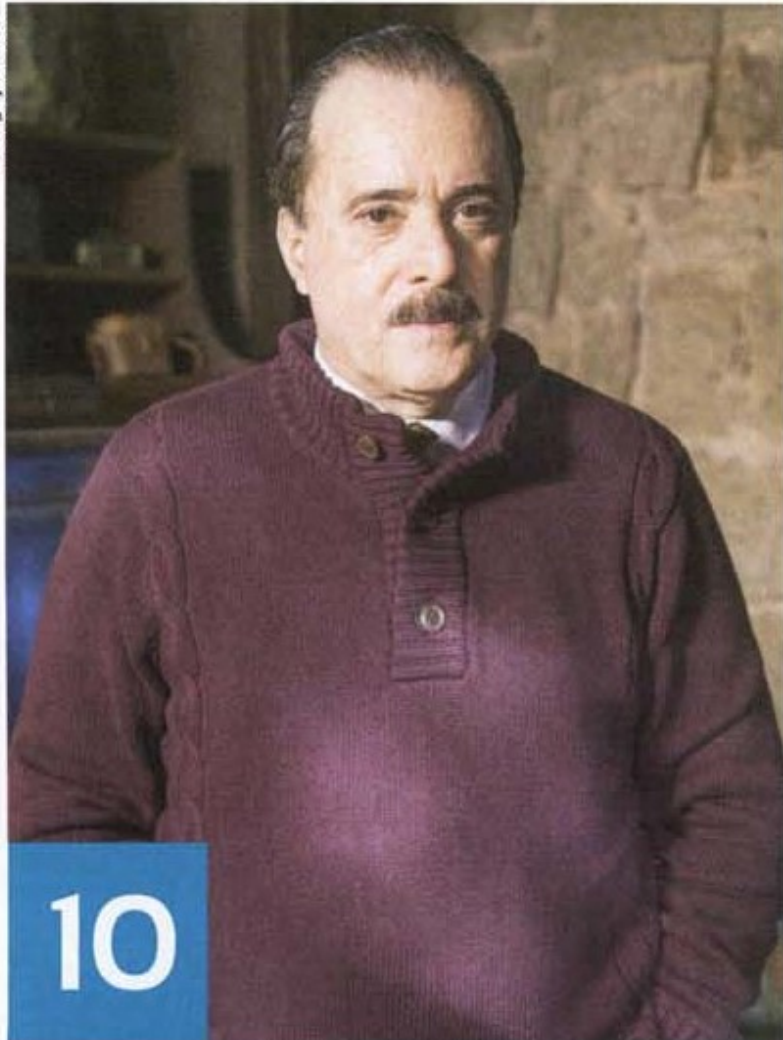


ATENDIMENTO AO LEITOR E PUBLICIDADE
Endereço: R. Serra de Botucatu, 1.690, Tatuapé São Paulo/SP CEP: 03317-001
E-mail: contato@grupoleste.com.br FONE: 11 2095-8200
www.revistadotatuape.com.br / www.revistadamoo.ca.com.br



Revista do Tatuapé e Revista da Mooca são marcas registradas em nome de Grande Leste Editora. As publicações não se responsabilizam pelos conceitos emitidos nos artigos assinados. Os anúncios e as ofertas são de inteira responsabilidade dos anunciantes. Reprodução permitida sob autorização prévia, desde que citada a fonte.

Divulgação Globo



10

Entrevista com Tony Ramos

Protagonista definitivo e, há exatos 40 anos, um dos atores mais disputados da Globo, Tony Ramos impressiona com sua empolgação a cada novo trabalho. "No dia em que eu tratar a atuação como qualquer coisa, é sinal de que é hora de me aposentar. E acredito que isso esteja bem longe de acontecer", brinca. Ao que tudo indica parece estar longe mesmo.

Divulgação



46

Especial Educação

- Especialista fala sobre o Enem.
 - O desafio do mercado de trabalho para os jovens.
 - Como identificar se os filhos são consumistas.
 - Dicas para ir bem nas provas de inglês.
- Meu filho não gosta de ler. E agora?

08

Museu Catavento inaugura um espaço dedicado as abelhas> *Agenda Cultural*

16

10 aplicativos que podem lhe ajudar a planejar suas férias> *Tecnologia*

20

Dicas e cuidados essenciais com as unhas> *Beleza*

24

Especialista dá dicas para quem almeja empreender> *Comportamento*

26

Consultora ensina como consumir iguarias que sempre geram dúvidas> *Gastronomia*

32

As delícias e os segredos da cozinha árabe> *Receita*

36

Conheça os alimentos que têm o poder de acelerar o metabolismo> *Saúde*



COMO TIRAR SUAS IDEIAS DO

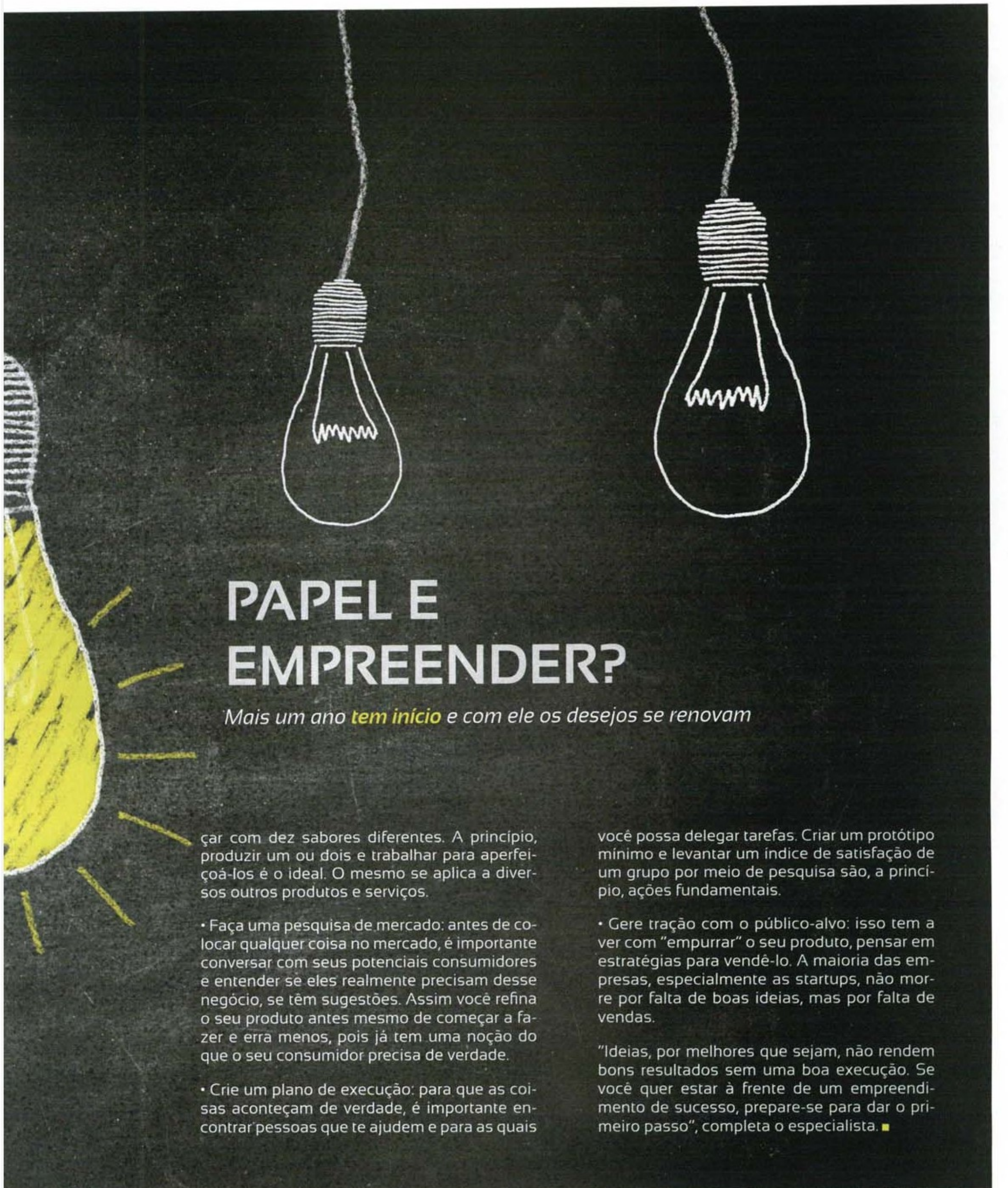
Muita gente quer empreender e tem várias ideias, mas inventa uma série de desculpas para não colocá-las em prática. Por que isso acontece? Quando se trata de abrir um negócio e tirar os planos do papel, nem sempre isso se torna uma tarefa fácil. Mas, se feito da maneira correta, pode render boas experiências.

Para Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, fazer as ideias acontecerem requer diversas considerações. "Porém quero elencar aqui as que considero as mais importantes". Lá vão elas:

- Avalie se você tem a solução de um problema: se o produto ou serviço que você está dis-

posto a oferecer não resolve algum problema, ninguém compra. Empresas mundialmente reconhecidas já lançaram produtos com boas propostas, mas que não foram sucesso de vendas simplesmente porque não eram necessários para ninguém. Em casos assim, as pessoas podem até achar sua ideia legal, mas não aderem a ela. O primeiro passo, então, é encontrar uma ideia que resolva um problema e transformá-la em oportunidade.

- Divida suas ideias em partes menores: muitas vezes, as pessoas querem fazer coisas demais. Suponhamos que alguém queira começar um negócio que produz comida para cachorro. Essa ideia pode ser útil para muita gente. Mas, nessa situação, não adianta come-



PAPEL E EMPREENDER?

Mais um ano **tem início** e com ele os desejos se renovam

çar com dez sabores diferentes. A princípio, produzir um ou dois e trabalhar para aperfeiçoá-los é o ideal. O mesmo se aplica a diversos outros produtos e serviços.

- Faça uma pesquisa de mercado: antes de colocar qualquer coisa no mercado, é importante conversar com seus potenciais consumidores e entender se eles realmente precisam desse negócio, se têm sugestões. Assim você refina o seu produto antes mesmo de começar a fazer e erra menos, pois já tem uma noção do que o seu consumidor precisa de verdade.

- Crie um plano de execução: para que as coisas aconteçam de verdade, é importante encontrar pessoas que te ajudem e para as quais

você possa delegar tarefas. Criar um protótipo mínimo e levantar um índice de satisfação de um grupo por meio de pesquisa são, a princípio, ações fundamentais.

- Gere tração com o público-alvo: isso tem a ver com “empurrar” o seu produto, pensar em estratégias para vendê-lo. A maioria das empresas, especialmente as startups, não morre por falta de boas ideias, mas por falta de vendas.

“Ideias, por melhores que sejam, não rendem bons resultados sem uma boa execução. Se você quer estar à frente de um empreendimento de sucesso, prepare-se para dar o primeiro passo”, completa o especialista. ■