

Confira a coluna social com alguns momentos especiais do evento de 30 anos do Colégio Lumbini

ENTRETENIMENTO  
+ DICAS DO  
CIRCUITO MOGI  
DAS CRUZES /  
SUZANO

Os representantes da Comunidade Negra Mogiana foram os homenageados do ano através do Prêmio Página VIP

## TROFÉU REPRESENTATIVIDADE

HALL DA FAMA **VIP**

HALL DA FAMA **VIP**

HALL DA FAMA **VIP**



**PRÊMIO PÁGINA VIP:** Com o intuito de destacar e valorizar pessoas pretas e projetos que colaboram para a evolução social e luta antirracista no Alto Tietê, em 2021 a Página VIP criou esse troféu e no ano passado a homenageada foi a suzanense Flávia Lima, coreógrafa de grandes artistas como Gloria Groove, e que realiza um trabalho incrível no meio artístico, sempre preocupada em incluir e criar oportunidades para artistas pretos em seus trabalhos.

**COMUNIDADE NEGRA MOGIANA:** Foi criada há 35 anos por Pedro Luiz com o intuito de mudar a periferia, tirando os meninos da rua através do futebol para as crianças e reciclagem para os pais. Atualmente o Instituto é dirigido por Rose Nery e equipe de voluntários que realizam diversas ações sociais em bairros, comunidades e escolas da região com foco em crianças e mulheres. Também são os responsáveis pela "Feira Afro Mogiana" que foi idealizada em 2022 com o objetivo de conscientizar e educar sobre o Dia Nacional da Consciência Negra, além de incluir no centro do evento empreendedores pretos e artistas regionais que têm oportunidade de mostrar seus trabalhos em diversos equipamentos públicos. Vale destacar que a próxima edição acontecerá dias 17 e 18 de novembro.

# TROFÉU REPRESENTATIVIDADE

**FEIRA AFRO MOGIANA:** Vem aí a segunda edição da Feira Afro Mogiana e um dos membros da Comunidade Negra Mogiana, o estilista e artista plástico Junior Camini, adiantou alguns detalhes sobre o evento deste ano:

"Nossa maior intenção é dar voz e visibilidade aos que não tem. Engajar e impulsiona-los através do movimento negro mogiano. Desde a primeira edição, que aconteceu em 2022, a principal meta deste evento é ter e ver empreendedores pretos se destacando, dando espaço a eles, trazendo assim uma conexão com este coletivo interno e externo.

É de suma importância falarmos sobre esse mercado que é tão vasto, que não tem relevância significativa dentro da nossa sociedade, muito me-

nos sobre a delegação de poder do povo preto.

**DATAS E LOCAIS:** Serão dois dias de evento, cada um em um espaço. Na sexta-feira, dia 17/novembro, das 09h às 16h a feira terá início na E.E. Galdino Pinheiro Franco (R. Schwartzmann, s/n - Braz Cubas). Já no segundo dia, 18/novembro, das 13h às 21h a feira acontecerá no salão social do Rotary Club de Mogi das Cruzes (Av. Frans Steiner, 200, Alto do Ipiranga).

Ambos os dias serão abertos ao público em geral e contará com diversos stands, palestras, apresentações artísticas como desfiles, Maculelê e Capoeira. Além de diversas atividades como as oficinas de Abayomi, de MC, de Hip-Hop, de tranças e muito mais!

**FEIRA AFRO MOGIANA**  
2ª Edição

**DIA 17 - 9h00 às 16h00**  
Escola Galdino  
R. Schwartzmann, Braz Cubas.

**DIA 18 - 13h00 às 21h00**  
Salão Rotary clube  
R. Franz Steiner, 200 - Alto Ipiranga.

Nossa Programação

ORGANIZADOR: *Seja.Você*  
APRESENTADOR: ROTARY CLUB DE MOGI DAS CRUZES

PAGINA **VIP**

@COMUNIDADENEGRAMOGIANA





# COLÉGIO LUMBINI

Celebrando 30 anos, atualmente o colégio conta com Célia Ashiuchi, Kaoru Tani e Érika Ashiuchi Ferraris a frente da direção. Para celebrar três décadas de história, moldando o amanhã com determinação e paixão, no dia 20/outubro aconteceu um grandioso evento que contou com a Bless Assessoria, Buffet Estrela da Manhã, Roberta Cavalcanti, Paris Assessoria Mídia e Marketing, All Paper Gráfica e Nakalú Brindes.

**@ColegioLumbini**



## COMIDA COMO ALIADA, NÃO INIMIGA

O comportamento alimentar é complexo, porque vai além do simples ato de se alimentar. Para esclarecer o assunto, o **Instituto Acqua Fitt** preparou uma matéria com a nutricionista Loren Souza: "Comer é algo social, ligado aos nossos valores e tradições, além de mexer com nossos sentidos. Alguns comportamentos, como fazer dietas rigorosas, cortar carboidratos, jejuar e consumir só alimentos saudáveis de uma forma obsessiva, podem fazer mal à saúde. Então, o primeiro passo para ter uma relação boa com a comida, não importa o objetivo, é entender que não existem alimentos vilões ou mocinhos."

"Uma alimentação saudável se baseia em: comer a quantidade certa, comer alimentos variados, respeitar os sinais de fome e saciedade e respeitar as necessidades individuais, considerando o esta-

do de saúde atual. Assim, mais do que simplesmente consumir alimentos considerados saudáveis, é crucial considerar o contexto mais amplo, que vai além do tipo de alimento ingerido. Isso inclui a escolha de alimentos minimamente processados, a atenção à fome real (comer quando necessário), a preferência por métodos de preparo saudáveis, como grelhados ou assados, e a prática da atenção plena durante as refeições. O acompanhamento nutricional torna-se imprescindível, permitindo que o indivíduo construa uma relação mais gentil e equilibrada com a comida", finaliza a nutricionista Loren Souza.

O Instituto **@AcquaFittOficial** oferece um ambiente acolhedor, com profissionais qualificados e uma estrutura completa para promover saúde, mudança de hábitos e qualidade de vida.



Texto: **@LorenSouzaNutri**



Conteúdo enviado por: **@AnnaFlavia.Macedo**



O dia 26/10 foi marcado por um momento histórico para os Suzanenses, ao recebermos a ilustre presença de Sua Majestade, o **Rei Ekuikui Vi Tchongolola Tchogonga**, Soberano Dosovimbundu da Angola. É a primeira vez, após a escravidão, que um rei africano legítimo pisa em solo brasileiro. E ele visitou Suzano! Um marco na história do Brasil e de todas as pessoas negras que cresceram com suas identidades roubadas. Agradeço ao convite feito pela **@CulturaDeSuzano** e **@CasadeAngolaSP!**