Luciana S. Vitorino

PORTFÓLIO



Sobre

25 anos, nascida em Volta Redonda (RJ), jornalista, formada pelo Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA. Pós-graduada em Gestão, Comunicação e Marketing no Esporte, pela Uninter. Há quase três anos, sou Assistente de Marketing, no Aldeia das Águas Park Resort, e administro contas de lojas no Instagram. Também sou comentarista de jogos e redatora nos canais Dimensão Esportiva e StadioVox. Além de ter o perfil Elas na Resenha Esportiva, com uma amiga de profissão, no Instagram e TikTok, trazendo notícias sobre o mundo do esporte.



Área Profissional

Ao longo da graduação e após a formação, desenvolvi e participei de alguns projetos, como a criação de revistas/periódicos, quadro em programa na rádio Vibe FM e coberturas de jogos no YouTube. Além de auxiliar na criação de conteúdos digitais e materiais para ambientalização e identificação do Aldeia das Águas e de outras lojas que administro. Participei também de coletivas de imprensa da Seleção Brasileira e entrevistas como repórter através do Dimensão Esportiva. Recentemente, na área cultural, fui assessora de comunicação, em dois projetos patenteados pela Lei Paulo Gustavo., em Volta Redonda (RJ).

Aldeia das Águas

Dez 2023 / Jan 2024

Participação em conteúdos para o parque



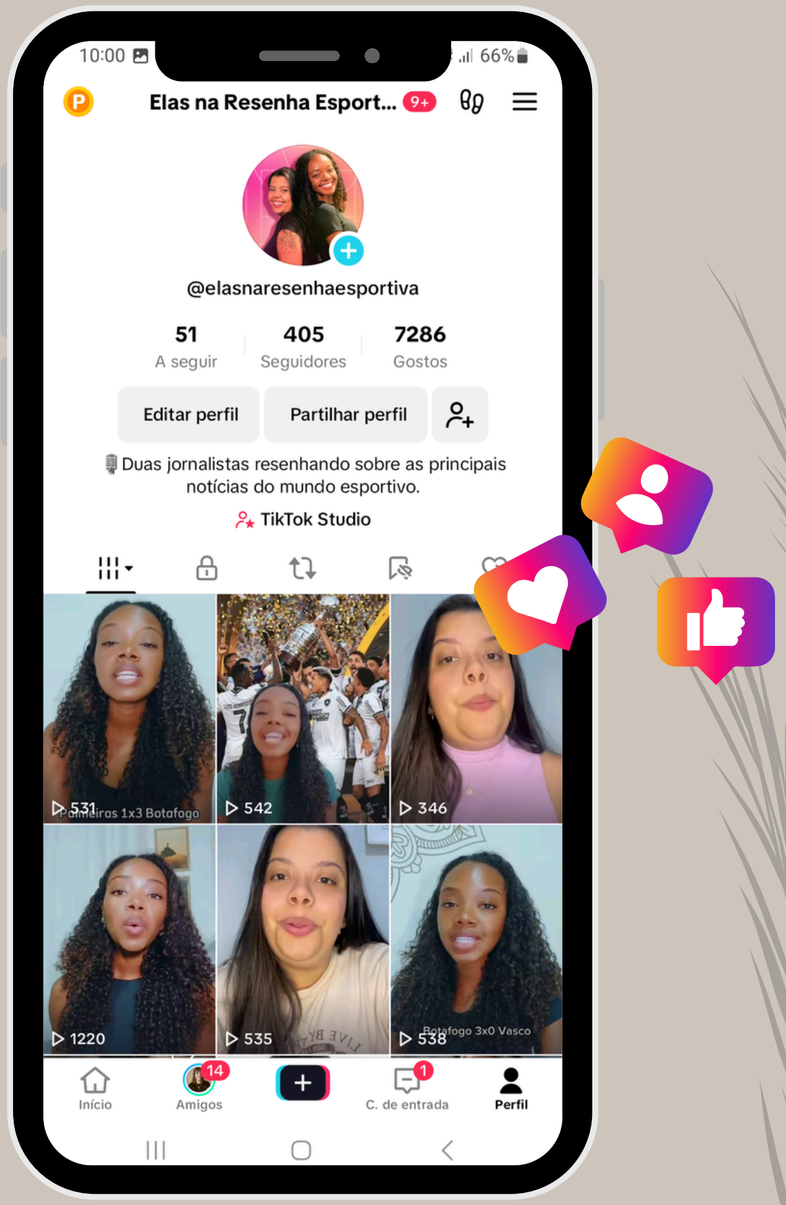




Elas na Resenha Esportiva

Desde 2022





*Imagens clicáveis

Vibe FM

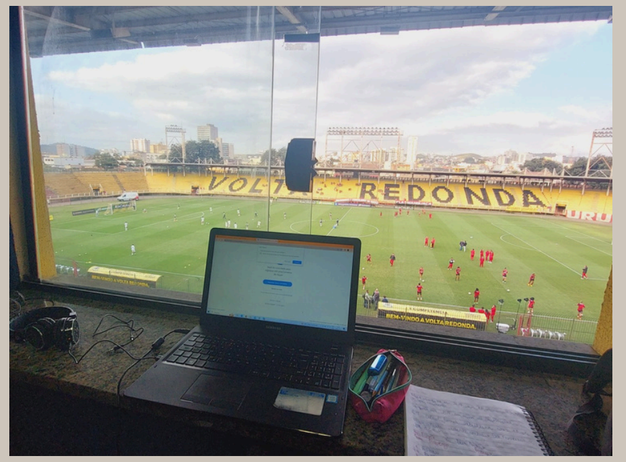
Fev/Mar 2023

Quadro no programa Conexão Vibe com as notícias semanais dos times no Campeonato Carioca

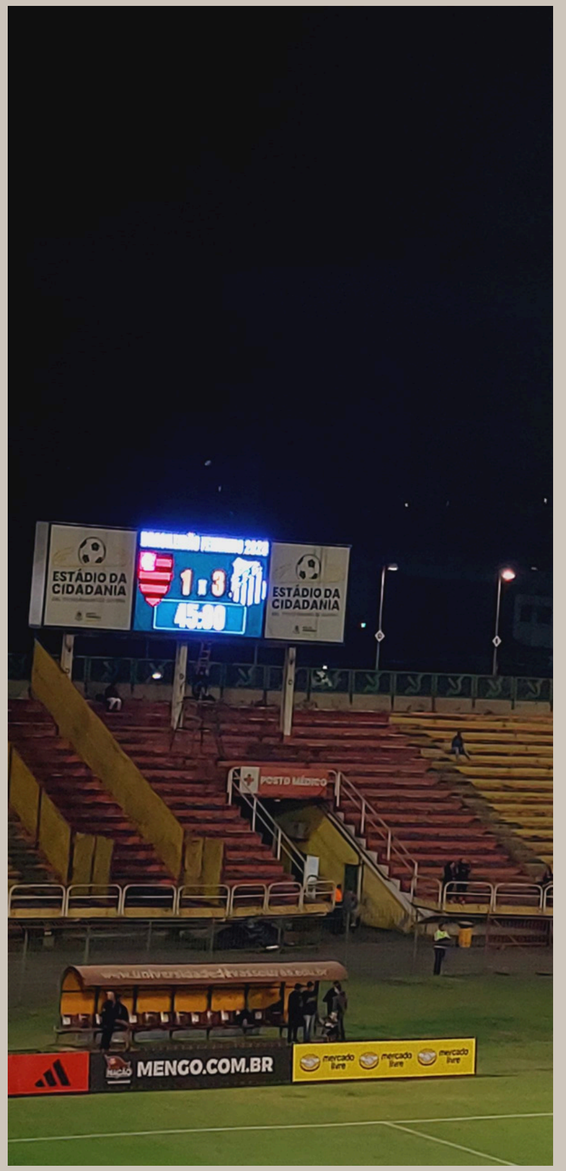


Dimensão Esportiva

Além de comentar jogos de futebol, realizei participações em coletivas de imprensa da Seleção Brasileira - com perguntas - nas convocações de Pia Sundhage e Fernando Diniz. Além de comentar jogos direto do estádio - fotos ao lado do BR Feminino, em junho de 2023: Flamengo x Santos.







Dimensão Esportiva

Durante 2023











Dimensão Esportiva

Novembro 2024

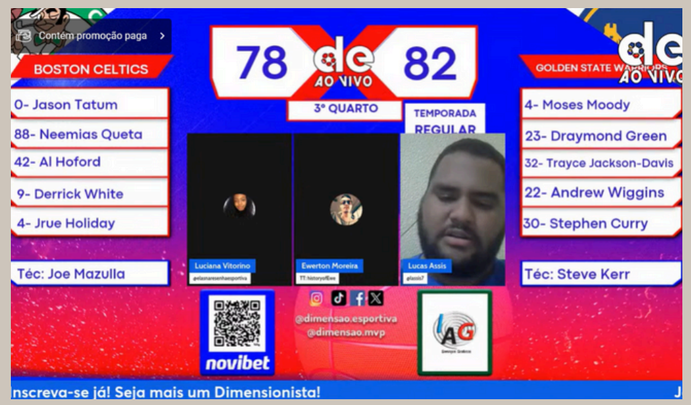
Participações mais recentes em jogos e entrevistas no YouTube



CAMPEONATO BRASILEIRO 2024: BOTAFOGO X VASCO 32ª RODADA



ELIMINATÓRIAS 2026: BRASIL X URUGUAI - ÚLTIMA RODADA



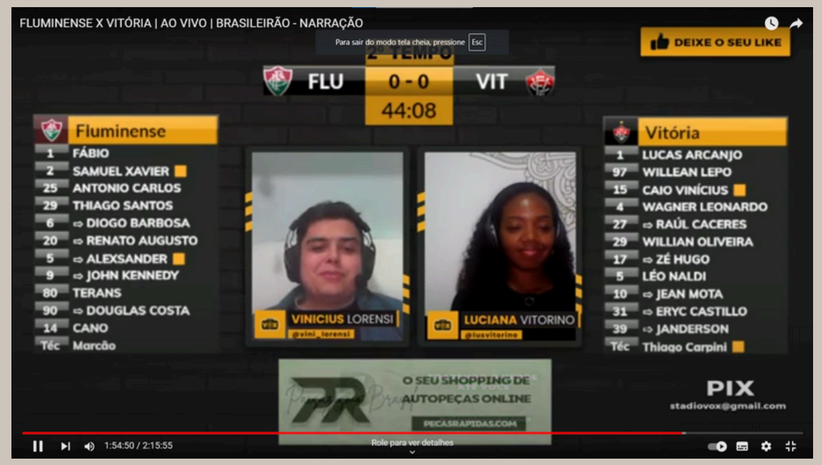
NBA: BOSTON CELTICS X GOLDEN STATE WARRIORS

*Imagens clicáveis

Stadio Vox

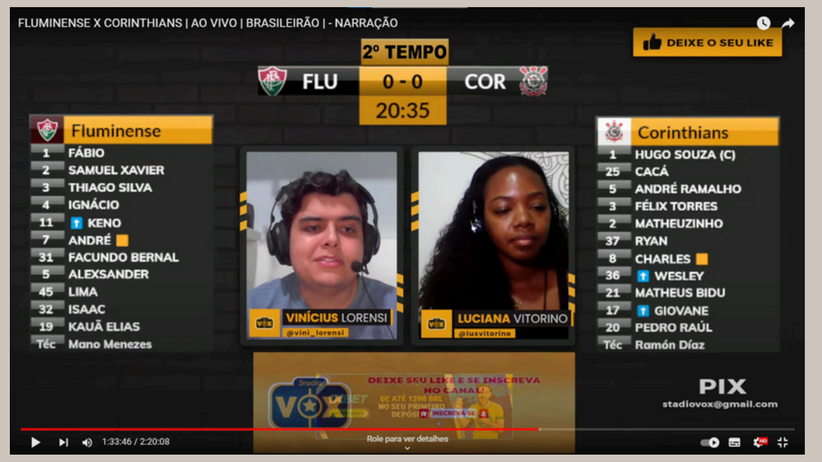
Junho/Agosto 2024

Participações mais recentes em jogos no YouTube



<u>Brasileirão 2024:</u>

<u>Fluminense x Vitória (27/06)</u>



<u>Brasileirão 2024:</u>

<u>Fluminense x Corinthians (17/08)</u>

*Imagens clicáveis

IMANI FESTIVAL

Maio 2024

1º festival de cinema negro apresentado de 13 as 17 de maio, no Memorial Zumbi, em Volta Redonda (RJ). Ao longo da semana, foram transmitidos diversos curtas metragem seguidos de roda de conversa. Participei da assessoria de comunicação (produção de lead, inserção dos conteúdos nas redes sociais e divulgação em canais de comunicação da região.









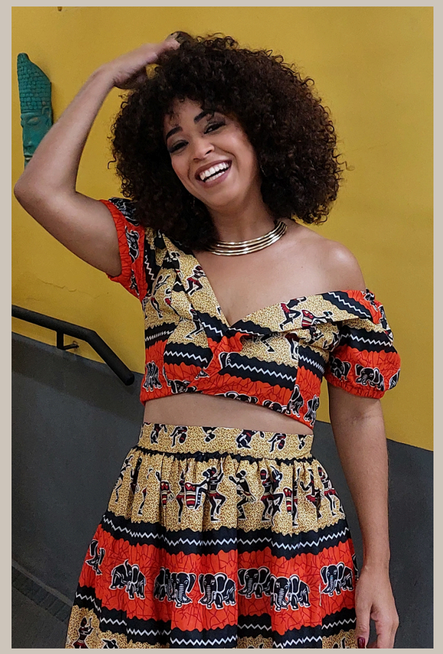


RAÍZES DA CANÇÃO

Junho 2024

‘Raízes da Canção: Lorena Costa canta as divas do samba’. Fiz a assessoria de comunicação do show realizado no Memorial Zumbi, em Volta Redonda (RJ). Com repertório completo de cantoras sambistas que contribuíram e contribuem para a música popular brasileira, em específico, o samba.









ENTRE CORES E SABORES

Novembro 2024

O documentário 'Entre Cores e Sabores', disponível no YouTube, foi respaldado pela Lei Paulo Gustavo, conta a história da feira livre de Volta Redonda (RJ), patrimônio cultural e municipal da cidade. Participo com a parte de assessoria e comunicação do projeto que foi ao ar dia 24 de novembro.



Imagem clicável







Edital Moda & Beleza

O poder da autoaceitação

Estamos trocando a busca pela perfeição pela aceitação a qualquer custo?



Autoaceitação e autoestima.

Por Luciana S. Vitorino

Uma pesquisa da revista Capricho com cinco meninas adolescentes dão notas entre 7 e 8 para sua autoestima. Elas admitem que se importam com a opinião alheia da maioria sobre como devem arrumar seus cabelos, vestir a melhor roupa, estar sempre de bom humor e apresentável para sociedade. "Existe uma pressão gigantesca em cima de todo mundo e eu acho que esse é o grande causador de todos os problemas com a autoaceitação", afirma Rebeca Mingorance de 15 anos. Mas afinal, quem você precisa agradar? As mudanças que você faz na sua aparência, são vontades suas ou algo que as pessoas dizem que você deveria fazer? Às vezes a gente deixa de expressar nossas opiniões e atitudes por medo de julgamentos, o que faz com que a gente se anule.

Autoaceitação é o ato de aceitar tudo aquilo que você é, que você faz, fala, pensa, sente. É conhecer os seus pontos fortes e pontos fracos e aceitar que ambos existam. É saber que você tem limites e potencialidades e lidar com isso de maneira leve e pacífica dentro de você.

Muitas pessoas confundem autoconceito com autoestima. A diferença é que a autoestima é como o indivíduo vê o mundo que o cerca, e como ele reage a esse mundo, a esse ambiente. As experiências de uma pessoa, as relações estabelecidas com o ambiente de forma positiva ou punidoras fazem com que o indivíduo se comporte de uma forma determinada a essa história passada. Já autoconceito pode ser definido como comportamentos que o indivíduo tem em relação a si mesmo, decorrente da maneira como se percebe. Ele mostra além de crenças percebidas sobre nossas competências individuais em situações específicas, crenças de valor sobre si mesmo.

Por isso, o autoconhecimento é de suma importância para a autoaceitação, uma vez que a pessoa conhecendo seus limites e vontades terá um controle emocional e racional maior para enfrentar seus problemas. Mas isso não é uma tarefa fácil, então aqui vão algumas dicas:

- se for comparar seu potencial que seja consigo mesmo, é mais produtivo;

- exigir-se na medida certa, nem menos, nem mais que o possível pode evitar ansiedades improdutivas;

- as opiniões alheias, mesmo as das pessoas que você mais respeita, podem ser subjetivas, pois são apenas opiniões. Acredito que a melhor parte da história da Humanidade foi escrita por pessoas que tiveram coragem de confrontar opiniões.

- considere possível encarar as críticas como algo a seu favor, pois este material pode ser usado, para alguma melhoria pessoal;

- concentre em ser uma pessoa de valor e não de sucesso , isso pode trazer maior satisfação pessoal. Considere o sucesso opcional e relativo;

- valorize a si mesmo e sua individualidade empenhando-se em atividades que lhe tragam felicidade, seja cuidar de forma física (melhor autoimagem), dançar, ler um bom livro, permitir-se ser cuidado, amado e sentir-se especial.

Após fazer esta auto-observação, percebemos que temos qualidades. No primeiro momento pode ser difícil vê-las, muitas vezes as circunstâncias da vida não nos permitem, mas nossas qualidades estão em algum lugar, esperando serem descobertas e devem ser valorizadas, por menores que sejam.

"Nossas qualidades estão em algum lugar e devem ser valorizadas."

O ser humano é passível de mudança a partir do momento em que se conhece e consegue ver suas relações com o ambiente. Logo, é importante que haja um momento de reflexão sobre o que está negativo em sua vida; quais obrigações não são suas, mas você se sente no dever de cumpri-las; o que está te impedindo de alcançar seus objetivos e etc. A pessoa com a autoestima em "ordem" consegue pensar em tentativas de resoluções de problema mesmo pensando que essas tentativas podem não darem certo. E é preciso aprender com as falhas, porque não somos perfeitos.

Muitas pessoas buscam de forma desenfreada atingir a perfeição, trabalham demais, buscam ser os melhores e sua saúde vai se perdendo. Ou prestam mais atenção em algumas áreas, em detrimento de outras, focam no trabalho, são ótimos funcionários, gerentes, mas a família é deixada de lado, recebendo migalhas de seu tempo ou atenção.

Narcisismo na era digital

A era digital, especificamente, a partir dos anos 90, trouxe uma série de mudanças não somente em termos materiais, de novas tecnologias e produtos, mas também causou impactos no comportamento das pessoas e suas subjetividades.

Com o verdadeiro boom da Internet, acomunicação passou a acontecer de forma mais rápida, fácil, constante e intensa. Logo, sites e aplicativos como Facebook, Instagram, Twitter volta e meia mostram pessoas postando textos, imagens e vídeos dizendo o quanto elas se aceitam como são. Frases como "Sou o que sou e não o que acham", "Sou assim mesmo e me amo. Quem não gostar, problema da pessoa" e tantas outras dá a entender que todos aqueles que a proferem se aceitam. Durante o convívio no "mundo real", para "fazer média" diante dos outros, as pessoas parecem esbanjar gostar de si e se aceitar.

Em um mundo, fomentado pela realidade virtual, onde a aparência parece suplantar a essência, todos dizem se aceitar, mas todos se escondem diante de uma fachada. Fotos felizes e descoladas camuflam uma realidade um pouco mais complexa.

As pressões que antes eram emitidas em normas explicitas hoje operam de forma mais velada, mas isso não significa que elas deixaram de perpetuar a noção de que os corpos femininos são imperfeitos e precisam ser depilados, emagrecidos, embranquecidos, com cabelos alisados e silhuetas alongadas. A lista é longa e parece insaciável.



O famoso herói da mitologia grega, Narciso, olhando seu reflexo através de um tablet.

Portanto, ter autoaceitação é ser a melhor amiga (o) que você pode ser para você mesmo, independente de qualquer coisa, qualquer situação e condição. É agir com bondade, generosidade e caridade com relação a si mesma, mesmo tendo defeitos, falhas e erros. Você é um indivíduo único no mundo. Não há outro igual você na Terra. Todos os dias de sua vida, por mais que conviva cercado de pessoas, você convive com aquilo que há dentro de si e não com aquilo que vem do outro. É preciso pontuar que autoaceitação não tem nada a ver com arrogância, vaidade, orgulho. Aliás, essas características são justamente indícios de que essa pessoa tem problemas em aceitar-se.

Auto aceitar-se é poder olhar para si e continuar naquela base de afeto constante. É admitir toda a realidade interior e exterior, sem resistências, assumindo toda a verdade, assumindo aquilo que se é. É admitir sua realidade como ela é, "sem grilos". Faz-se necessariamente compreender que autoaceitação é diferente de autoconfiança. A autoconfiança é o ato de você acreditar em você mesmo, não importa quais as condições do momento e nem o que o futuro possa trazer, pois você acredita e tem fé em si e no seu potencial. Resumindo, autoconfiança é confiar nas suas qualidades e capacidades; auto aceitar é aceitar seus defeitos, qualidades, erros e acertos de forma gentil e incondicional.

Não fique esperando aceitação dos outros. Comece agora mesmo a promover a autoaceitação, reconhecendo, valorizando e aprovando você mesma de forma integral, incluindo seus defeitos e qualidades. Abandone o orgulho, vaidade e arrogância, que fazem com que você exija de você algo que não precisa ou não tem condições de ser. Você pode querer mudar aquilo que enxerga como algo não tão positivo, mas não pode forçar a barra consigo e querer se encaixar em algo que violenta a sua essência.

Encare as coisas com mais leveza e bom humor. Você não precisa levar a vida tão a sério. Ter uma cabeça "fresca", para abraçar seus erros e resultados negativos de uma forma mais positiva, ajuda a deixar a vida melhor. Não dê ouvidos à negatividade dos outros. As pessoas muitas vezes não sabem o que falam e falam coisas que não tem valor e importância alguma de fato. O que vale de verdade é aquilo que a profundidade do seu ser, seu coração e sua essência, acreditam ser melhor para você.

Supreme: a nova febre entre os fashionistas

Um dos maiores fenômenos recentes do alto luxo, grife de streetwear se transformou na grande obsessão dos fashionistas em várias partes do mundo

A marca surgiu em 1994 pelo estilista James Jebbia, em Nova York - mais especificamente na Rua Lafayette, no Soho. A época em que foi aberto a primeira, das cinco lojas existentes, os artistas, criadores, influenciadores estavam na mesma bolha. Muitos pesquisadores afirmam que ela começou no tempo certo, era uma espécie de ponto de encontro e estilo mais cultuado pelos skatistas que não buscavam o *hype* (algo que está na moda e é comentado por todos). A mistura com a cultura de outras tribos sempre foi muito presente.



(Supreme/Divulgação)

Ao longo dos anos, a Supreme foi ganhando forma enquanto faziam parcerias com designers, artistas, fotógrafos, como: Lady Gaga, Kate Moss, Richard Prince, Neil Young, entre outros. Começou lançando camisetas em baixa escala e, em seguida, moletons e suéteres. Logo, vieram as collab´s com as grandes marcas que têm significação no mercado, como a Nike.

Hoje em dia, ela está avaliada em US$ 40 milhões. Virou uma subcultura e comunidade. Há grupos exclusivos no Facebook que trocam, vendem e financiam suas peças. Há os colecionadores que preservam as peças durante um tempo, para depois revenderem. Alguns acampam na frente das lojas em Los Angeles, Nova York, Londres, Paris ou Tóquio para o lançamento de coleções.

O convite da Louis Vuitton deu mais força a esse status e hoje é sua maior parceira. Com isso, a principal grife de luxo no mundo, fica no radar dos consumidores *millennials* que as marcas têm tanto corrido atrás para conquistar.

O clima não convidativo que giram em torno da marca, seja dos funcionários com os clientes ao visitarem as lojas ou até mesmo do Jebbia com a imprensa. Ele raramente concede entrevistas, justamente para que sua mensagem não seja deturpada ou mal interpretada. Até porque tem mais haver com manter um ideal e sua autenticidade. É natural que a Supreme não faça grandes campanhas e eventos. Os protagonistas são o produto, a marca e a filosofa de vida por trás disso.

Autenticidade por mais de duas décadas

Um dos segredos está na equação de marketing, que por sinal, é bem efetuada e planejada. Uma peça da Supreme, não é tão cara quanto uma bolsa da Birkin, mas é tão desejada quanto. A marca (vendida apenas em suas lojas próprias) produz tudo em quantidades limitadas – é o luxo pela escassez, e não pela cifra. Você nunca ouvirá a respeito de uma festa de lançamento de coleção, por exemplo. Até porque elas não existem.Muitas outras marcas adotam a mesma metodologia ou similar, mas a soma de todos os fatores mencionados acima coloca a Supreme muito à frente – até de gigantes do luxo.

No mercado, a pergunta segue a mesma: será que a Supreme segura o hype por muito mais tempo? É possível que não. Assim como já aconteceu no passado, a febre vai passar, a novidade vai perder seu frescor e algo novo vai surgir. Quando passar a histeria do grande público em torno da Supreme, pode ser que seu apelo se torne menos comovente e quem sabe, a marca não volte para os armários de quem a comprava com tanta fidelidade em seus primórdios? Talvez por isso mesmo a Supreme esteja aproveitando ao máximo tanto palco - e o luxo, por sua vez, aproveitando para se reposicionar junto a uma nova geração, injetando um ar mais fresh em suas logomarcas tão tradicionais. A cena street vai se reinventar como já se reinventou tantas vezes. Resta esperar e ver se a Supreme vai fazer o mesmo, mas uma coisa é certa: a marca não vai a lugar nenhum tão cedo.



Fila na Supreme da Lafayette Street em Nova Jorque

Kylie Jenner segue os passos de Kim e adere à neon fever

A irmã mais nova de Kim Kardashian também tem um carro flúo para combinar com seus looks



Kylie Jenner adere à neon fever

Os tons neon são a maior tendência do momento - e, se formos levar em conta algumas passarelas da atual semana de moda de Nova York, não vão há lugar algum na próxima temporada.

A maior entusiasta da neon fever que coloriu o verão 2018 e segue firme inverno adentro no hemisfério norte é Kim Kardashian, que deixou a costumeira paleta nude totalmente de lado e vem aparecendo na mídia abusando dos looks flúo, transformando as cores em suas novas marcas registradas. Mas se Kim parece preferir tons de verde ou pink, sua irmã, Kylie Jenner, é adepta do laranja fluorescente.

Na última semana, Kylie aumentou a voltagem da tendência e apostou em um look flúo total para animar seu Instagram, combinando o vestido laranja com acessórios da mesma cor - incluindo uma bolsa de contas da fervida marca Susan Alexandra.

Mas esse foi apenas o começo do flerte: seguindo os passos da irmã mais velha, Jenner mostrou que também tem um carro para combinar com seu look neon, ao posar com um jipe Mercedes G550 e uma Lamborghini combinadíssimos com outro look laranja flúo, desta vez da Prada. Acessorizada ao extremo!



Kylie Jenner com seu carro conversível personalizado na cor neon

Lavar os cabelos todos os dias faz mal?

Lavar ou não os cabelos todos os dias é a maior dúvida entre as mulheres que possuem fios oleosos



A temperatura da água e a quantidade de shampoo influenciam na lavagem

Muitas mulheres têm dúvidas se faz bem para os fios serem lavados todos os dias ou não. É um assunto que vai depender do seu tipo de cabelo e as suas necessidades. Não existe um numero ideal de lavagens que se aplique a todas as pessoas. O ideal é não ficar mais de cinco dias sem lavar.

Em alguns casos não é recomendável que você lave os fios diariamente, como: se a pessoa tem caspas, pois estimulará as glândulas sebáceas e, consequentemente, produzirá mais sebo, aumentando as escamações; está com o cabelo muito ressecado, uma vez que o cabelo demora muito para produzir lipídeos, uma proteção natural dos couros que ajudam a manter a hidratação dos fios mais secos; sofreu corte químico, logo os fios precisam de uma proteção natural; tem problemas de queda, etc.

No entanto, se a pessoa: usa boné ou capacete todos os dias; usa gel ou produto modelador; fazem academia, corrida ou jogam futebol, por exemplo, precisam ter um cuidado maior para que não acumulem resíduos de produtos ou oleosidade excessiva no couro cabeludo e fazer a limpeza com mais frequência.

Para cabelos secos, podem ter seus fios cada vez mais ressecados, casos sejam lavados todos os dias, uma vez que perderá o pouco do óleo natural que é produzido no couro cabeludo. Já as madeixas mais oleosas ou com couros cabeludos que transpiram muito carece das lavagens diárias.

Caso haja necessidade, a pessoa pode fazer a limpeza diariamente, mas usando os produtos específicos. Outro fator importante é a temperatura da água durante o processo, ideal que esteja morna ou fria (temperatura ambiente), em razão de que o calor em excesso resseca o couro cabeludo e estimula a produção de mais sebo pelas glândulas sebáceas. Uma dica infalível é hidratar muito, fazendo um cronograma capilar, com produtos adequados a seu tipo de cabelo e intervalos consideráveis entre uma massagem capilar e outra. Nunca se esquecer de enxaguar bem os fios e quando for secar, usar um protetor térmico para evitar danos causados pelo calor.



Contatos



Luciana S. Vitorino

lusviitorino | elasnaresenhaesportiva

contato.lucianavitorino@outlook.com

(24) 99299-7546

linkedin.com/in/luciana-silva-vitorino