

# Maria Aires

EM REVISTA

**HORA DO CRESCIMENTO**  
+ *sair de casa para estudar*

**MENOS É MAIS**  
+ *As descobertas da ciência sobre a musculação*

+ *O que os índios nos ensinam*

# A FORÇA FEMININA & O EMPREENDEDORISMO





Confira o tour 360° em nosso site. **360**

# GOLDEN CLASS

Casa localizada no Damha II com 3 dormitórios sendo 1 suíte com hidro, 2 salas, 2 banheiros, lavabo, cozinha com armários, fogão e geladeira, quintal gramado, churrasqueira, piscina e 2 vagas de garagem cobertas.

Ref: 7882

Saiba mais:

(16) 3364.2244

[www.mariaaires.com.br](http://www.mariaaires.com.br)

*Maria Aires*

GOLDEN CLASS

Creci 22825J







# editorial

*For those who are open to new opportunities, the passage of time allows the accumulation of experiences and heightens decision-making towards success. Thus, this edition celebrates the seven years of Maria Aires Real Estate, with the same passion and quality that we bestow to the art of living well and well-being.*

*In this spirit, the magazine is an invitation to explore the unknown with new perspectives on everyday life and, at the same time, to honor women who have conquered their space in the world with determination, focus and entrepreneurial spirit.*

*We're also going to talk on how to stay tuned to the signs of change in the economy to reset your business.*

*For youngsters who shape the future through university – and for parents who care and cheer for their children – we have a special matter addressing the challenges of living alone seeking education. Science is also at the heart of this issue's themes: the myths and truths on bodybuilding and the cautions concerning plastic surgery.*

*On the travel editorial, a transformative experience: a special report on the indigenous tribes of Xingu.*

*And the real estate section is even more exclusive! You will certainly find the region's best Golden Class options to buy and rent.*

*Together we celebrate the cycle that has passed to meet what comes. We hope this year hails from many good news. Together we can make a better world.*

*Have a good read!*

**P**ara quem está aberto às novas oportunidades, a passagem do tempo permite acumular experiências e apura a tomada de decisões em direção ao sucesso. Assim, essa edição comemora os sete anos da imobiliária Maria Aires, com o mesmo zelo e qualidade que dedicamos à arte do bem morar e do bem viver.

Nesse espírito, a revista é um convite para explorar o desconhecido com novos olhares sobre o cotidiano e, ao mesmo tempo, homenagear mulheres que têm conquistado seu espaço no mundo com determinação, foco e espírito empreendedor.

Vamos falar também como ficar atento aos sinais de mudança na economia e reposicionar os seus negócios.

Para os jovens que constroem o futuro por meio da universidade – e para os pais que acompanham e torcem pelos seus filhos – temos uma matéria especial tratando dos desafios de morar sozinho em busca do conhecimento. A ciência também está no centro dos temas desta edição: os mitos e verdades sobre a musculação e os cuidados com a cirurgia plástica.

Na editoria de viagem, uma experiência transformadora: um relato especial sobre as tribos indígenas do Xingu.

E o caderno de imóveis está ainda mais exclusivo! Você certamente encontrará as melhores opções Golden Class da região para comprar e alugar.

Celebramos juntos o ciclo que passou para saudar o que começa. E desejamos que este ano venha repleto de boas novidades. Juntos podemos fazer um mundo melhor. Boa leitura!



# Sumário

TEMPO DE REPOSICIONAR OS NEGÓCIOS .....	6
OS CUIDADOS COM A CIRURGIA PLÁSTICA .....	9
RETRATOS DE ATLETAS .....	12
MULHERES EMPREENDEDORAS .....	16
SAIR DE CASA PARA ESTUDAR .....	20
MUSCULAÇÃO: MITOS E VERDADES .....	24
BALADAS EM SÃO CARLOS .....	26
 ADORÁVEIS ANIMAIS .....	28
UMA VIAGEM AO XINGU .....	32
CADERNO DE IMÓVEIS .....	36



## Expediente

Maria Aires em Revista é uma iniciativa de *Maria Aires Imóveis*

Ano 5 – Edição 16

Março a junho de 2019

Tiragem de 5.000 exemplares

Distribuição gratuita

### Pedro Varoni

Editoria Geral ( MTB4.635-MG)

pedrohenriquevaroni@gmail.com

### Marília Rezende

Reportagem, Redação e Pesquisa

mrezende@gmail.com

### Edmar Neves

Reportagem, Redação e Pesquisa

edmneves@gmail.com

### Daniela Zigante

Coordenação de pautas, reportagem,

redação e pesquisa

dzigante@bol.com.br

### Mayra Fontebasso

Revisão e Tradução de textos

leituraprofissional@gmail.com

### Editora Casa da Árvore

Diagramação

Arte capa: Vinícius Gonçalves

### Juka D'aquino

Produção fotográfica e audiovisual

jukadaquino@gmail.com

Se você tiver sugestões de pautas ou quiser que sua empresa esteja conosco na próxima edição, entre em contato com a equipe de Marketing da *Maria Aires Imóveis*.

[mkt@mariaaires.com.br](mailto:mkt@mariaaires.com.br)

Não nos responsabilizamos por opiniões emitidas por colunistas e entrevistados. É vedada a reprodução total ou parcial do conteúdo desta edição sem autorização da equipe editorial.

*Maria Aires em Revista*



ENTREGA EM 2019

# NEXT

STUDIO

E 2 DORMS  
COM SUITE

Foto do apartamento decorado



## O INVESTIMENTO CERTO NA LOCALIZAÇÃO IDEAL

Conheça o Residencial Next, um empreendimento completo, com diferenciais modernos e em uma localização repleta de conveniências.

APROVEITE  
CONDIÇÃO  
ESPECIAL

## COMPLETA ÁREA DE LAZER

**Academia • Churrasqueira • Piscina • Salão de Festas • Fitness • Espaço Gourmet**

**VISITE O DECORADO NO ESPAÇO EBM:**

Av. Trabalhador São-Carlense, marginal próximo à USP.

[ebm.com.br](http://ebm.com.br)

**EBM** Prazer  
em viver  
assim

Foto do apartamento decorado. Imagem meramente ilustrativa com sugestão de layout e decoração com móveis e objetos não fazendo parte do contrato. Equipamentos e acabamentos conforme memorial descritivo. A locação dos elementos estruturais pode variar de acordo com exigências técnicas. R.03 da matrícula nº 151.127.



# Hora de reposicionar os negócios

## IT'S TIME TO RESET THE BUSINESS

Expectativas para um novo ciclo econômico

Os indicadores econômicos de 2019 apontam para a melhoria da confiança dos empresários e consumidores e da intenção de gastos das famílias. O economista e professor da Unesp de Araraquara, Elton Casagrande, considera que o cenário é melhor do que em 2017 e 2018. "A política pode influenciar a economia dependendo da

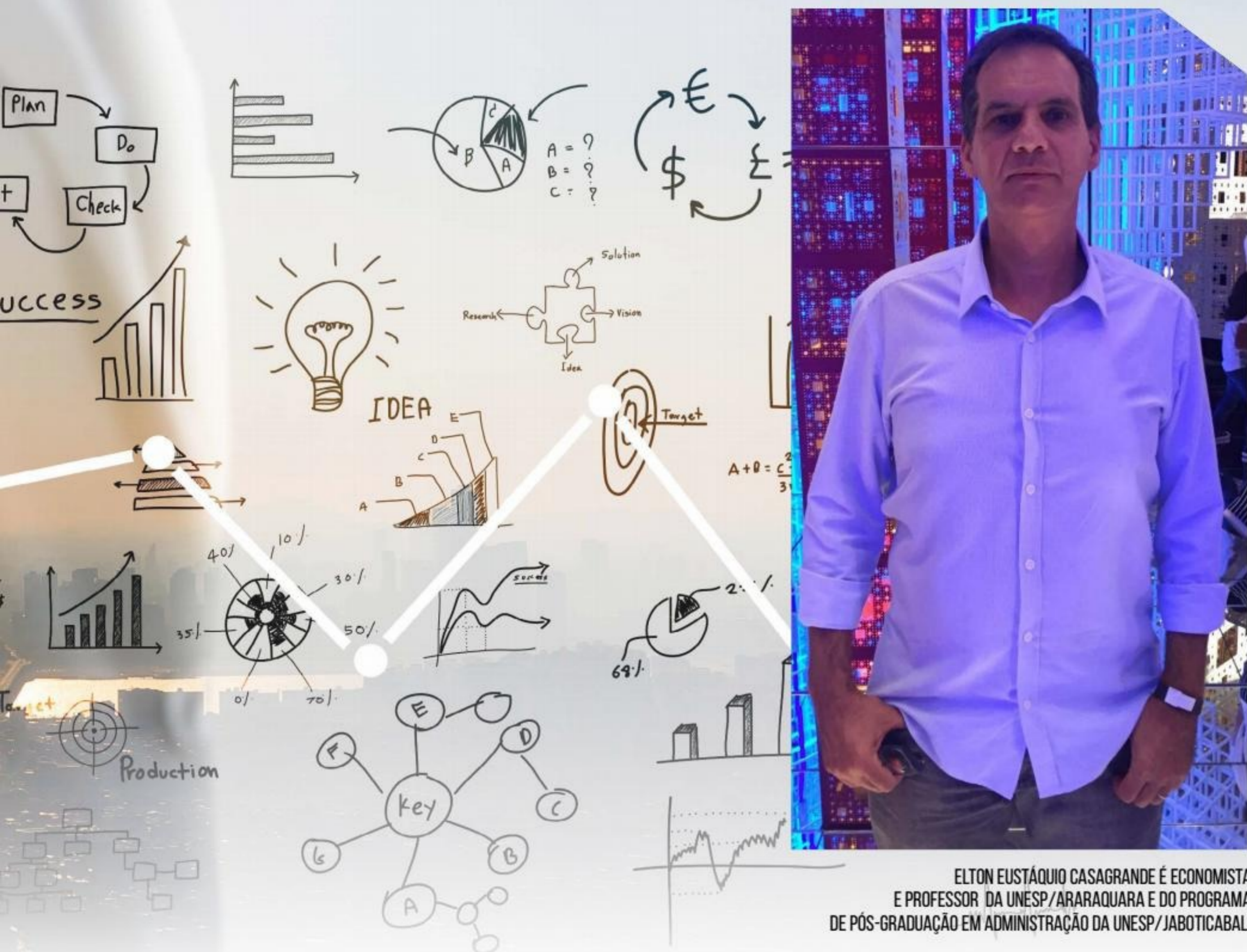
clareza com que os agentes políticos agem em função de suas metas e de seus programas nos respectivos ministérios", esclarece.

Mas como os empresários devem agir nesse momento? As instabilidades no Brasil reforçam uma lição que todo bom empreendedor já sabe: é preciso rever os negócios constantemente, reposicionando-os sempre que necessário.

O reposicionamento dos negócios é basicamente a reformulação das práticas de uma empresa em função das mudanças do mercado. Mas, para que essa reformulação aconteça, é necessário observar continuamente os fluxos e estar atento aos sinais de que seu negócio pode estar desatualizado. Conforme lembra o economista Elton Casagrande, o reposicionamento



**“A atualização empresarial sempre é necessária. Indícios acontecem quando a demanda ou venda se reduz, ou quando os custos aumentam e as margens diminuem, ou quando ambos acontecem e a empresa perde mercado. É uma posição para a revisão da atividade” – Elton Casagrande.**



ELTON EUSTÁQUIO CASAGRANDE É ECONOMISTA E PROFESSOR DA UNESP/ARARAQUARA E DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO DA UNESP/JABOTICABAL.

não precisa (e nem deve) esperar um problema para ocorrer: “A atualização empresarial sempre é necessária. Os indícios, no entanto, acontecem quando a quantidade de demanda ou de venda reduzem; ou quando os custos aumentam e as margens diminuem; ou quando ambos acontecem e a empresa ainda perde mercado consumidor – certamente essa é uma posição para

fazer uma revisão da sua atividade”, diz Elton Casagrande.

O economista complementou dizendo que a revisão dos negócios também pode se relacionar a aspectos de gestão. “Com muitas novidades, não é raro o empresário envelhecer na sua atividade e perder o controle ou a situação que ele tinha há, por exemplo, cinco ou sete anos atrás”. Pois é, nos dias de hoje

é preciso andar ligeiro para acompanhar o passo do mercado!

E será cada vez mais imprescindível a capacidade de observação, estar atento às mudanças e às novas maneiras de se gerir ou promover um empreendimento. Elton Casagrande observa que “vários setores produtivos estão buscando se adaptar às novas formas de concorrência tentando queimar etapas



na cadeia produtiva – a indústria indo para o consumidor; redes atacadistas e varejistas melhorando seu poderio de compra frente aos seus fornecedores, e consumidores utilizando sempre mais a internet para avaliar preço, serviço e opções de compra”.

### **É PRECISO AJUSTAR O VELEIRO DE ACORDO COM O VENTO.**

As sócias Sandra e Lucimar também reposicionaram os negócios. E não foi só uma vez não. Elas são dessas empresárias corajosas, que não têm medo de desafios. Conheceram-se na faculdade e desde o trabalho de conclusão de curso (TCC) iniciaram uma parceria. Sandra e Lucimar contam que do TCC surgiu a ideia de abrir um negócio para prestar serviço de secretaria para outras empresas. E deu muito certo por um tempo... Depois, os ventos mudaram e elas

**“Começamos o ano investindo sem saber como seria o cenário político e econômico do país, mas se queremos crescer temos que empreender, gerar postos de trabalho e agregar valor à economia e à sociedade com o nosso trabalho”, diz Lucimar**

resolveram reposicionar o veleiro e mudar o destino. Começaram a trabalhar com organização de eventos! De lá para cá a empresa delas, a Oxford Congressos, se tornou uma das maiores organizadoras de eventos científicos do interior do estado,

realizando congressos nacionais, internacionais e até um congresso mundial! Mas a história não parou por aí. Em janeiro de 2018, Sandra e Lucimar Pratali anunciaram a sociedade com a Ticomia Formaturas, a maior empresa de formaturas do interior do estado de São Paulo. Contrataram gente, treinaram e investiram muito: “Começamos o ano investindo sem saber como seria o cenário político e econômico do país, mas se queremos crescer temos que empreender, gerar postos de trabalho e agregar valor à economia e à sociedade com o nosso trabalho. É isso que transforma e não podemos ter receio”, conta Lucimar. “Decidimos não frear e não dar ouvidos às notícias sobre crise econômica, mantivemos nossa equipe e aproveitamos o período de maior instabilidade na economia para treinar e buscar inovações nos negócios. Não tem outra saída, tem que acreditar”, diz Sandra Souza.



**Você se interessou pelo assunto e tem dúvidas sobre quais sinais indicam o momento de reposicionar o negócio? Não perca outras dicas do Professor Elton Casagrande no nosso blog.**



**UMA EQUIPE QUE CRESCERU COM O REPOSICIONAMENTO**





## A BUSCA PELAS CONEXÕES

Rita Orlandi é dona de um comércio de perfumes e cosméticos e passou a reposicionar seu negócio conforme as mudanças econômicas e o perfil dos seus consumidores. Ela, que antes não tinha celular nem estava nas redes sociais, tornou-se uma pessoa mais conectada e percebeu as novas tendências. E olha só como essa mudança de postura já trouxe bons frutos: os negócios oxigenaram ao longo de 2018, um ano difícil para a maior parte do comércio. Com a previsão de uma melhora na economia, neste ano Rita está buscando investir na área de produtos naturais, orgânicos, veganos e terapêuticos. “O principal desafio foi a mudança de ende-

**“A minha expectativa para 2019 é de muito trabalho, foco e realização. Conectada com tudo de novo que há no mercado para conseguir fazer o melhor atendimento ao cliente.”**

reço em um momento delicado da economia, mas eu precisava de um espaço mais atraente e com comodidade para o cliente. E com isso a realização do sonho, a oportunidade de incluir outros tipos de produtos visando o bem-estar do cliente neste dia-a-dia tão agitado, estressante”.

“A importância de ficar atento é saber o que há no mercado do meu segmento, sejam itens para a casa, com aromas

que perfumam e decoram, ou para uso pessoal”.

“A minha expectativa para 2019 é de muito trabalho, foco e realização. Conectada com tudo de novo que há no mercado para conseguir fazer o melhor atendimento ao cliente.”

PROPRIETÁRIA DA LOJA  
TRÊS MARIAS EM SÃO  
CARLOS





# Os cuidados ao se decidir por uma cirurgia plástica

## THE CAUTIONS WHEN DECIDING ON PLASTIC SURGERY

Quando e por que fazer?

Por Daniela Zigante

**O** Brasil é o segundo país no mundo em número de cirurgias plásticas, perdendo apenas para os Estados Unidos. Quando se considera a população jovem, entretanto, ficamos em primeiro lugar. A Sociedade Brasileira de Cirurgia apontou, em 2017, a realização de 90 mil procedimentos entre jovens com idade entre 13 e 18 anos. O cirurgião André Gonçalves de Freitas

Colaneri, formado pela UNICAMP, especialista e membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, falou à Revista Maria Aires sobre o assunto. André destacou a importância da escolha do profissional e alertou para que o paciente se certifique de que o médico escolhido possua registro de qualificação de especialidade, informação que pode ser consultada no site do Conselho Regional de Medicina.

**Revista Maria Aires – O Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de cirurgias plásticas, perdendo apenas para os EUA. O que leva tantas pessoas a buscarem esse tipo de procedimento?**

O Brasil é um país populoso, tropical e com muitas praias, o que faz com que haja exposição do corpo e uma maior preocupação com a estética corporal.



**Revista Maria Aires – Também é crescente o número de jovens que realizam procedimentos cirúrgicos. Qual a idade mais apropriada para se fazer uma cirurgia plástica?**

Não há idade para operar. Cada cirurgia tem a idade de maior procura. Nos casos de "orelha de abano", por exemplo, é comum o procedimento acontecer em crianças na fase escolar, já a prótese de mama é mais recorrente em jovens e o lifting facial é mais comum na terceira idade.

**Revista Maria Aires – Decidi fazer uma cirurgia plástica, qual o primeiro passo?**

O primeiro passo é procurar um especialista inscrito na Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Na consulta, o médico irá esclarecer como é a cirurgia, a recuperação e possíveis complicações.

**Revista Maria Aires – Quais informações a pessoa deve saber antes de passar pelo procedimento?**

Todas. Como se preparar para a cirurgia, como é a técnica utilizada, qual o resultado possível, como deve ser a recuperação, os riscos e as complicações possíveis. Na consulta o cirurgião deve explicar tudo isso.

**Revista Maria Aires – O médico cirurgião plástico pode contraindicar uma cirurgia? Em quais casos?**

Pode e deve. Sempre que o risco for alto, o resultado esperado pela paciente impossível, expectativas irreais, impossibilidade de uma recuperação adequada... O paciente

precisa estar ciente do resultado possível, das suas expectativas, estar com os exames normais e ter a logística de recuperação adequada.

**Revista Maria Aires – Quais os riscos que o procedimento plástico (geral) oferece? Há algum procedimento que é mais arriscado?**

Cada cirurgia tem um risco específico. Quanto maior a cirurgia, maior o risco (isso em qualquer especialidade). Riscos gerais, como em qualquer cirurgia de qualquer especialidade, são: infecção, sangramento, hematoma, necrose, abertura de pontos, cicatrizes inestéticas, trombose, irregularidades e assimetrias.

**Revista Maria Aires – É possível reverter o resultado de uma cirurgia plástica?**

Geralmente não. Como recolocar a gordura de uma lipo? Voltar a pele retirada de uma abdominoplastia? O que pode fazer são retoques, para aperfeiçoar o resultado obtido, mas reverter ao que era antes é impossível.

**Revista Maria Aires – E o pós-operatório? Quais são os principais cuidados?**

Seguir a prescrição do cirurgião, ter tempo e logísticas apropriadas, não fazer esforços, evitar banhos quentes e demorados, não fumar, não tomar sol, usar a cinta compressiva se indicada, fazer drenagens linfáticas se necessário, dentre outros.

**Revista Maria Aires – Dá para fazer plásticas combinadas numa mesma cirurgia?**

Sim. É bastante comum a associação

de cirurgias. Quais e quantas, depende do caso.

**Revista Maria Aires – Atualmente, quais as cirurgias mais procuradas por homens e mulheres?**

A lipoaspiração é a mais procurada por ambos os sexos. A população mundial está engordando, por má alimentação e sedentarismo. Com a dificuldade de locais para se exercitar, o ganho de peso é uma consequência certa.

**Revista Maria Aires – Para quem quer emagrecer, a lipoaspiração é o procedimento mais adequado?**

Não. O melhor sempre é se alimentar corretamente e fazer exercícios. O ideal é nem engordar, manter-se magro. Infelizmente isso é impossível para muitas pessoas e a lipoaspiração passa a ser uma opção.

**Revista Maria Aires - Qual o melhor período do ano para fazer uma plástica?**

É o período em que o paciente possui melhor logística para se recuperar. Não adianta operar no inverno e ter apenas dez dias para recuperar. Melhor operar no verão e ter um mês (se necessário). Se tiver logística igual, as cirurgias em que se usa cinta compressiva corporal são melhor realizadas no inverno, visto que no calor fica desconfortável usá-las e o inchaço pode ser maior também.

**Revista Maria Aires - Sol e cirurgia plástica combinam?**

Logo depois da cirurgia não. Deve-se evitar para não inchar ou manchar a pele. Depois de alguns meses sim, com certeza. Quem não quer ir para a praia com um novo corpo?



# Atletas em foco Caju em cena

## ATHLETES ON FOCUS, CAJU IN SCENE

Como um hobby revelou outro olhar sobre os atletas da região

Por Marília Rezende

ATLETAS  
ANGÉLICA NUNES-  
SOFTBOL E RENATO  
YAMASAKI-  
BEISEBOL



ROBELSON NO MUNDIAL DE ESQUI  
PARALÍMPICO NA FINLÂNDIA



ALIANE CRUZ,  
TRIATLETA



O TRI ATLETA REINALDO COLUCCI



Já imaginou uma cidade sem montanha, mas com um ótimo time de atletas escaladores? Ou então um campeão de ski cross-country que vive no tropicalíssimo interior paulista e não tem contato com a neve? E uma equipe de maratona aquática a mais de 300 km de distância do mar, será que é possível? É incrível, mas esses exemplos estão perto de nós, em São Carlos, cidade que, inclusive, é sede do núcleo da Confederação Brasileira de Desportos na Neve (CBDN). Mas quem notou essa cena inesperada, eclética e inclusiva, foi o biólogo e amante de fotografia Luiz Caju: "Eu e minha esposa temos uma ligação muito forte com esportes na natureza, os esportes outdoor, que são pouco praticados no Brasil. Nós éramos escaladores. A gente explorou cavernas durante 20 anos, pulamos de paraquedas e voamos de asa delta. E aí, fotografando uma amiga minha escaladora que

é daqui de São Carlos, pensei: 'Como é que temos bons escaladores sem montanhas?', e comecei a questionar sobre o assunto", conta Luiz Caju. Pouco depois, Luiz já estava iniciando seu projeto e registrando vinte atletas são carlenses das mais diversas modalidades. Só pra citar alguns que surgiram na conversa com o Luiz: a Mônica de Paula, medalhista de prata na Olimpíada de Atenas pelo futebol feminino; o Reinaldo Colucci, que foi medalhista de ouro nos Jogos Pan-americanos de Guadalajara; uma série de medalhistas do judô; um time de handebol de cadeira de rodas que já foi campeão paulista; a Márcia Federson e o Pedro Colucci, que são vice-campeões brasileiros nas suas categorias de tiro com arco e por aí vai...

A ideia do Luiz foi fotografar todos os atletas em seus uniformes, mas fora do contexto da ação:

"A minha dica para o atleta foi: Vou

tirar uma foto de você fora da ação, sentado em um banquinho' (...) Eu acho que isso aí foi um diferencial — a foto do atleta fora do seu ambiente de prática esportiva..."

Luiz Caju realizou o ensaio em casa, no seu estúdio amador. Um dos aspectos positivos dessa história toda foi que os atletas ganharam visibilidade e Luiz Caju também. Uma de suas fotografias, inclusive, acabou sendo comprada pelo patrocinador do atleta fotografado: "Foi a foto do Reinaldo Colucci, do triathlon... O patrocinador viu o resultado das fotos que eu fiz dele, entrou em contato comigo, comprou a foto e mandou fazer em um estande pros jogos do Campeonato Sul-americano de Triathlon"

Agora Luiz Caju está planejando seu próximo projeto, que vai abordar corpos e formas. Estamos ansiosos. Afinal, o ponto de vista do outro sempre ajuda a renovar o nosso olhar sobre o mundo.



## Da natureza ao retrato

Luiz Caju é Doutor em Ciências, mas também sempre se interessou pela fotografia. Ele conta que, para ele, a fotografia "sempre foi uma ferramenta de armazenamento de recordações". Sua história com a câmera fotográfica começou aos 12 anos, quando ganhou uma câmera do tio. Era analógica, claro, e "daquelas bem simplesinhas", conforme conta. Depois, na faculdade, Luiz trabalhou com um grupo de amigos no fotojornalismo: fazia a fotografia, a revelação e tudo mais. Também sempre gostou de fotografar pássaros, flores e outros elementos da natureza. Só mais tarde é que se aventurou na fotografia de retrato. E hoje está aí, dando visibilidade aos ilustríssimos atletas de São Carlos.

O BIÓLOGO LUIZ CAJU, QUE SE TORNOU FOTÓGRAFO DE ATLETAS



# Empreendedorismo: A hora e a vez das mulheres

ENTREPRENEURSHIP: WOMEN'S TIME AND TURN

Aqui e agora

Por Daniela Zigante

**E**las atuam em diferentes ramos de atividades e com diferentes perfis.

São protagonistas em diversos segmentos e, na busca pela autonomia financeira, consolidaram seu papel na economia brasileira. Elas são as mulheres empreendedoras.

O Brasil tem hoje 49.332.360 empreendedores e 24 milhões deles são mulheres empreendedoras, número pouco menor do que os homens, que é de 25,4 milhões. Porém, quando se fala em novos empreendimentos, mais da metade são comandados por mulheres (51,5%). Os dados são do Global Entrepreneurship Monitor (GEM) e do Anuário do Trabalho nos Pequenos Negócios de 2017, consolidado pelo Sebrae.

"Mulheres ainda enfrentam mais obstáculos para empreender e não importa o país, a cultura ou o

ambiente empreendedor. A intensidade pode variar, mas os desafios estão lá", disse Fernanda Moura, advogada, consultora em Gestão de Projeto e uma das fundadoras do The Girls On The Road (veja os detalhes no nosso blog), projeto que visa inspirar o empreendedorismo feminino.

Ainda segundo os dados do GEM e Anuário, as mulheres continuam com remuneração menor que os homens, apesar de serem mais escolarizadas. "O mundo empreendedor é certamente mais um no qual mulheres precisam ser reconhecidas e estimuladas. Não se trata apenas de uma questão de igualdade, mas também econômica. É necessário mais mulheres na economia", diz Fernanda Moura.

## AÇÕES DE FORTALECIMENTO

Outro dado da pesquisa aponta que o número de mulheres





FERNANDA MOURA E TACIANA  
MELO, CRIADORAS DO PROJETO  
THE GIRLS ON THE ROAD



empreendedoras no Brasil cresceu 15,4%, saltando de 6,9 milhões para 8 milhões em dez anos – de 2005 para 2015.

Nas andanças pelo mundo, Fernanda e Taciana perceberam que vários países enxergam no estímulo ao empreendedorismo feminino um caminho promissor, rentável e necessário.

Em terras brasileiras, muitas ações estão sendo desenvolvidas para fortalecer o empreendedorismo feminino. Uma delas vem do Sebrae. A entidade assinou a Carta dos Princípios do Empoderamento Feminino, idealizada pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pelo Pacto Global das Nações Unidas, em 2018. A ação prevê que instituições e empresas se esforcem para aumentar as contribuições para fortalecer a presença das mulheres nos negócios de todo o mundo.

Fernanda e Taciana têm um ensinamento que vale para qualquer empreendedora. "Comece, pois a gente nunca vai estar 100% preparada. Esteja confortável com essa verdade. E peça ajuda, a troca de ideias e as críticas são fundamentais para evoluir".

#### HISTÓRIAS INSPIRADORAS

Em meio a tantas mulheres empreendedoras em São Carlos,

a Revista Maria Aires conheceu as histórias de Michele Pierete e das irmãs Fernanda Olaio Ciciliano e Luciana Imparato. Acompanhe também e quem sabe tenhamos mais um negócio próprio inaugurado em breve. Sem medo - A história de empreendedorismo das irmãs e proprietárias da escola Planeta Kids, Luciana Imparato e Fernanda Ciciliano, já tem 15 anos. O empreendimento começou numa pequena casa, no bairro Cidade Jardim, em São Carlos, em 2014. "O primeiro aluno se matriculou num dia e no outro saiu da escola, pois o pai perdeu o emprego. Abrimos em novembro, com apenas 04 crianças e 03 funcionários", relembra Fernanda Ciciliano, pedagoga.

Fernanda estava terminando pedagogia e dava aulas de inglês, Luciana era engenheira de alimentos e trabalhava com o pai. "Empreender foi uma decisão que mudou minha vida. Eu saí de São Paulo com minha família para abrir a escola com a Fer. Eu trabalhava com alimentos, numa cozinha industrial. A experiência escolar veio da família do meu marido que já tinha uma escola há muitos anos", contou Luciana Imparato.



**Conheça no nosso blog os detalhes do projeto the Girls On The Road sobre empreendedorismo feminino.**





Mesmo com momentos econômicos tão diversos, a escola só cresceu. “É claro que com 15 anos de atividades, cerca de 100 funcionários e aproximadamente 300 alunos, você tem que ter um planejamento. Hoje nós temos uma consultoria que nos ajuda. Mas no começo foi natural, não tivemos medo de investir”, explicou Luciana, responsável pela parte administrativa da escola. “Ter segurança com o trabalho que você desenvolve não possibilita o medo”, completa Fernanda.

Para as duas, o fundamental do sucesso é serem empreendedoras atuantes. “Estamos sempre aqui. Sabemos como está o andamento de tudo. Não fazemos investimentos aleatórios e sabemos exatamente do que a escola precisa”, diz Fernanda. “Sempre buscamos alternativas e novidades. A nossa presença no negócio permite saber a necessidade dos nossos alunos e suas famílias”, acrescenta Luciana.

Ao ampliar a escola, a grande preocupação era manter a qualidade. O Planeta oferece ensino infantil e fundamental I e II. “O infantil é nosso carro chefe. E nossa preocupação era sempre dar um passo sem deixar a qualidade cair. Nós precisávamos ter segurança para ter mais alunos e dar a mesma atenção a todos os segmentos, da mesma maneira. Com a qualidade técnica dos funcionários e corpo docente, equipe formada ao longo dos anos, isso foi possível”, disse a pedagoga.

### PELA FAMÍLIA

A fisioterapeuta Michelle Fonseca Pieretti trabalhou durante 15 anos

com carteira assinada. As muitas horas de trabalho impunham uma rotina difícil com a família. “Estava muito ausente, trabalhava muito, voltava para casa só à noite. Passava pouco tempo com meu marido e filho. O Guilherme (4 anos) estava crescendo e eu não estava perto tanto quanto gostaria”, contou a fisioterapeuta.

Em 2018, a oportunidade. “Empreender foi de repente. Eu não tive tempo de fazer um planejamento adequado, me estruturar, ter um plano de negócios como eu gostaria, mas não dava para desperdiçar a oportunidade. Abri minha clínica, a Vita, e essa decisão foi a melhor coisa que fiz para a minha vida”.

Michele conta que a administração foi uma das dificuldades do negócio. Mesmo tendo feito curso com o Sebrae, reconhece o desafio que é planejar e manter o orçamento dentro das despesas. Hoje conta com a ajuda de familiares e amigos. “É importante ter gente próxima para auxiliar, faz toda a diferença dentro do próprio negócio”.

Com a família mais perto e a dedicação mais ampla aos seus clientes, ela nunca pensou em desistir. “Às vezes alguns ajustes são necessários, recuar um pouquinho... Mas com o tempo você aprende que é importante seguir em frente, reinventar sempre e atualizar os conhecimentos. Sempre buscando o melhor para os meus clientes, tendo lucro sem perder o foco no lado humano, pois trabalhamos com pessoas, muitas vezes com dor. E, acima de tudo, eu acredito na qualidade do meu trabalho”, conclui Michele Pierete.

## Para inspirar

“A primeira coisa é fazer o que gosta. Se você faz bem feito e com amor, o sucesso será uma consequência. Não é fácil sozinha. Quando você tem alguém de apoio, seja da família ou de confiança e muito próximo de você, é melhor. Quando algo não sai dentro do esperado, por exemplo, você tem alguém para auxiliar”, sugere Fernanda Ciciliano, proprietária da escola Planeta Kids.

## Empreender

“Não tenha medo. É um grande desafio. Mulher não é só empreendedora. Ela é dona de casa, tem filhos, tem cachorro, são muitas frentes. Tenha coragem, fé e força. E faça acontecer”, Luciana Imparato, empreendedora, proprietária da escola Planeta Kids e mãe do Eduardo, da Júlia, Bruna e Alice.





DEPOIS DE 15 ANOS COMO EMPREGADA, MICHELLE ABRIU SUA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA.

## SETE PRINCÍPIOS DE EMPODERAMENTO DAS MULHERES

- 1** **Estabelecer** liderança corporativa sensível à igualdade de gênero, no mais alto nível.
- 2** **Tratar** todas as mulheres e homens de forma justa no trabalho, respeitando e apoiando os direitos humanos e a não discriminação.
- 3** **Garantir** a saúde, a segurança e o bem-estar de todas as mulheres e homens que trabalham na empresa.
- 4** **Promover** educação, capacitação e desenvolvimento profissional para as mulheres.
- 5** **Apoiar** empreendedorismo de mulheres e promover políticas de empoderamento das mulheres através das cadeias de suprimentos e marketing.
- 6** **Promover** a igualdade de gênero através de iniciativas voltadas à comunidade e ao ativismo social.
- 7** **Medir, documentar e publicar** os progressos da empresa na promoção da igualdade de gênero.

***Veja também uma entrevista do especialista sobre empreendedorismo entre as mulheres***





# Ao trabalho

## TO WORK

A "pedra no caminho" como força motriz para o mundo dos negócios

**T**inha uma pedra no meio do caminho". Os versos de Carlos Drummond de Andrade ilustram bem o início da história de empreendedorismo da empresária Maria Aires. A pedra no meio do caminho, no entanto, foi um incentivo e transformou Maria em uma empreendedora de sucesso e proprietária da Imobiliária Maria Aires, referência na região de São Carlos na venda e locação de imóveis para as classes A e B, o Golden Class.

"Eu idealizei tudo isso aqui em 30 dias. O choque foi muito grande. Era para eu ter ficado desolada. Estava grávida de seis meses, mas eu nunca desisto, nem desanimo. Sempre quero fazer justiça e a forma que eu encontrei para fazer justiça foi mergulhar no trabalho, no que melhor eu sei fazer", relata Maria.

**Começando do começo** – A empresária chegou a São Carlos em 2003. Com ela, a experiência do primeiro emprego, na área de vendas. "O meu alicerce para as vendas e comércio foi construído nos quase 10 anos em que trabalhei nas lojas Riachuelo, em São Bernardo do Campo. Eu fui uma das dez melhores supervisoras de vendas do grupo", se orgulha.

Na cidade, o contato com a profissão de corretor de imóveis, os inúmeros cursos frequentados e a inscrição no Creci levaram Maria ao mercado imobiliário. Ela passou por algumas imobiliárias,

***"Eu não tinha a ideia de montar uma imobiliária. Foi por causa dessa pedra gigante no meu caminho que isso ocorreu"***

mas foi trabalhando na Encalso Damha que a sua carteira de clientes se formou mais solidamente. "Foi um desafio. Era só um produto, estávamos no meio de uma crise e quase ninguém comprava. Trabalhava sábado, domingo, feriado, na chuva, no sol e as primeiras vendas foram um sucesso".

Quando uma das etapas dos produtos do Damha acabou, Maria recebeu um convite de trabalho que envolvia uma possível sociedade. Ela já estava grávida e pouco tempo depois ficou desempregada. "Foi uma grande decepção. Eu não sabia o que fazer. Fiquei desesperada", diz.

A pedra no caminho virou oportunidade. Com um pouco de dinheiro, a casa como garantia e a possibilidade de novamente trabalhar com os empreendimentos do Damha, Maria removeu a "pedra do caminho" e fundou a Imobiliária Maria Aires, em 2012.

Quem escuta Maria Aires contando se diverte com o jeito que ela encara as lembranças. "O prédio da atual imobiliária era um barracão. A opção por vidros e gesso foi pelo custo, era mais barato. Até pensei em alugar uma salinha 4x4 para atender os clientes, mas desisti da ideia, não ia dar certo. Era preciso chegar com pompa", se diverte contando. **O Golden Class** – Essa "pompa" se tornou o diferencial da Imobiliária Maria Aires. Com atendimento sofisticado e personalizado, ambiente acolhedor, serviços exclusivos e diferenciados, o Golden Class conquistou clientes e segue um caminho crescente.

Aos sete anos de idade, a empresa possui 25 colaboradores distribuídos nos departamentos comercial, financeiro, jurídico, marketing, tecnologia da informação e uma consultora externa para treinamento. No início, a Imobiliária só trabalhava com vendas, mas a localização estratégica proporcionou a abertura do mercado de locações, principalmente para estudantes.

"Eu não tenho pretensão de ser a maior imobiliária e nem chegar perto. Mas a melhor, esse título é meu. Eu busco isso todos os dias. Quero a melhor qualidade de atendimento, a melhor prestação de serviço. Quero que todos saiam daqui contentes com o negócio. Não é pelo dinheiro, se o negócio não for bom para ambas as partes, nós não fechamos".



**Manual de procedimentos** – Como outros empreendedores, Maria também teve dificuldade em montar a equipe. “Acredito que a fase mais complicada de um negócio é montar a equipe. Demora um tempo para você encontrar a equipe certa, treinar de acordo com seu estilo e perfil. Meu negócio é diferente e para ter sucesso e dar certo é necessário ter o meu jeito em cada detalhe. Fiz até um manual de procedimentos para cada área. Hoje, minha equipe é ótima e em cada atendimento tem um

pouquinho de mim sendo dedicado ao cliente”, conta.

**Passado, presente e futuro** – “Eu penso ‘Como eu consegui? Que loucura foi essa que eu fiz?’ Eu não acredito, às vezes: ‘Eu fiz tudo isso? Será?’ Eu paro e falo ‘Nossa, meu Deus, que loucura! O que foi que eu fiz?’”.

Em seguida, ela mesmo responde: “Estou com os dois pés bem firmes na terra. Eu semeei e plantei muitas coisas boas. Está do jeito que eu fui idealizando ao longo desses sete anos. A Imobiliária

Maria Aires é uma empresa de voos altos. Fiz a lição de casa bem direitinho e agora planejo outras coisas. Depois tem novidades” conclui.

**A Dica da Maria** – “Mulheres que querem empreender, botem a cara. Saiam, vão em frente, não desanimem! Nós, mulheres, somos guerreiras. Usem as grandes heroínas do passado como exemplo e voem longe! As dificuldades sempre vão existir. Briguem pelo seu espaço! Conquistem o seu espaço!”, finaliza Maria Aires.

**“O Damha me deixou com a segunda maior cota de lotes, pois eu tinha sido a corretora que mais vendeu terrenos para eles em São Carlos. No meu primeiro negócio como empresária vendi 68 lotes. E só depois disso consegui inaugurar a Imobiliária com a pompa que eu queria, e detalhe: grávida de 8 meses”.**

*Maria Aires*

A PRESENÇA FEMININA  
É DESTAQUE NA  
IMOBILIÁRIA MARIA AIRES







# Pais e filhos

A ENTRADA NA UNIVERSIDADE É UM MOMENTO DE ALEGRIA PARA TODA A FAMÍLIA.

## PARENTS AND CHILDREN

Alegria da conquista, dor da separação: dificuldades para a família quando chega hora de sair de casa para estudar

Por Edmar Neves

**P**assar no vestibular e entrar em uma universidade é um sonho que exige grande esforço e dedicação para ser realizado. Porém, superada esta fase esses jovens se deparam com um novo desafio: viver em outra cidade e longe da família. Por ser um dos principais centros universitários do país, a cidade de São Carlos é o destino de muitos desses estudantes que saem de casa pela primeira vez.

O estudante de engenharia de produção da USP, Matheus Bragalia Rodrigues, saiu de Campinas em 2016 e veio para São Carlos pela qualidade de vida. "Eu tinha que decidir entre São

Paulo e São Carlos e por aqui ser uma cidade do interior, mais tranquila e que recebe universitários de todo o país, foi a melhor opção para mim", comenta. E a decisão foi acertada a julgar pela recepção dos moradores da cidade. "Foi incrível! Eles deram dicas de onde morar e o que fazer aqui e isso ajudou muito no momento de adaptação", finaliza

Já o estudante Lucas Faria Hermeto, de 22 anos, saiu de Uberaba/MG para estudar ciências da computação em São Carlos. Para ele, uma das vantagens de São Carlos é que a cidade é calma e com um custo de vida baixo. "Hoje em dia prefiro estar mais aqui do

que na minha cidade natal, pois consigo fazer muitas coisas a pé, já que tudo é muito perto de casa", afirma.

Matheus Santos Rozeno de Deus veio de mais longe ainda para estudar, saiu de Feira de Santana, na Bahia. "Desde antes da minha chegada de fato em São Carlos eu já fui muito bem recebido", relembra, "um dos meus veteranos se disponibilizou a fazer minha pré-matrícula para evitar que eu viesse da Bahia somente para entregar alguns documentos".

O estudante de biotecnologia comenta que estar em uma universidade é muito mais que frequentar as aulas, sendo importante aproveitar todas as



**“Algumas famílias são super-protetoras, não acreditando na competência dos filhos e não os deixando ser independentes”, afirma a psicopedagoga.**

oportunidades que surgem para ter uma vivência completa. “Além disso, é muito importante a pessoa se conhecer, pois saber como é sua personalidade ajuda a ter um bom convívio com outras pessoas”, explica.

Mariana Nogueira, de 18 anos, está começando o curso de terapia ocupacional na UFSCar e tem grandes expectativas diante de toda essa mudança. “Eu escolhi essa universidade pelas condições que ela dá aos estudantes que ali ingressam para pesquisas e intercâmbios, além de São Carlos ser perto da minha cidade, Porto Ferreira. Agora vou precisar ter mais independência para me virar e conhecer pessoas novas”, afirma.

#### **Como lidar com a mudança?**

Para a psicopedagoga e especialista em orientação vocacional Maria Beatriz Loureiro de Oliveira, uma boa forma de fazer com que a saída dos estudantes da casa dos pais não seja tão traumática para ambos é se preocupar em dar autonomia para os filhos. “Algumas famílias são super-protetoras, não acreditando na competência dos filhos e não os deixando ser independentes”, afirma a psicopedagoga. “Quando chega a hora de sair de casa, o que era para ser um momento de alegria vira um drama”, comenta.

De acordo com Maria Beatriz, ao sair de casa o jovem passa por um período de adaptação, que pode ser mais breve caso a família tenha dado um suporte para a sua independência. “É comum vermos jovens de 17, 18 anos que não possuem autonomia para saírem de casa sozinhos! Se eles forem estudar fora, não conseguirão se adaptar e voltarão para casa”, afirma.

Caso os pais queiram acompanhar seus filhos de perto nesse período, a psicopedagoga sugere que os visitem com frequência para conhecerem o ambiente. “É normal os jovens saírem para se divertir durante a faculdade e, para além disso, é bom que eles sejam autônomos para fazer isso, mas deve haver limites e é essa a importância do acompanhamento dos pais”, conclui.



MATEUS BRAGALIA, ESTUDANTE DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO (USP/SÃO CARLOS)



A ALEGRIA DA CONQUISTA

**As Universidades de São Carlos oferecem apoio aos estudantes que estão chegando à cidade. Saiba mais no nosso blog**







# As descobertas da ciência sobre a musculação



## THE DISCOVERIES OF SCIENCE REGARDING BODYBUILDING

Frequência dos treinos e repetições dos exercícios impactam os resultados

Por Maríla Rezende

**A**s atividades físicas trazem benefícios à saúde, mas o que nem sempre nos damos conta é de que há muitos mitos e “técnicas ultrapassadas” no que diz respeito às melhores formas de fazê-las. Você já se perguntou, por exemplo, quais treinamentos ou estratégias são cientificamente comprovados na musculação?

O Muscolab é um laboratório de pesquisas da UFSCar que busca respostas constantes sobre esse tema. O Prof. Dr. Cleiton Libardi coordena uma equipe que investiga a fundo as práticas do treinamento de força e seus resultados. E sabe qual é uma das coisas mais curiosas que eles têm percebido? Nem sempre se esforçar até o seu limite, dar aquele último gás, traz resultados adicionais. Por essa e outras surpresas a conversa com o professor Cleiton foi muito enriquecedora. Vale conferir!

O Prof. Dr. Cleiton Augusto Libardi é coordenador do Muscolab e docente dos

programas de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas da UFSCar/UNESP (interinstitucional) e Pós-Graduação em Educação Física e Esporte da USP.

### **Professor, para obter um resultado melhor você indicaria o aumento de intensidade na musculação?**

Nos estudos recentes mostramos que aquilo que era preconizado antigamente sobre sistemas de treinamento de força — as estratégias que você faz na musculação para que as pessoas continuem ganhando massa muscular ou evitem uma estagnação de adaptação, que são técnicas avançadas pra quem já treina há muito tempo — leva ao mesmo resultado que treinar de uma maneira mais tradicional, com séries e repetições constantes, com cargas constantes (...). A gente viu que essas estratégias seriam, na verdade, mais motivacionais, mas não levam a um resultado adicional.

### **Quanto mais vezes se treinar o**

### **mesmo grupo muscular, o resultado é melhor?**

Pudemos ver nas pesquisas do laboratório uma coisa interessante: para aumentar massa muscular parece ser suficiente para a maioria das pessoas treinar duas vezes por semana. Treinar mais vezes o mesmo grupo muscular não apresenta vantagens. Claro que há exceções.

### **Se eu treinar até o meu limite o ganho de massa será maior?**

Antigamente era preconizado que isso fazia parte do processo adaptativo necessário pro indivíduo ganhar







PROFESSOR DR. CLEITON LIBARDI, DO MUSCULAB DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS (UFSCAR).

força. Ou seja, você treina até sentir dor, dor tardia, que aí o treino foi eficiente, dá resultado... Mas não. A gente viu que não é isso. Você simplificar: parece que quando você lesiona o músculo os nutrientes que você ingere não vão para o músculo aumentar de tamanho, e sim para reparar aquele tecido danificado. Ou seja, você está desviando toda a energia ingerida pra regeneração do tecido e não pro aumento do tamanho do músculo.

#### **Até quando devo realizar as repetições?**

Muitos treinadores incentivam que

**“Na musculação você tem muitas estratégias até para populações com algumas limitações maiores”**

o treino seja feito até o limite, caso contrário “não vale”. Mas na verdade, o que a gente viu tanto com indivíduos iniciantes quanto treinados é que se você colocar uma carga e deixar o indivíduo parar naquele momento em que ele sentiu o desconforto, já costuma ser o suficiente.

#### **Qual o papel da musculação para quem quer emagrecer?**

A gente sabe que, principalmente quando você faz uma dieta muito restritiva em termos de calorias, preservar a massa muscular é extremamente difícil. Então a musculação ajuda muito nesse aspecto, no emagrecimento com qualidade. O que seria isso? Perder gordura, mas perder o mínimo de massa muscular possível, ou até manter essa massa muscular.

#### **É possível emagrecer ganhando massa muscular?**

Há estudos recentes mostrando que quando você combina uma restrição calórica, uma dieta com baixa caloria porém com alta quantidade de proteína, e você faz a musculação junto, além de perder gordura você pode ganhar massa muscular.

#### **Todo mundo pode fazer musculação?**

O grande barato da musculação é esse: é você poder individualizar muito o treino. O que costuma ser mais difícil em uma aula coletiva, por exemplo. Na musculação, você tem muitas estratégias até para populações com algumas limitações maiores. A grande contra-indicação seria se você passou por avaliação médica e tem algum problema de saúde que impossibilite até mesmo a prática mínima de exercício físico. Mas mesmo com alguma doença cardíaca ou articular, por exemplo, é possível hoje adaptar sua sessão de treino.





SUZANA AMYUNI  
FAZ MUSCULAÇÃO  
PARA TER  
QUALIDADE DE VIDA

## Os benefícios da musculação

“Conversamos com uma pessoa bastante ativa – a Suzana Amyuni. Ela tem 42 anos, é jornalista e autora do blog Vento no Rosto, pratica atividade física desde sempre e confia muito nos benefícios que a musculação pode trazer. “Quando eu volto de uma atividade física até o meu humor muda. E o fato de ter conseguido ir, mesmo naquele dia que tá difícil, que tô triste, mal-humorada ou trabalhei muito, me mostra que eu sou capaz de superar os desafios”.

“A gente vai ficando mais velho e a gente quer garantir a autonomia do corpo, garantir que a gente chegue na terceira idade sem depender das pessoas (...) Eu acho que a musculação vai me fortalecer, vai me trazer essa autonomia. A gente sabe que ela é recomendada até para o pessoal da terceira idade”, conclui



**Conteúdo extra on-line**

**Veja no nosso blog um vídeo com dicas para quem quer começar uma atividade física**







# Dra. Joyce Aires

Cirurgiã Dentista  
CRO/SP 110.139

## Odontologia e a Harmonização Orofacial

O grande diferencial de um dentista facial, é que ele é especializado não somente com os cuidados com os dentes mas também com toda a face, unindo saúde odontológica e estética facial.

A cirurgiã dentista Joyce Aires especialista em Endodontia e apta a realizar técnicas de Harmonização Orofacial, trouxe este conceito para São Carlos, unindo competência, técnica e estrutura com equipamentos para atender todas as necessidades de cada paciente.

Mais que um tratamento Odontológico, um tratamento de SAÚDE e BELEZA.

### Tratamentos

| Toxina Botulínica (Botox) | Preenchimento Labial | Skinbooster (Rejuvenescimento facial) |  
| Lipo de Papada | Ácido Hialurônico | Clareamento dental | Restauração | Endodontia |

(16) 99391.1930 | Av. Dr. Carlos Botelho, 2688 Centro - São Carlos/SP | Instagram: @drajoyceaires

## Empalhador Odair

Móveis e Cadeiras Marquesas

(19) 3583.6818 | 3583-0843 | 99178-6196

Facebook: Odair Francisco

E-mail: odairfrancisco26@hotmail.com

Rua Cel. Rafael Tobias, 118 - Centro  
Descalvado/SP | 13690-000

## Restauração de qualidade





# Como lidar com a bagunça dos filhotes

## HOW TO DEAL WITH CUBS AND THEIR MESS?

Compreender para se adaptar

Por Edmar Neves

**C**hega o dia de levar para a casa aquele filhotinho que toda a família queria. Foram meses pesquisando sobre qual raça possui uma personalidade adequada aos seus tutores, quais cuidados ter, onde adotar ou comprar o novo membro da família etc. Então, depois dos momentos de muita alegria e fofura, o pet começa a botar as garrinhas de fora deixando a casa de ponta cabeça e os seus tutores desesperados sem saber como agir. Foi essa a história da jornalista Kelen Trevisan Fernandes Takakura. Sua filha Gabi Takakura, hoje com 11 anos, sempre quis um cachorro da raça Golden Retriever e em seu aniversário de 8 anos a família ganhou um novo membro, a cadela Liz. "Chegando ao canil nos trouxeram dois filhotes: um macho e uma fêmea. A fêmea era muito mais quietinha e parecia que tinha nascido para a nossa família", comenta a jornalista. "Ao chegar no apartamento, a

saga começou, "a cachorra se transformou e parecia ter tomado 50 garrafas de energético", brinca.

Após dois dias da chegada de Liz, o marido de Kelen, o bancário Breno Takakura, descobriu que tinha alergia a cachorros, o que ocasionou um quadro de asma, o que fez com que o pet tivesse que ficar restrito à área da cozinha: "Liz foi ficando com energia acumulada. Ela comeu toda a lateral inferior do fogão, roeu o prendedor da porta, fazia cocô e espalhava tudo com as patinhas pela parede. O caos!", relembra. Na época, a família Takakura estava planejando se mudar da capital para o interior de São Paulo e os pais de Kelen, vendo o sufoco que a filha estava passando, acabaram ficando 8 meses com a cadela em casa. "Nesse período Liz aprendeu a ligar o ventilador de teto, ela também acendia a luz da área dos fundos, no meio da madrugada, quando queria chamar a atenção de meus pais", diz a jornalista comentan-

do que até hoje não sabe como eles aguentaram. Por sorte, depois de dois anos a cadelinha Liz começou a se acalmar, aprontando das suas com menos frequência.

O professor universitário Fernando Pava nos conta que após sua filha mais velha, Camila, de 11 anos, ter superado algumas dificuldades na escola, a família decidiu realizar o grande sonho da menina de ter um cachorro. Assim, o Albi, da raça Cocker, chegou em casa "na primeira semana de 2018", disse Fernando.

Após o período de adaptação vieram as travessuras. "Quando não tinha ninguém em casa ele aproveitava para roer os batentes das portas, fazer buracos nas paredes, comer a tomada da geladeira... Essas coisas que filhotes adoram fazer", afirma.

Mas o que fez a diferença, no caso do Fernando, é que ele e sua família estavam preparados para as traquinagens do novo morador. "Antes de trazê-lo

**Veja no nosso blog um vídeo com dicas sobre adestramento de animais**





GABI TAKAKURA E A CACHORRA LIZ



ALBI, DA RAÇA COCKER.

HOJE A GOLDEN RETRIEVER LIZ FINALMENTE SE ACALMOU



A FAMÍLIA PAIVA E O CÃO ALBI, DA RAÇA COCKER.

para cá lemos muito sobre o comportamento de cachorros filhotes, então tudo que ele fez não era novidade", comenta. E a saída que eles encontraram foi adestrar o Albi para que ele controle a ansiedade e não apronte das suas, sabendo, é claro, que toda essa bagunça é uma fase do desenvolvimento do animal e que em breve passará. Ainda, mesmo com todos os perrengues, Kelen e Fernando concordam em uma coisa: o amor e a lealdade de seus pets compensam qualquer dano material que eles possam ter.

#### O que dizem os especialistas?

A adestradora e franqueada da Cão Cidadão, Nathália Camillo, nos conta que o primeiro passo é tentar entender o que faz o pet destruir a casa. "Após o desmame, a curiosidade invade o cãozinho e ele parte para uma exploração detalhada do local onde vive", nos conta. Para essa fase da vida do pet é interessante providenciar brinquedos com vários formatos e texturas para ele se distrair. Outra causa do ímpeto de destruição dos pets é a troca dos dentes de leite para os dentes fixos, além do

acúmulo de energia.

O zootecnista e especialista em comportamento animal, Alexandre Rossi, afirma que é importante dar comandos para os pets para deixar claro que certos comportamentos são indesejáveis, assim como recompensar os comportamentos desejados com frequência. "Além disso, vale buscar um adestrador profissional que ajude a eliminar ou minimizar comportamentos indesejados, melhorando o relacionamento entre tutores e animais".

fonte: [caocidadao.com.br](http://caocidadao.com.br)



**Não perca no nosso blog um relato de Kelen Takakura sobre a adaptação da família ao cão da raça Golden Retriever**





# Quando a noite chega

WHEN THE NIGHT ARRIVES

Novidades na vida noturna em São Carlos  
Por Edmar Neves

FOTO POR EQUIPE LU ZANOLLO





A característica universitária de São Carlos ajuda a cidade a ter uma vida noturna cada vez mais diversificada. Dos ambientes de balada madrugada adentro até os botequins para um happy hour, novos empreendimentos criam opções para todos os tipos de público. Os frequentadores habituais agradecem.

Larissa Possato, que trabalha como funcionária pública, diz que os pubs da cidade são uma boa pedida para quem gosta de um espaço bacana para ouvir música, dançar e paquerar. "Na cidade também tem vários bares que vendem cerveja a um preço baixo, onde você pode falar alto e dar risada com a galera. Esses estão entre os meus 'rolês' favoritos", conclui.

Já Allan Saidel Ribeiro Gomes viveu um tempo no Rio de Janeiro estudando gastronomia. Nesse período trabalhou em bares e restaurantes da cidade maravilhosa, onde pode ter ótimas experiências pessoais e profissionais, retornando para São Carlos em 2017. Hoje atua como bartender. Allan comenta que sua relação com a noite são-carlense vem da adolescência. "Sempre gostei da vida noturna, porém poucas opções da cidade me agradavam na época", lembra. "Quando voltei para minha terra vi que a cidade havia mudado, bares começaram a surgir em várias partes e fiz questão de conhecer todos", diz. O bartender observa que, mesmo não entrando madrugada adentro, no centro da cidade existem muitos estabelecimentos que atendem o público noturno, todos com suas peculiaridades e assinaturas. "Do underground ao local com um toque de

requisite, todas as tribos conseguem se encontrar", afirma. "A ideia é reinventar o tradicional, porém pensando que a inovação é o ponto chave" diz Allan, completando que hoje os drinks estão em alta no mercado.

Para o fotógrafo e videomaker Luciano Zanollo, um dos grandes atrativos da cidade são os diversos bares temáticos com música ao vivo, os restaurantes e os eventos que ocorrem nesses espaços, onde se pode encontrar os amigos para o happy hour ou para o famoso "esquentar" antes da balada. O fotógrafo afirma que outro atrativo de São Carlos são seus lanches, geralmente bem maiores do que em outras cidades do país.

Os diversos pubs também são uma ótima escolha para quem quer se divertir, como, por exemplo, o The Blackbird Pub, mais voltado para o rock'n'roll, ou ainda o Benedito, que é um pub onde se toca estilos musicais como o sertanejo e o country. "Aqui na cidade também tem algumas baladas mais alternativas, que ocorrem no Estação Laje Pub e no The George's Pub", diz Luciano.

Agora, para quem quer sair do happy hour e cair na balada, uma boa pedida são as festas universitárias, que chegam a contar com um público de mais de 5 mil pessoas. "Essas festas costumam ocorrer em casas noturnas, como o Banana Brasil e o Oasis Eventos, e normalmente são organizadas por repúblicas estudantis tradicionais da cidade em parceria com agências de produção cultural. "Essas são festas boas, tradicionais na cidade e ocorrem com frequência", finaliza o fotógrafo e videomaker.







# O que aprendemos com os índios

WHAT WE LEARNED FROM THE INDIGENOUS PEOPLE

De carro até o Xingu

Por Maurício Azzolini – fotógrafo e empresário

**V**iajar e fotografar, conhecer outras formas de estar no mundo, conviver com o diverso e reconhecer o direito do outro à diferença é o sonho de muita gente de coração inquieto, e eu posso dizer que consegui realizá-lo. Em 2002, tive a oportunidade de conhecer os índios Kalapalo, do Alto Xingu, numa viagem que resultou numa mostra fotográfica no Espaço Prima Luna, em São Carlos/SP. Mas foi em 2005, quando participei de um projeto do SESC idealizado por Marina Herrero e Ulysses Fernandes para falar sobre a cultura do mesmo povo, que tive a oportunidade de conhecer e trabalhar com um dos melhores cinegrafistas e fotógrafos de natureza do mundo, Haroldo Palo Jr. Esse projeto resultou no documentário e livro "Jogos e Brincadeiras na Cultura Kalapalo". Desde então venho conhecendo e fotografando povos indígenas, como os Wayana e Aparai do Rio Paru D'este no Pará, e os Huni Kuin (Kaxinawá), no Acre. No alto e médio Rio Negro, no Amazonas, conheci alguns dos 22 povos indígenas falantes de línguas das famílias Tukano Oriental, Aruak e Maku que vivem naquela região: os Baré, Arapaço, Tukano e Baniwa. O território que mais visitei foi a região do Alto Xingu, no Mato Grosso, onde continuei a fotografar rituais e o cotidiano da cultura Kalapalo. Lá, tenho amigos que frequentemente vêm pra cá ou conversamos pela internet, pois em algumas aldeias já existe sinal.



A última viagem foi em agosto de 2018, quando fui convidado a acompanhar o ritual do Kwarup, na Aldeia Paraíso, com o amigo Ulysses. Desta vez fomos de camionete, pois hoje é possível chegar por estrada em algumas aldeias acessadas antes apenas por avião pequeno ou de barco. Fomos até Barra do Garças, de lá para Canarana e seguimos até Gaúcha do Norte para, por fim, chegarmos à aldeia Paraíso.

Para entrar na Terra Indígena do Xingu, ou em qualquer outra Terra Indígena no Brasil, é necessária a devida autorização da FUNAI (Fundação Nacional do Índio) e apresentar uma série de atestados de saúde; se for um projeto de pesquisa, ele deve ainda ser aprovado pela presidência da FUNAI. Além disso, no caso do Xingu, você precisa ser convidado pela liderança de alguma aldeia, além de avisar do teu ingresso a Terra Indígena por rádio. Nestas viagens aprendi, entre outras coisas, que o mais importante em visitas a estas comunidades é respeitar sua cultura, e vi o quanto é importante a sua preservação. Temos muito o que aprender com os povos originários, desde o respeito com a natureza, a vida em comunidade, o respeito ao próximo e a beleza, a alegria e o orgulho de ser indígena, que encontrei em cada rosto que conheci. É isso o que tento passar com minhas imagens.



***Temos muito o que aprender com os povos originários, desde o respeito com a natureza, a vida em comunidade, o respeito ao próximo e a beleza, a alegria e o orgulho de ser indígena, que encontrei em cada rosto que conheci***





# GOLDEN CLASS

Apartamento bem localizado no centro com 2 dormitórios sendo 1 suíte, sala com 2 ambientes, 2 banheiros, lavanderia, cozinha com armários, prédio com portaria 24h e elevador e 1 vaga de garagem coberta. 105m<sup>2</sup>

Ref: 7359

Saiba mais:

(16) 3364.2244

[www.mariaaires.com.br](http://www.mariaaires.com.br)

*Maria Aires*

GOLDEN CLASS

Creci 22825J







**Seja Golden Class!**

*Maria Aires*

---

IMÓVEIS

Creci 22825J



## **venda golden class**



**IM: 4246**

CASA NO DAMHA III COM 3 SUÍTES  
COM CLOSET, 1 COM BANHEIRA, 3 SALAS,  
LAVABO, ESCRITÓRIO, COZINHA, DESPENSA,  
ÁREA DE SERVIÇO, CHURRASQUEIRA  
E 6 VAGAS DE GARAGEM.



**IM: 4252**

CASA NO DAMHA III COM 3 SUÍTES, CLOSET,  
3 SALAS, LAVABO, ESCRITÓRIO, COZINHA,  
ÁREA DE SERVIÇO E CHURRASQUEIRA.





## venda golden class



**IM: 4254**

SOBRADO NO DAMHA III COM 4 DORMITÓRIOS  
SENDO 3 SUÍTES, 3 SALAS, LAVABO, ESCRITÓRIO,  
COZINHA, ÁREA DE SERVIÇO, CHURRASQUEIRA  
E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS.



**IM: 4564**

CASA COM 6 DORMITÓRIOS SENDO 3  
SUÍTES COM ARMÁRIOS, SALA, COZINHA  
COM ARMÁRIOS, LAVABO, PISCINA,  
CHURRASQUEIRA E 4 VAGAS DE GARAGEM  
SENDO 2 COBERTAS.



**+ MAIS INFORMAÇÕES  
TAMBÉM PELO TELEFONE  
16 3364-2244  
OU ACESSE NOSSO SITE  
MARIAIRES.COM.BR**



## **venda golden class**

**IM: 6054**

CASA NO VILLAGE DAMHA II COM 3 SUÍTES,  
DUAS COM ARMÁRIOS, 2 SALAS, BANHEIRO,  
LAVABO, COZINHA COM GABINETE, ÁREA  
DE SERVIÇO COM ARMÁRIO, GARAGEM COM  
PORCELANATO COM 2 VAGAS COBERTAS.



**IM: 7161**

SOBRADO COM 3 DORMITÓRIOS SENDO  
1 SUÍTE, 2 SALAS, BANHEIRO, LAVABO,  
COZINHA COM ARMÁRIOS, ESCRITÓRIO,  
CHURRASQUEIRA, PISCINA  
E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.





**venda golden class****IM: 7540**

CASA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE,  
SALA COM 2 AMBIENTES, BANHEIRO  
COM BOX DE VIDRO, LAVABO, COZINHA  
COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO  
E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS

**IM: 7731**

SOBRADO NO DAMHA I COM 4 SUÍTES, HIDRO,  
3 SALAS, LAVABO, COZINHA, COPA, ÁREA  
DE SERVIÇO, EDÍCULA, QUINTAL GRAMADO,  
CHURRASQUEIRA E 4 VAGAS DE GARAGEM  
SENDO 2 COBERTAS.



**+ MAIS INFORMAÇÕES TAMBÉM  
PELO TELEFONE 16 3364-2244  
OU ACESSE NOSSO SITE  
MARIAAIRES.COM.BR**



## ***venda golden class***

**IM: 8239**

CASA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE  
COM CLOSET E HIDRO, 3 SALAS, BANHEIRO  
COM BOX, COZINHA COM ARMÁRIOS,  
COPA, ESCRITÓRIO, ÁREA DE SERVIÇO,  
DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA E 5 VAGAS  
DE GARAGEM SENDO 3 COBERTAS.



**IM: 8313**

CASA TÉRREA COM 3 SUÍTES, 1 SALA COM  
2 AMBIENTES, LAVABO, COZINHA COM  
ARMÁRIOS E GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO,  
CHURRASQUEIRA E 2 VAGAS DE GARAGEM  
COBERTAS. LOCALIZADA NO VILLAGE  
DAMHA I.





***venda golden class*****IM: 8326**

4 SUÍTES, 3 SALAS, 2 BANHEIROS, LAVABO,  
COZINHA COM ARMÁRIOS, ESCRITÓRIO  
COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO,  
DESPENSA, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA,  
CHURRASQUEIRA E 3 VAGAS DE GARAGEM.  
SOBRADO LOCALIZADO NO DAMHA I.

**IM: 8366**

CASA NO DAMHA II COM 4 DORMITÓRIOS SENDO  
1 SUÍTE COM CLOSET, HIDRO, SALA DE ESTAR,  
JANTAR E TV COM LAREIRA, 3 BANHEIROS,  
LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS E GABINETE,  
ESCRITÓRIO, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS,  
DESPENSA, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA COM  
DORMITÓRIO E BANHEIRO, QUINTAL GRAMADO,  
PISCINA, CHURRASQUEIRA E 7 VAGAS DE  
GARAGEM SENDO 2 COBERTAS.





## **venda golden class**

**IM: 8398**

SOBRADO NO DAMHA I COM 4 SUÍTES COM CLOSET, HIDRO, SALA COM 3 AMBIENTES, 2 BANHEIROS, COZINHA COM ARMÁRIOS, COPA COM ARMÁRIOS, ESCRITÓRIO COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS, DESPENSA, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA COM BANHEIRO, PISCINA, CHURRASQUEIRA E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS.



**IM: 8413**

SOBRADO NO DAMHA II COM 4 SUÍTES COM ARMÁRIOS, 2 COM CLOSET, 1 COM HIDRO, 4 SALAS, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS E GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA COM DORMITÓRIO E BANHEIRO, CHURRASQUEIRA E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.





**locação golden class****IM: 763**

APARTAMENTO NO JARDIM PARAÍSO COM 2 DORMITÓRIOS COM ARMÁRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA, BANHEIRO COM GABINETE E BOX, COZINHA, ÁREA DE SERVIÇO E 1 VAGA DESCOBERTA.

**IM: 771**

CASA NO VILLAGE DAMHA I COM 3 SUÍTES, SALA, COZINHA COM ARMÁRIOS E GABINETE, DESPENSA, BANHEIRO, QUINTAL E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.

**IM: 7049**

SOBRADO NO PLANALTO PARAÍSO COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, SALA COM 2 AMBIENTES, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO, DESPENSA, QUINTAL E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.

**IM: 7252**

APARTAMENTO NO JARDIM ALVORADA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA COM 2 AMBIENTES, 3 BANHEIROS, COZINHA COM GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO E 2 VAGAS DE GARAGEM SENDO 1 COBERTA.



## locação golden class

IM: 4597

APARTAMENTO NO CENTRO COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, SALA, BANHEIRO COM ARMÁRIO E GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO E 1 VAGA DE GARAGEM.



IM: 5931

CASA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, SALA DE TV E JANTAR, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO, EDÍCULA COM DORMITÓRIO E BANHEIRO E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.



IM: 6424

APARTAMENTO NO CIDADE JARDIM COM 1 DORMITÓRIO, SALA, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS E 1 VAGA DE GARAGEM COBERTA.



IM: 6759

SOBRADO NO FABER CASTELL II COM 3 SUÍTES COM ARMÁRIOS, MASTER COM CLOSET, SALA COM 2 AMBIENTES, COZINHA E ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS, ESCRITÓRIO, EDÍCULA COM DORMITÓRIO, BANHEIRO, QUINTAL GRAMADO E COM PISO E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.





IM: 6772

**locação golden class**

SOBRADO NO FABER CASTELL II COM 4 SUÍTES COM ARMÁRIOS, HIDROMASSAGEM, 3 SALAS, ESCRITÓRIO, COPA COM ARMÁRIOS, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS, DESPENSA, QUINTAL GRAMADO, QUARTO DE EMPREGADA, CHURRASQUEIRA, PISCINA E 6 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS.



IM: 7016

APARTAMENTO NO CENTRO COM 3 SUÍTES COM ARMÁRIOS, 1 SALA COM 3 AMBIENTES, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ESCRITÓRIO COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA COM BANHEIRO, 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.



IM: 7208

CASA TÉRREA NO BOSQUE SÃO CARLOS COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 2 SUÍTES, SALA COM 3 AMBIENTES, 2 BANHEIROS COM BOX DE VIDRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO E 4 VAGAS SENDO 2 COBERTAS.

IM: 7253

APARTAMENTO NO CENTRO COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, GABINETE, SALA COM SACADA, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.



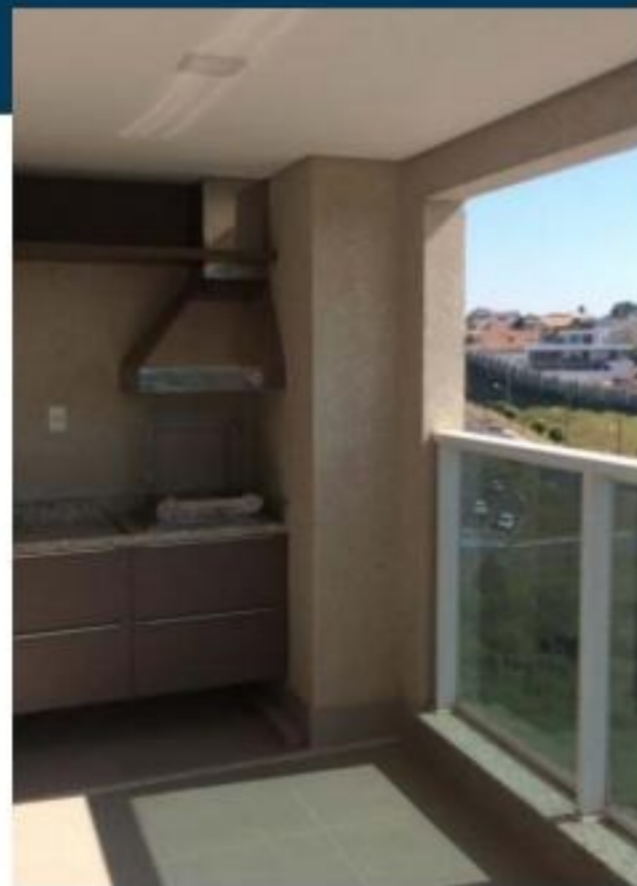


## locação golden class

IM: 7122



SOBRADO NO BOSQUE SÃO CARLOS COM 5 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, CLOSET, 3 SALAS, 5 BANHEIROS, LAVABO, COZINHA, COPA, ESCRITÓRIO, ÁREA DE SERVIÇO, DESPENSA, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA, QUINTAL, QUIOSQUE, PISCINA, CHURRASQUEIRA E 3 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.



IM: 7163

APARTAMENTO NO FABER CASTELL COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, 1 CLOSET, 1 SALA COM SACADA E CHURRASQUEIRA, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS E GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS.



IM: 1702

CASA NO JARDIM CARDINALI COM 4 DORMITÓRIOS SENDO 2 SUÍTES E 1 COM HIDRO, SALA COM 2 AMBIENTES E LAREIRA, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS, DESPENSA, QUINTAL, CHURRASQUEIRA, PISCINA E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS.

MAIS INFORMAÇÕES TAMBÉM PELO TELEFONE 16 3364-2244  
OU ACESSE NOSSO SITE [MARIAAIRES.COM.BR](http://MARIAAIRES.COM.BR)





**Seja Golden Class.  
Seja Maria Aires Imóveis.**

**Av. São Carlos, 3032 - São Carlos/SP  
(16) 3364.2244 | [www.mariaaires.com.br](http://www.mariaaires.com.br)**

*Maria Aires*  
IMÓVEIS  
Creci 22825J







**VALORIZE SEU TEMPO!**

**OS MELHORES IMÓVEIS ESTÃO AQUI.**

**VENHA PARA A  
MARIA AIRES IMÓVEIS!**

**(16) 3364.2244**  
**Av. São Carlos, 3032**  
**[www.mariaaires.com.br](http://www.mariaaires.com.br)**

*Maria Aires*

IMÓVEIS  
Creci 22825J