

Maria Aires

— EM REVISTA —

Hipismo

Terapia e Negócios

CARROS ELÉTRICOS

O futuro já começou

BROTAS CRIATIVA

Turismo de aventura

CASA NO CAMPO

O charme dos ambientes rústicos



ZEISS Vision Center chega a São Carlos e promete uma experiência inovadora aos moradores da região



Sob o comando do empresário Douglas Pereira, a primeira unidade da ZEISS Vision Center chega a São Carlos, trazendo em seu portfólio os exclusivos produtos da marca alemã ZEISS, referência mundial em saúde da visão e na fabricação de óptica de precisão.

Com layout contemporâneo, a arquitetura da loja reflete um ambiente dinâmico e interativo, que proporciona uma experiência única no momento da compra de lentes e armações.

O atendimento personalizado, feito por uma equipe de profissionais experientes, é realizado por meio de análise de perfil de visão de forma criteriosa e individual. O processo inovador, caracterizado pela utilização de ferramentas de alta tecnologia, conta com realidade ampliada e tecnologias que conferem soluções sob medida.

"Nosso propósito é ser referência em saúde da visão em São Carlos. Com a inauguração da ZEISS Vision Center, os moradores da região terão acesso à qualidade dos produtos ZEISS", afirma Douglas Pereira.

Marcas prestigiadas como Caroline Herrera, Giorgio Armani, Calvin Klein, Hugo Boss, Emporio Armani, Fendi, Etnia Barcelona, Tiffany e Silhouette fazem parte do portfólio de armações com lentes ZEISS da nova loja licenciada.

A ZEISS já licenciou 30 unidades em todo o Brasil e segue em expansão com novas inaugurações previstas ao longo de 2019. Para 2020, estima chegar a 100 lojas.



Tomorrow can be more sustainable and creative. The future we seek is built in the present. This is the spirit of June's issue of Maira Aires Magazine. A trip through Brotas will reveal a city with all the advantages of living in the countryside, that knew how to take nature in its favor by investing in creative tourism. Creativity also appears on the canvas of a plastic artist from São Paulo. She's the subject of a special feature story.

Let's show you how technology is a great ally

Sumário



Carros Elétricos **6**

Saúde dos Cabelos **10**

Silvia Fairbanks **12**

Brotas Criativa **14**

Pós-Graduação **18**

Natação **22**



Arquitetura e Estilo **24**

Saúde do Coração **28**

Deserto do Atacama **30**

Hípismo **32**

Caderno de Imóveis **36**

Expediente

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

Ano 5 – Edição 19
Junho a setembro de 2019
Tiragem de 5.000 exemplares
Distribuição gratuita

Pedro Varoni
Editoria Geral (MTB4.635-MG)
pedrohenriquevaroni@gmail.com

Luísa Massa de Carvalho
Editora Assistente
luisamassadecarvalho@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, pesquisa e conteúdo
audiovisual multiplataforma
dzigante@bol.com.br

Mayra Fontebasso
Revisão e Tradução de textos
leituraprofissional@gmail.com

Vinicius Joaquim Gonçalves
Diagramação
vinicius.g@live.com

Beatriz Rezende
Fotografia e Edição visual
beatriz.ferronato@gmail.com

Juka D'aquino
Fotos Maria Aires e conteúdo audiovisual
multiplataforma
jukadaquino@gmail.com

Juliano Feijão
Conteúdo audiovisual multiplataforma
contato@julianofejao.com.br

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

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.



Linha Jataí design: Luciana S
Solução completa para ambientes de en



Linha FDE
O conjunto aluno mais vendido do Brasil.

maqmoveisoficial
www.maqmoveis.com.br
maqmoveis@maqmoveis.com.br
(16) 3253-9150



A NORUEGA, POR EXEMPLO, INVESTIU FORTEMENTE EM TECNOLOGIA E INCENTIVOS, POSSUINDO HOJE O MAIOR PERCENTUAL DE VENDAS DE CARROS ELÉTRICOS

O futuro elétrico

THE ELECTRIC FUTURE

Carros "zero poluentes" ganham espaço no mercado mundial

"Zero pollution" cars gain space in the world market

Por Marília Rezende

Já sabemos que **sustentabilidade** é a palavra do presente; e agora temos o desafio de exercê-la para que possamos viabilizar o nosso próprio futuro. Nesse cenário, buscar novas modalidades de combustível tornou-se fundamental e o veículo elétrico (EV) já se apresenta como uma alternativa, com exemplos positivos de sua implantação no exterior. Um dos grandes trunfos dos EVs é não demandar a combustão. Ou seja, o veículo elétrico não depende diretamente da queima de combustíveis fósseis, responsável pela emissão do CO₂ (dióxido de carbono ou simplesmente "gás carbônico"), o gás vilão da camada de ozônio. Mas será que podemos dizer, sem titubear, que os carros elétricos são mais sustentáveis? De modo geral, essa é a tendência. No entanto, alguns pontos

precisam ser levados em consideração para que esses veículos não sejam vistos de maneira idealizada.

Se a energia elétrica de determinado país for obtida de fontes predominantemente fósseis, então seus veículos elétricos dependerão indiretamente dessas fontes. Assim, mesmo que emitam zero poluentes durante a circulação, eles ainda estarão associados à emissão de gases como o CO₂. Felizmente, esse não é o caso do Brasil, cuja matriz energética é em sua maioria obtida de fontes hidráulicas¹. Aqui, o veículo se abastecerá de energia predominantemente limpa, o que o torna de fato vantajoso do ponto de vista ambiental.

¹ Os dados são da Empresa de Pesquisa Energética (EPE). Disponível em: <http://www.epe.gov.br/pt/abcdenergia/matriz-energetica-e-eletrica>



Segundo o *Anuário Estatístico de Transportes (2010-2017)*, em 2017 os transportes foram responsáveis por 46,6% das emissões de dióxido de carbono (CO₂) nacionais, sendo o setor rodoviário responsável por 92,4% desta emissão. Vale lembrar que, segundo dados da International Energy Agency, a meta mundial para redução da emissão de CO₂ não está sendo atingida e o carro elétrico pode ser uma das chaves para esse problema.

Sempre que falamos em preservação do meio ambiente surge uma pulga atrás da orelha: será que **sustentabilidade** e **economia** podem andar juntos? Os dados da empresa de energia CPFL indicam uma economia promissora para o usuário de um carro elétrico: "A cada 150 km rodados com veículo elétrico, o motorista terá um custo de R\$ 16,50, enquanto com veículo à combustão será de R\$ 46,50".

Além disso, as vantagens econômicas dos EVs ultrapassam o âmbito do individual. Segundo informações coletadas pela Mobilize², no Brasil, a movimentação das pessoas em veículos motorizados tem um custo anual de cerca de R\$ 6,6 bilhões associado à poluição atmosférica. Mas é claro que precisamos plantar para colher: é necessário ter visão de futuro e reconhecer que os benefícios virão a longo prazo.

² Pesquisa "Custos da emissão de poluentes e dos acidentes de trânsito, por modo". Disponível em: <https://www.mobilize.org.br>



GRUPO EESCUDERIA MILEAGE

Atualmente, há apenas 11 mil veículos elétricos circulando no Brasil, em parte devido ao seu alto custo de aquisição. Ricardo Guggisberg, presidente da Associação Brasileira do Veículo Elétrico (ABVE), reforça a importância de políticas públicas para a difusão desses automóveis. "Nosso trabalho é bastante político na questão de criar e pedir incentivos de políticas públicas para o desenvolvimento do mercado", explica. Ao longo dos últimos 4 anos ele conta que foram conquistadas a isenção do custo de importação e a redução do IPI. Além disso, na cidade de São Paulo os automóveis elétricos e híbridos³ também não estão sujeitos à lei do rodízio. A ABVE está trabalhando para conseguir muito mais. Segundo Ricardo, alguns incentivos interessantes seriam: *bônus de aquisição, isenção de taxa de estacionamento, isenção de pedágios e isenção de IPVA para veículos elétricos e híbridos.*

Com mais incentivos, maior a venda dos veículos elétricos. E quanto maior a venda, maiores as chances de redução de preço desses automóveis. "A partir do momento que a você começa a ter um

³ Um carro híbrido possui o sistema elétrico, mas também utiliza combustíveis comuns.

+ Assista o Vídeo

EESCUDERIA MILEAGE: Em Busca do Veículo do Futuro



consumo continuado de maior volume, o custo de produção vai cair", explica o presidente da ABVE. Assim, se continuarmos investindo em políticas públicas, desenvolvendo pesquisas e trabalhando pela conscientização, podemos esperar por um futuro de mais EVs e menos CO₂.

Um exemplo para o mundo

A Noruega investiu fortemente em tecnologia e incentivos, possuindo hoje o maior percentual de vendas de carros elétricos. Segundo Ricardo Guggisberg, o país já chegou a ter mais de 50% desses veículos. "Eles criaram uma cultura de consumo com incentivos de aquisição e conseguiram números expressivos", conta o especialista. Mais países também estão na corrida para tornar sua frota de automóveis menos poluente. Segundo o IEA (International Energy Agency), por reconhecer a importância da redução da emissão do gás carbônico, Canadá, China, França, Japão, Noruega, Suíça, Inglaterra e Estados Unidos assinaram em 2016 a *Government Fleet Declaration*, comprometendo-se a aumentar o percentual dos EVs nas suas frotas.

Fontes:

http://www.transportes.gov.br/images/BIT_TESTE/Publica%CC%81oes/anuario_estatistico_transportes_2016_2017.pdf

<https://www.mobilize.org.br> [Pesquisa "Custos da emissão de poluentes e dos acidentes de trânsito, por modo"]

<https://www.iea.org/tcep/power/a>

<https://www.cpf.com.br/sites/mobilidade-eletrica/mobilidade-e/Paginas/default.aspx#faq>

<https://www.iea.org/topics/transport/ev/>

<http://www.epe.gov.br/pt/abcedenergia/matriz-energetica-e-eletrica>

<https://www.visualcapitalist.com/electric-vehicle-sales/>

Entrevistados:

Kaue Costa, Dário Vieira, Ricardo Guggisberg, Lígia Taver e outros integrantes do EESCuderia Mileage.

Dois lados da moeda



EMPRESA

Kaue Costa é executivo de vendas da empresa Elektra Motors, de São Paulo, que trabalha com a venda de veículos 100% elétricos e sustentáveis. Segundo ele:

- Em 2016, a empresa vendeu mais de mil produtos elétricos, desde carros a patinetes;
- O Brasil ainda carece de incentivos para expandir fortemente a utilização de veículos elétricos. Muitos impostos e cargas tributárias elevam os custos;
- O valor desses veículos ainda assusta um pouco, mas quando você pensa na economia que terá a longo prazo, vale o investimento;
- A tecnologia está avançando muito rápido. Hoje, todos os produtos da empresa são com bateria de ion-lítio, que pesam menos e suportam mais ciclos de carga.



USUÁRIO

Dário Vieira é proprietário do carro Prius híbrido de quarta geração e defende que:

- O híbrido e o elétrico têm a vantagem de serem dispensados da lei do rodízio em São Paulo;
- Não há nenhuma dificuldade em especial no uso do carro;
- Um veículo elétrico puro é muito caro e, em sua opinião, o híbrido parece ser mais vantajoso.



ENDODONT

(16) 99391.1930

@drajoyceaires

drajoyceaires@outlook.com

Av. Dr. Carlos Botelho
13560-251 - São Carlos



Cuidados com a saúde dos cabelos

HAIR CARE

Os fios envelhecem? Quando é necessário procurar ajuda especializada? Dormir de cabelo molhado faz mal? Respondemos essas e outras perguntas sobre o assunto.

Do threads age? When is it necessary to seek expert help? Is sleeping with the hair wet bad? We answer these and other questions on the subject.

Por Edmar Neves

Com o avanço de pesquisas na área da saúde começamos a prestar mais atenção aos sinais do nosso corpo. Passamos a nos preocupar com a alimentação, inserimos a prática de exercícios físicos na rotina, fazemos exames... Mas você já parou para pensar sobre a saúde do seu cabelo?

Assim como a pele, as madeixas também necessitam de cuidados específicos que variam de acordo com o gênero, a idade, o estado de saúde e até mesmo com as mudanças climáticas. Foi após enfrentar uma doença que a gerente administrativa Luciani Berribili começou a dar mais atenção para essa questão.

"Passei por um tratamento oncológico e por isso tive uma grande queda de cabelo", relata. "Quando percebi o

que estava acontecendo, busquei a ajuda de um terapeuta capilar, que me indicou um produto para fortalecer os fios que tinham restado e fazer com que novos fios crescessem mais rápido", comenta a gerente.

Luciani também conta que, com o passar dos anos, começou a notar mudanças nas madeixas: "Depois dos 40 percebemos que o cabelo fica um pouco mais opaco, quebradiço e exige um cuidado especial com hidratação e nutrição".

Envelhecimento dos fios

O *hair stylist* Danilo Carduchi ressalta que, na medida em que envelhecemos, passamos por mudanças hormonais e é normal que o nosso cabelo também sofra essas consequências. A boa notícia é que atualmente existe uma



HAIR STYLIST DANILO CARDUCHI

infinidade de produtos e tratamentos no mercado que ajudam a amenizar esse processo.

"Todo cabelo precisa de hidratação, nutrição e reposição de massa. Por isso é importante analisarmos cada caso para ver quais são as reais necessidades do cabelo da pessoa", explica Danilo. O ideal é fazer um diagnóstico para entender qual é o estado dos fios e, a partir disso, realizar um acompanhamento personalizado. Algumas dicas são úteis nesse processo, como a escolha dos produtos certos para tratar os fios. "No caso do shampoo, quanto mais transparente for sua cor melhor para o cuidado com cabelos oleosos e, quando ele tiver um tom mais perolado, é recomendado para cabelos secos", explica o *hair stylist*.

Vale lembrar que existem diferenças entre o cabelo de homens e de mulheres e, por isso, os cosméticos masculinos não possuem muitos agentes hidratantes. "A produção do hormônio testosterona faz com que o cabelo masculino seja mais oleoso e, por essa razão, os homens têm um teor mais alto de caspas", complementa o especialista.

Avaliação Médica

Além de todas as dicas mencionadas, procurar ajuda de quem realmente entende do assunto é essencial para manter os fios bonitos e saudáveis. A médica Tânia Mara Andrade, da Tricosalus Clinics, de São Paulo, explica que a tricologia é uma área da dermatologia que trata os mais diversos distúrbios capilares que alteram a estrutura do cabelo – como a queda e quebra dos fios, caspa, infecções e problemas no couro cabeludo.

De dentro pra fora

FROM INSIDE TO OUTSIDE



As obras de Silvia Fairbanks
The works of Silvia Fairbanks

Silvia Fairbanks é artista plástica formada pela FAAP, aquarelista prestigiada e professora de aquarela no Esporte Clube Pinheiros, em São Paulo. A artista já expôs em diversos países, somando menções honrosas e prêmios.

Por **Marília Rezende**

Entrevistar a pintora Silvia Fairbanks foi uma oportunidade única. As obras dela estavam distribuídas em seu apartamento, abraçando o espaço e mostrando que a arte pode ser acolhedora e intrigante. Na conversa que tivemos, falamos dos seus quadros e seus estudos, já que a artista possui cadernos impecáveis de todos os cursos que fez, inclusive os com grandes mestres, como Ubirajara Ribeiro. Foi uma verdadeira aula, dessas que acontecem casualmente, no sofá da sala. Ao final, Silvia tinha mudado minha percepção sobre muitas coisas e, em especial, sobre o abstrato. Confira o nosso bate-papo!



De onde veio seu gosto pela arte e, particularmente, pela aquarela?

Silvia Fairbanks (S.F.): Eu sempre gostei de desenhar, mas eu não escolhi a aquarela. Eu fui aprender uma vez e a professora colocou um prato branco com três pimentões em cima. Eu não conseguia fazer nada com aquilo. Tinha um brilho neles. Eu não sabia como fazer aquele brilho com aquarela... Eu não sabia nada! Achei muito difícil. Depois, mais tarde, fui com minhas amigas fazer um curso no MAM (Museu de Arte Moderna de São Paulo) e adorei!

A aquarela consiste na dissolução de pigmento em água e na mistura de cores para obter o efeito desejado. A técnica tem uma característica muito curiosa no que diz respeito ao branco, não é mesmo?

(S.F.): Na aquarela, você não usa tinta branca. O branco é o papel. Então você tem que pensar muito antes da aquarela. E a aquarela é mais leve no papel. (...) Confúcio já pintava aquarela com os alunos dele porque ela possibilita uma conversa com o seu trabalho. Ela te dá a ideia e você continua a ideia – você aceita ou rejeita, tira ou conserva. Ela quer existir! É uma coisa que ganha vida, que você não sabe o que vai sair dali.

Qual é o principal questionamento que você já ouviu sobre a sua arte?

(S.F.): Tem muita gente que me pergunta: por que você pinta abstrato? O que que é isso que você pintou? Você imagina um papel branco enorme que você vai trabalhar, você começa com uma pincelada, uma pincelada chama outra...



Brotas:

*criatividade e capital intelectual
que fomentam a economia*

BROTAS: CREATIVITY AND INTELLECTUAL CAPITAL THAT FOMENTS THE ECONOMY

A cidade encontrou no ecoturismo alternativas para o seu desenvolvimento.

The city has found in ecotourism alternatives for its development.

Por Daniela Zigante

OPÇÕES PARA TODOS OS GOSTOS: BOIA CROSS, CANIONISMO, ESCALADA INDOOR, RAPEL, ARBORISMO, TIROLESA, CAMINHADA NA NATUREZA, CACHOEIRISMO, CICLOTURISMO



A o pas
tas, a
cheg
dadezinha d
com alguma
moradores n
vida.
Brotas é isso.
tura, título con
maior oferta
ano, a peque
cebe em me
lizado no Rio
dos melhores
tem o maior n
Inmetro em si
Mesmo establ
investindo em
mentos para
últimos anos,
parques incre
cidade. "Brot
preendimento
a atividades
mo. Nossa es
tas", afirma F

Confira
nos ec



História

O turismo criativo foi apresentado pela primeira vez em meados dos anos 2000 pelo pesquisador holandês Greg Richard. Ele dizia que as principais modalidades de turismo – especialmente a cultural – estavam ficando extremamente engessadas, sendo necessário estimular uma interação maior entre os visitantes e os lugares turísticos.

“O turismo criativo, por sua vez, surge desse processo de mudança. Por um lado, uma mudança global do perfil de parte dos turistas e, por outro, da necessidade que as empresas do setor têm de mudar seus processos de atendimento, formatação e entrega de produtos e experiências turísticas que as tornem mais criativas”.

Fonte: Plano de Turismo Criativo de Recife - 2019-2021

Nesse cenário, “a economia criativa vem atender uma necessidade de mercado. É uma atividade muito relevante, de grande magnitude e que contribui significativamente para o PIB. O setor cresce e deve crescer ainda mais até 2022. No estado de São Paulo, o turismo qualificado contribui significativamente no volume de faturamento da economia criativa. Brotas é um exemplo”, comenta Bruna Boa Sorte.



+ Assista o Vídeo
SÃO CARLOS: Cidade
Criativa por Natureza



“A economia criativa é todo um ciclo de criação, desenvolvimento, produção e distribuição de bens e serviços que usam criatividade e capital intelectual como matéria-prima”, explica a especialista.





Pós-Graduação:

necessidade “básica” em um mercado cada vez mais competitivo

POST-GRADUATION: “BASIC” NEED IN AN INCREASINGLY COMPETITIVE MARKET

A complementação da graduação é passo importante para se destacar profissionalmente.
Graduation supplementation is an important step in professionally highlighting.

Por Edmar Neves

Em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo, jovens recém-formados e até mesmo profissionais atuantes veem cada vez mais a necessidade de uma boa qualificação profissional.

Esse foi o caso da funcionária pública Crislaine Mestre. Formada em enfermagem em 2004, aos 21 anos, Crislaine sempre buscou fazer cursos complementares. “A primeira qualificação que eu fiz foi em Saúde Pública e Saúde Coletiva. Depois

fiz uma formação em Saúde da Família e, no início da minha atuação profissional, trabalhei junto aos estagiários”, lembra. Com a experiência de acompanhamento do estágio, a funcionária pública também realizou uma graduação em Pedagogia, voltada para a docência. “Fiz um curso de Gestão que me abriu caminhos para a atuação de gestora – tanto em UBS quanto em hospitais”, complementa. E mesmo com toda essa formação e exercendo um cargo público, Crislaine



CRISLAINE MESTRE

concluiu um mestrado profissionalizante em Gestão da Clínica para ter a oportunidade de desenvolver estudos voltados para o contexto em que atuava. “Eu trabalhava com uma equipe no Cidades Aracy, em São Carlos, e com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Fazer esse mestrado ajudou na melhoria do serviço de atendimento”, finaliza. O jornalista Romulo Orlandini trabalhou como Gerente de Marketing e fez duas pós-graduações: uma em Ciência Política pela UFSCar e outra em Jornalismo Científico, na Unicamp. “O mestrado e o doutorado me ajudaram a ter um olhar analítico sobre a rotina do trabalho e is

box UFSCar

Com o intuito de centralizar os serviços oferecidos pela UFSCar, nasceu a box UFSCar, que é uma plataforma digital que reúne cursos de extensão, captação, além de eventos e congressos oferecidos pela instituição. “Com a box UFSCar, o aluno pode encontrar em um único lugar os cursos e fazer a inscrição por lá e compartilhar com seus colegas”, explica Beatriz, coordenadora da plataforma. A plataforma também realiza a divulgação de cursos e eventos para todos que se interessam por



As diferentes formas de qualificação depois da graduação

The different forms of qualification after graduation

Os cursos de pós-graduação são divididos em dois níveis: *Lato Sensu* e *Stricto Sensu*. Os cursos *Lato Sensu*, conhecidos como "Especialização", independem da autorização e renovação de reconhecimento pelo MEC. Estes cursos somente podem ser oferecidos por Instituições de Ensino Superior já credenciadas, com competência, experiência e capacidade comprovadas na respectiva área de conhecimento. Neste contexto, destacam-se os MBAs, cursos de especialização na área de gestão. São cursos altamente procurados por profissionais com certa experiência profissional e também recém-formados, uma vez que o mercado valoriza a educação continuada de seus profissionais, recompensando-os com aumento de salário e outros benefícios. No Departamento de Engenharia de Produção da UFSCar, campus São Carlos, são oferecidos os seguintes cursos de Especialização: Gestão da Produção; Gestão Organizacional e de Pessoas; MBA em Finanças, todos na modalidade presencial.

O nível *Stricto Sensu* contempla os cursos de mestrado e doutorado. Diferentemente dos cursos de especialização, os cursos *Stricto Sensu* passam por avaliações internas (na universidade) e da Capes, tanto para abertura quanto para o funcionamento regular. Os cursos *Stricto Sensu* são divididos ainda em Programas de Pós-Graduação (PPG) Acadêmicos e Profissionais. Estabelecer uma diferença entre estas modalidades não é trivial. Há sobreposição entre as mesmas sob inúmeros aspectos. De modo geral, os PPGs Acadêmicos visam a formação de pesquisadores e a produção de conhecimento científico em seu "estado da arte", ou seja, "o que existe de mais avançado naquela área de conhecimento". Essa preocupação também ocorre nos PPGs Profissionais, mas o foco principal passa a ser a transferência deste conhecimento científico e tecnológico para a sociedade.

Uma diferença clara entre estas modalidades é a questão do financiamento. Nos programas acadêmicos o finan-

ciamento advém, na maior parte, de órgãos de fomento à pesquisa públicos, como a Capes, CNPQ e Fapesp. Na modalidade profissional esse financiamento poderá ocorrer por meio da iniciativa privada, o que constitui elemento essencial para aproximar Universidade e empresas, desenvolvendo parcerias que as beneficiem mutuamente, ou seja, gerando inovação em produtos, serviços e processos que aumentem a competitividade destas empresas.

Outra característica que parece diferenciar tais abordagens é o perfil do egresso. Na modalidade acadêmica é mais comum encontramos profissionais recém-formados, com alguma experiência ou iniciação científica e que consideram o mestrado e doutorado como uma continuidade de sua carreira visando atuar como pesquisador ou docente em Instituições de Ensino Superior (IES). Nos programas profissionais, por sua vez, verifica-se uma demanda por profissionais atuantes em empresas que buscam, por meio do mestrado e doutorado profissional, aplicar o conhecimento científico e tecnológico na resposta aos problemas de pesquisa destas empresas, a fim de gerar aumento de competitividade das mesmas. Na UFSCar, campus São Carlos, são oferecidos, na área de Engenharia de Produção, o mestrado e doutorado acadêmicos, além do mestrado profissional com previsão de abertura ainda em 2019. É importante ressaltar que tanto os cursos *Lato Sensu* quanto *Stricto Sensu* podem ser oferecidos na modalidade à distância, seguindo portarias e resoluções específicas para o seu funcionamento.

Gilberto Miller Devós Ganga é docente do Departamento de Engenharia de Produção na UFSCar.

Para saber mais sobre os cursos de pós-graduação do Depto. de Engenharia de Produção da UFSCar, basta acessar o site <http://www.dep.ufscar.br/>, na aba "pós-graduação".

Inauguração



Cynthia, Douglas e David



Luciana, Carlos, Douglas, Tiago e Cris



Ana, Gustavo, Pizzol, Nathy, Carla, Ivan, Rafael, Natalia e Duda



Jair, Delci, Claudio e Douglas

Os benefícios da natação para crianças

THE BENEFITS OF SWIMMING FOR CHILDREN

A atividade ajuda a prevenir afogamentos e até a estreitar o vínculo dos pequenos com a família.

The activity helps prevent drowning and even tightens the bond between children and the family.

Por Edmar Neves

Já é consenso entre médicos e especialistas que quanto mais jovem se começa a praticar exercícios físicos, melhor é a qualidade de vida no futuro. Pensando em oferecer um bom desenvolvimento para os filhos, muitos pais acabam escolhendo a natação como uma atividade na infância.

Foi esse o caso da engenheira civil Marina Luchesi Martins, mãe do Marco Antônio, de 4 anos e do Vicente, de 2. "Os meninos estão frequentando as aulas de natação há uns dois meses e eu já noto algumas mudanças neles", afirma Marina. "O Marco Antônio sempre gostou muito de água e agora o Vicente está perdendo o medo a cada dia", completa.

Prevenção de afogamentos

Segundo a ONG Criança Segura, o afogamento é a segunda maior causa de mortes acidentais em crianças de 1 a 14 anos de idade no Brasil. Foi com a intenção de prevenir acidentes que a enfermeira Suzana Suzarte Tuicci colocou há 1 ano sua filha, Luisa, de 2 anos, na natação.

A mãe comenta que o exercício também proporcionou uma interação maior na família, já que as aulas são um momento em que seu marido, o triatleta e fisioterapeuta Cleber Luis Tuicci, pode passar bons momentos com a filha. "Geralmente é meu marido que entra com a Luisa para participar das aulas. Esse é um momento deles", comenta. Uma atividade física completa



Uma atividade física completa

O pediatra André Giusti defende que a natação é a partir dos 6 meses, pois nessa idade a resistência imunológica. "Se o intuito for fortalecer a imunidade, é bom começar as aulas aos 3 anos, pois a criança já tem coordenação motora suficiente para aprender a nadar", esclarece.

O médico comenta que existem algumas vantagens em possibilitar os pequenos de praticar natação desde cedo: evita problemas de pele, alergias e infecções oculares. "A natação não deixa ninguém doente – essas são as vantagens da imunidade. Os benefícios para a respiração e o desenvolvimento muscular da criança são muito grandes". Como antes dos 3 anos a criança ainda não consegue nadar, o especialista recomenda que os pais tenham supervisão constante para evitar afogamentos. "Sempre supervisione as crianças nas praias, entre outros. Sabemos que, mesmo com aulas de natação, acidentes acontecem e há muitos casos de baldes cheios de água", alerta.

Aulas lúdicas

O professor de natação do São Carlos Cláudio explica que há diferenças nas aulas voltadas para crianças que são muito mais lúdicas. Nas aulas para crianças de zero a três anos, é trabalhada a coordenação motora com um exercício tem uma música diferente e o professor trabalha o movimento como se fosse uma coreografia. Ele lembra que com o passar do tempo começa a trabalhar a técnica, afirma.

No caso das crianças maiores, com idade entre 4 e 6 anos, as aulas se dão em forma de brincadeiras. "Nas aulas para elas fazerem nado cachorrinho, falamos de 'nadar como o cavalo'", exemplifica o professor. Além de ser lúdica, a atividade traz muitos benefícios para os pequenos. Luis Antônio ressalta, por exemplo, que as crianças desenvolvem com a natação uma noção de equilíbrio na vida e também criamos a noção de equilíbrio na vida.



Casas de Campo

COUNTRY HOUSES

Amplas, aconchegantes e integradas à natureza
Wide, warm and integrated with nature

Por Alexandre Faccin, Arquiteto e Urbanista



AS CASAS DE CAMPO COSTUMAM TER ELEMENTOS RÚSTI



NO MOMENTO DE ESCOLHER OS TAPETES VOCÊ PODERÁ INVE
SINTÉTICO. ELAS SÃO MUITO RESISTENTES E DE FÁCIL MANU

Espaço Gourmet

É preciso dar atenção especial aos espaços *gourmets*. Eles são essenciais para as casas de campo, pois preparar os pratos prediletos para familiares e amigos representa muito mais do que cozinhar, é um ato que alimenta também as relações entre as pessoas.

A importância desses ambientes faz com que nós, arquitetos, dediquemos uma atenção especial para atender as expectativas do cliente e orientá-lo para que o projeto seja confortável e represente a sua personalidade.

Para proteger essa área contra acidentes climáticos é indicado apostar nas grandes esquadrias. Forno e fogão à lenha nos remetem às cozinhas de antigamente. Os móveis das áreas *gourmet* devem incentivar a integração dos convidados, serem resistentes e práticos, além de gerar pouca manutenção. Equipar a área *gourmet* com sistema de som integrado e um bom projeto de iluminação poderá deixar o local muito mais agradável e aconchegante. Ventiladores de teto são bem-vindos: eles podem ajudar na decoração e conforto térmico.



O USO DE REVESTIMENTO DE PEDRAS, TUOLINHOS À VISTA E MADEIRA CRIA UMA DECORAÇÃO MAIS RÚSTICA, PODENDO SER UTILIZADO EM AMBIENTES INTERNOS E EXTERNOS.



AS CASAS DE CAMPO PRECISAM DE MÓVEIS COM GRANDE DURABILIDADE E QUE EXIGEM POUCA MANUTENÇÃO.



GOLDEN CLASS

Residência de alto padrão no centro da cidade com agradável área de lazer, ampla área verde, próxima ao comércio, supermercados, farmácias e escolas. 6700m² de terreno e 770m² de área construída.

Ref: 8793

Saiba mais:

(16) 3364.2244

www.mariaaires.com.br

Maria Aires

GOLDEN CLASS

Creci 22825J

Saúde do coração

HEART HEALTH

Conheça o Protocolo 4X4 que diminui o risco de doenças cardiovasculares.
Get to know the 4X4 Protocol that reduces the risk of cardiovascular diseases.

Por Marília Rezende

Depois de uma certa idade, lá por volta dos 40, é muito comum que a gente comece a se acomodar. Trabalho, casa, filhos... Tudo isso consome tempo e disposição e, por fim, acabamos usando a rotina atarefada como justificativa para não cuidarmos bem da nossa saúde. Mas desta vez não tem escapatória: vamos mostrar para você que, mesmo depois de anos de sedentarismo, é possível começar a praticar exercícios. Você já ouviu falar do **Protocolo 4X4**? Pois esse é o assunto da vez! O método nada mais é do que um modelo de atividade física de fácil adaptação – uma alternativa interessante para as pessoas que têm acima de 40 anos. O objetivo é diminuir as doenças cardiovasculares, que são mais comuns nessa faixa etária. O 4X4 pode reduzir mais de 80% o risco de infarto ou AVC.

“O protocolo dos 4x4, lá na frente, diminui a chance de doenças cardiovasculares, como derrame, infarto, embolia ...”

explica Marcelo de Paulo.

O cardiologista Marcelo de Paula explica que o protocolo se refere à caminhada, que, para ele, é o esporte mais democrático e acessível que existe. Embora seja subestimada por alguns, a atividade traz tantos benefícios quanto a corrida, ainda mais se praticada seguindo a frequência e o ritmo sugeridos:

**4 VEZES NA SEMANA
40 MINUTOS DE CAMINHADA
4KM (RITMO DE 100M/MIN)**

É claro que nem todos conseguem aderir instantaneamente à regra dos

4X4, mas não tem problema. O interessante é ir progredindo aos poucos e depois manter a atividade. O método é fruto de estudos científicos e tem se provado muito efetivo para pessoas com diferentes condicionamentos físicos.

E como saber qual é o ritmo ideal para seguir durante a caminhada? “Em geral, se você está falando muito e com tranquilidade é porque está abaixo do seu limiar aeróbio. Por outro lado, se você não consegue nem falar um ‘ai, bom dia’ para alguém que encontrar no caminho, é porque está muito acima do seu limiar”, explica Marcelo.

O cardiologista ainda ressalta que é possível uma pessoa sedentária se adaptar ao esquema dos 4X4 em até oito semanas. Mas também lembra que, para a efetividade do protocolo, é muito importante a realização de uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios, além de fazer exames e tomar os devidos cuidados com a alimentação – como diminuir o consumo de sal, açúcar e farinha.



Disciplina e motivação

Quem nunca se perguntou “de onde eu tira tanta energia?” ou “como eu consigo voltar do trabalho e me exercitar?”. Pode ser. Saber que o 4X4 previne doenças é muito diferente de se manter motivado. Leonardo Ribeiro, educador físico e proprietário da Academia Kona, conta que trabalhar com objetivos é extremamente importante para manter a motivação e a regularidade dos treinos. A indicação é sempre estabelecer metas, pois assim fica mais fácil manter o foco e a saúde em dia. Outra sugestão para quem precisa criar bons hábitos é usar a tecnologia a seu favor, já que os aplicativos podem ajudar na monitoração dos exercícios.



Aventura no deserto



ADVENTURE IN THE DESERT

Por Osvaldo Bianchini Veronez Filho, Promotor de Justiça da Vara Cível de São Carlos e Fotógrafo Amador

Você sabia que o deserto mais árido do mundo não fica no continente africano? Na verdade, ele se encontra mais perto de nós do que muitos poderiam imaginar. Saindo de São Paulo e descendo em Santiago, a capital do Chile, basta pegar outro avião para o norte daquele país, chegando à cidade de Calama. Dali temos que percorrer aproximadamente 100 km em rodovia pavimentada para chegar ao vilarejo de San Pedro

de Atacama. Nesta pequena vila você encontrará hotéis, restaurantes, casas de câmbio, agências de turismo, lojas de souvenirs e muito mais. Mas o melhor estará por vir!

De San Pedro partem diariamente os passeios para lugares remotos no meio do Deserto do Atacama. Lá, você encontrará não apenas pedras e areia, mas também lagoas cristalinas, montanhas de formato inacreditáveis, salares, águas termais, vulcões e muito

mais. Sem falar da fauna e flora: os flamingos impressionam o visitante e não conseguimos parar de apreciá-los e, é claro, fotografá-los. A natureza é exuberante.

Estive no Atacama duas vezes e pretendo retornar para este deserto que, além de ser o mais seco, também é o mais alto – as altitudes chegam a 5000 metros. É realmente impressionante e vale a pena conhecer!



© Bianchini

Cavalo e Homem:

a convivência milenar que movimenta bilhões

HORSE AND MAN: THE MILLENNIAL COEXISTENCE THAT GETS BILLIONS IN MOTION

O cavalo mobiliza o turismo, está na lida do trabalho rural, em provas de competição e ajuda na terapia de crianças.
Horses mobilize tourism, are in charge of rural work, they are present in competitions and helps in children's therapy

Por Daniela Zigante

História de desafios e conquistas

No "alto" de seus 1,15 metros de altura, Manoela Bassotelli Manzano, a Manuzinha, de 7 anos, comanda Brutus AD, um cavalo de 1,5 metros e aproximadamente 400 quilos, na finalização de um percurso com obstáculos de 40 e 60 centímetros. Com a segurança de quem sabe o que faz, a pequena não se intimida com os maiores e participa de provas

regionais e estaduais do mesmo nível. Para ela, a prática do hipismo começou com 1 ano e meio de idade e trouxe muitos benefícios. "Ter o controle de um animal tão grande deu à minha filha muita confiança, e isso se reflete nas outras atividades do dia a dia com mais concentração, postura e equilíbrio. Tenho certeza de que essa experiência será determinante no futuro dela", conta a Fabiana Bas-

sotelli Manzano, fisioterapeuta e mãe da Manoela.

Sarah Meirelles Cabral, de 10 anos, já salta mais de 1 metro e tem dois cavalos: Ballantine's e Vodka. "Controlar o cavalo é fácil, o difícil é ficar na posição, exige muito do corpo. Mas eu sempre gostei de animais e não consigo explicar esse amor pelo hipismo", relata a garota.

O hipismo é o único esporte olímpico em que um animal participa das provas. O conjunto cavalo e cavaleiro teve sua primeira participação nos Jogos Olímpicos em 1900, em Paris, em provas de saltos. Atualmente, a modalidade se divide em: Hipismo salto, Hipismo adestramento e CCE (Concurso Completo de Equitação).

Cavalo para H



INICIANTES
R\$ 10.000,00 E R\$ 30.000,00

Paixão que movimenta uma cadeia

O mercado brasileiro de equinos mobiliza em torno de R\$ 16,15 bilhões. O cavalo movimenta o turismo, está na lida do trabalho rural, em provas de competição e ajuda até na terapia de crianças – por meio da prática conhecida como equoterapia. Seja por hobby ou negócios, para manter um cavalo é preciso investir tempo e dinheiro. Se o animal mora no campo, o gasto é menor. Mas se ele ficar em um haras ou uma hípica, terá o custo de manutenção e estabulação, que varia de acordo com o

Apetrechos para começar



Além da mente e da postura

A prática do hipismo traz benefícios para o equilíbrio e da coordenação motora. Além disso, estimula o funcionamento do corpo e melhora o tônus muscular. Resiliente, a confiança, a coragem e estimula o equilíbrio. No ambiente esportivo, trabalha com a competição. Também desenvolve comportamentos interessantes, como ajudado, aceitar as próprias limitações e as limitações dos outros.

Um exemplo de como a equitação terapêutica vem da pedagoga Solange Antônio, mãe da Sofia, de 10 anos. "O divisor de águas na vida da minha filha ela começou, não tinha ideia da equitação. Em pouco tempo se tornou independente, disciplinada e mudou o comportamento na escola. Também aprendeu a lidar com o tão difícil de ensinarmos às crianças. Sofia antes e uma muito melhor hípica. O valor que ela usa nas provas, é o amor e, se pudesse, ela moraria na casa do cavalo e da mãe.

O cavalo também está sendo usado em tratamentos terapêuticos. A equitação é para portadores de dificuldades nas áreas de psicomotora e sócio afetiva. Ela é composta de diversos tipos de comportamentos, motores, mentais, sociais e emocionais. O Hipismo também oferece a equitação gratuita para alunos matriculados.

+ Assista o Vídeo

EQUOTERAPIA: Ajudando Gerações



Caderno de imóveis

VISITE NOSSA CASA E ESCOLHA A SUA

Maria Aires

36

Maria Aires



IM: 6993

★ Sobrado no Damha I

🛏 5 dormitórios sendo 3 suítes com armários, hidro e closet

🏠 Sala, 2 banheiros com box de vidro, lavabo, cozinha com armários, copa, escritório, área de serviço, quintal e 2 vagas de garagem cobertas



venda golden class



IM: 7359

★ Apartamento no centro

🛏 2 dormitórios sendo 01 suíte

🏠 Sala 2 ambientes, banheiro, cozinha com armários, 1 vaga coberta, portaria 24h e com elevador



IM: 7540

★ Sobrado no Planalto Paraíso

🛏 3 dormitórios sendo 1 suíte

🏠 Sala com 2 ambientes, banheiro, lavabo, cozinha com armários, área de serviço e mais



IM: 7989

★ Sobrado no Damha III

🛏 4 suítes

🏠 2 salas, banheiro, lavabo, cozinha, quintal, churrasqueira e 2 vagas de garagem cobertas



venda golden class

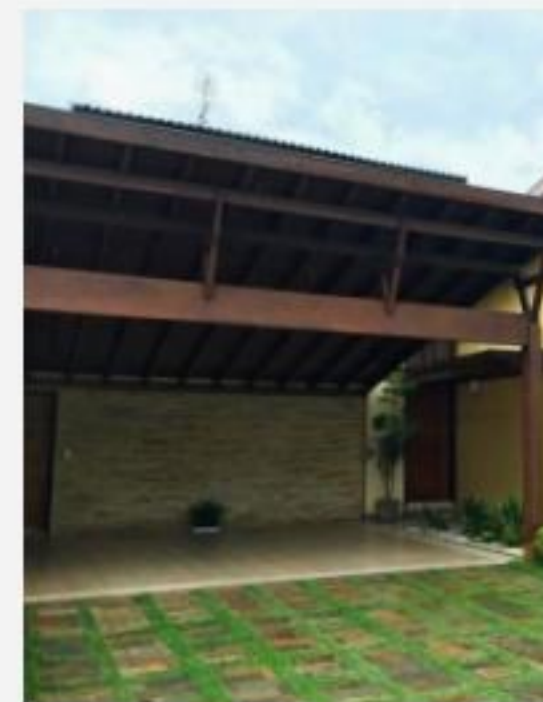


IM: 8314

★ Sobrado no Bosque São Carlos

🛏 5 dormitórios sendo 1 suíte com armários, closet, gabinete e box de vidro

🏠 3 salas, 5 banheiros, lavabo, cozinha, copa, escritório, área de serviço, despensa, dependência de empregada, quintal, piscina, churrasqueira e 3 vagas de garagem cobertas



IM: 8497

★ Casa no Damha II

🛏 3 suítes

🏠 sala, banheiro, cozinha com armários, copa, área de serviço, despensa, churrasqueira, piscina e 3 vagas de garagem sendo 1 coberta



IM: 8398

★ Localizado no Damha I

🛏 4 suítes com armários, closet e 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, 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



venda golden class



IM: 8604

★ Casa no Damha II

🛏️ 3 suítes com armários

🏠 Sala, banheiro, cozinha com armários, copa, área de serviço, despensa, churrasqueira, piscina e 3 vagas de garagem sendo 1 coberta



IM: 8702

★ Chácara no Aracê de Santo Antonio

🛏️ 3 dormitórios sendo 1 suíte

🏠 Sala com 2 ambientes, banheiro, cozinha, área de serviço, churrasqueira, playground e piscina



IM: 8721

★ Sobrado no Jardim Salto Grande (Araraquara)

🛏️ 3 suítes sendo 1 com closet

🏠 sala com 3 ambientes, lavabo, cozinha com armários, área de serviço com armários, quintal, piscina, churrasqueira 2 vagas de garagem sendo 1 coberta



IM: 8711

★ Sobrado no Quebec

🛏️ 3 suítes com armários, closet, hidro

🏠 Sala com 2 ambientes, lavabo, cozinha com armários, escritório, área de serviço, quintal e 4 vagas de garagem



locação golden class

IM: 5023

★ Sobrado no Damha III

🛏️ 3 suítes com armários

🏠 Sala de estar, sala de jantar, escritório, cozinha com armários, despensa, jardim e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas.

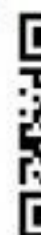


IM: 6268

★ Apartamento no Santa Felícia

🛏️ 3 dormitórios sendo 1 suíte

🏠 Sala com 2 ambientes, cozinha com armários, área de serviço, varanda gourmet, elevador e 1 vaga de garagem descoberta



IM: 5931

★ Casa no Centro

🛏️ 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: 6918

★ Apartamento no Jardim Lutfalla

🛏️ 1 dormitório

🏠 Sala, banheiro com box de vidro, cozinha com armários, área de serviço com armários, elevador, prédio com churrasqueira e 1 vaga de garagem coberta

IM: 6105

★ Apartamento no Jardim Lutfalla

🛏️ 1 dormitório

🏠 Sala com sacada, banheiro com box de vidro, cozinha com gabinete, área de serviço, elevador e 1 vaga de garagem coberta



IM: 6184

★ Casa no Centro

🛏️ 3 dormitórios

🏠 Sala, banheiro, cozinha, copa, escritório, piscina e 2 vagas de garagem cobertas



IM: 7369

★ Apartamento no Jardim Paulistano

🛏️ 1 dormitório com armários

🏠 Sala com sacada, banheiro com box de vidro, cozinha com armários e gabinete, área de serviço, elevador e 1 vaga de garagem coberta



locação golden class



IM: 7370

★ Apartamento no Jardim Brasil

🛏 2 dormitórios

🏠 Sala, banheiro, cozinha, elevador e 1 vaga descoberta



IM: 7377

★ Sobrado no Parque Fehr

🛏 4 dormitórios sendo 1 suíte com lareira e as demais com armários

🏠 sala com 2 ambientes e lareira, cozinha com armários, copa, área de serviço com armários, edícula com 1 dormitório sendo 1 suíte, quintal, piscina, churrasqueira, adega e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas

IM: 7371

Apartamento na Vila Nery

🛏 2 dormitórios com armários

🏠 Sala, banheiro, cozinha com armários, área de serviço, despensa, elevador e 1 vaga de garagem coberta

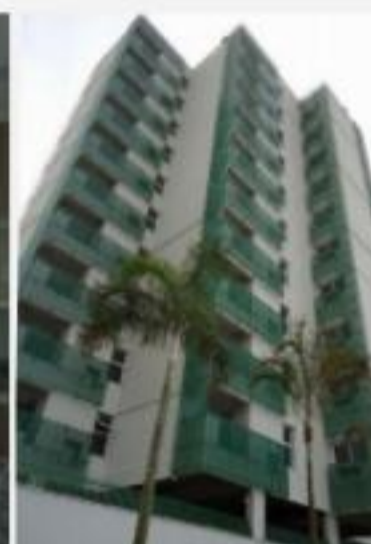


IM: 7375

★ Apartamento no Santa Paula

🛏 1 dormitório

🏠 Sala, banheiro, cozinha, área de serviço, elevador e 1 vaga de garagem coberta



IM: 7411

★ Apartamento no Jardim Paraíso

🛏 2 dormitórios sendo 1 suíte com armários

🏠 Sala, banheiro com box de vidro, cozinha com armários, área de serviço e elevador

+ Mais informações também ou acesse nosso site mari



Maria Aires

— EM REVISTA —

TELEFONE 16 3364-2244

ACESSE NOSSO SITE MARIAAIRES.COM.BR