

Maria Aires

— EM REVISTA —

A PARADA OBRIGATÓRIA

O mundo de dentro de casa

AS CIDADES E OS RIOS

Mais verde por favor

COZINHA AFETIVA

Tradição, terapia e saúde

LETRAMENTO DIGITAL

A tecnologia como aliada



Editorial

O processo de construção desta edição da Revista Maria Aires é um exemplo de como o mundo mudou nos últimos meses com a pandemia global da COVID-19. As reportagens foram pensadas antes da quarentena que nos obrigou ao isolamento físico e, de certa maneira, redefiniu a nossa forma de olhar o mundo. Entre a concepção das pautas e sua realização, muita coisa mudou.

Os assuntos desta edição refletem essas mudanças, que nos ensinam sobre o valor da empatia, da solidariedade e, também, da redescoberta de coisas valiosas que muitas vezes passavam despercebidas na correria frenética do dia a dia subitamente interrompida. O tempo adquire uma outra dimensão, o mais urgente e necessário é aprender a viver e preservar a vida.

A casa passou ser o nosso templo, o espaço de segurança para esperar a onda passar. Dos espaços domésticos, escolhemos a cozinha por ser o lugar da socialização, do afeto e da nutrição, dos saberes e sabores que aprendemos a cultivar. Uma de nossas reportagens mostra que cozinhar em casa pode ser, ao mesmo tempo, arte, terapia e saúde. Assim como a dança, que libera as tensões do corpo, melhora o nosso tônus e nos faz encarar os desafios com um ritmo mais saudável.

Conteúdos imperdíveis desta edição!

Numa época em que estamos aprendendo também a importância do consumo consciente, duas dicas importantes: a decoração clássica, que não sai da moda, e o slow fashion, onde menos, literalmente, é mais.

Um outro tema que veio para ficar é o da sustentabilidade. Abrimos espaço para discutir, com a ajuda de especialistas, a relação entre áreas verdes e urbanismo como forma de prevenir enchentes e desastres naturais em tempos de mudança climática.

O respeito à ciência também é uma lição dos novos tempos. Você vai conhecer um taco de golfe inovador desenvolvido durante 14 anos por um pesquisador de São Carlos. E o que seria de nós sem os recursos tecnológicos que tornaram possível diferenciar isolamento físico de isolamento social? Reunimos algumas dicas preciosas para você vencer o bloqueio tecnológico e facilitar sua vida.

Acontecimentos que fazem mudar nossa lente para ver o mundo, nos conectam com valores um pouco esquecidos na correria do dia a dia e nos fazem fortes para enfrentar as adversidades. Desejamos que todos encontrem forças para dar a volta por cima e seguir com seus trabalhos contribuindo para um mundo melhor. Esse é o espírito desta edição. Uma boa leitura.

The building process of this Maria Aires magazine's issue is an example of how the world has changed in recent months along with the COVID-19 pandemic. This issue's pieces were designed before the quarantine that forced us into physical isolation and, in a way, redefined the way we look at the world. Between the guidelines design and their realization, a lot has changed.

The pieces in this issue show these changes, which taught us about the value of empathy, solidarity and also the rediscovery of valuable things that often go unnoticed in the rush of day-to-day life. Time took on another meaning, the most urgent and necessary was learning to both live and preserve life.

Home became our temple, a secure space to wait for the wave to subside. From such domestic spaces, we chose the kitchen as the place of socialization, affection and nutrition, through the wisdom and the flavors we learn to cultivate. One of our issues presents us with the concept that cooking at home can be both art, therapeutic and healthy, just like in dance, which releases body tensions, improves our tone and drives us to face challenges on a healthier pace. A must-see content for this issue!

At this period that we are also learning the importance of conscious consumption, two important tips: classic decoration, which doesn't go out of fashion, and slow fashion, where less, is literally more.

Another theme that is here to stay is sustainability. We opened up a space to discuss, with the help of experts, the relationship between green areas and urbanism as a way to prevent floodings and natural disasters in such times of climate change.

Respect for Science is also a lesson in these new times. You will get to know an innovative golf club developed for over 14 years by a São Carlos researcher. And what would become of us without the technological resources that made it possible to sort out physical isolation from social isolation? We've gathered some precious tips for you to overcome the technological barrier and accomplish an easier life.

Such events that make us change our lens to see the world and connect us with values that are a bit forgotten throughout the daily rushes, to make us stronger in facing adversity. We hope that everyone will find the strength to turn things around and continue their work assisting to a better world. That is this issue's spirit. Have a good reading.

Expediente

Maria Aires em Revista é uma iniciativa de
Maria Aires Imóveis

Ano 5 – Edição 22

Maio a Julho de 2020

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

edmarneves@gmail.com

Suzana Amyuni

Reportagem, Redação e Pesquisa

suamyuni@gmail.com

Fernanda Reis

Reportagem, Redação e Pesquisa

fernandareismarques90@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

Vinicius Joaquim Gonçalves

Projeto Gráfico e Diagramação

vinicius.g@live.com

Beatriz Rezende

Reportagem e Edição Visual

beatriz.ferronato@gmail.com

Juka D'aquino

Fotos Maria Aires e Produção 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

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.

Sumário



Mais verde, Menos Concreto.....4

Tecnologias Digitais.....6

O Tempo em que a Terra Parou.....8

Os rumos da economia.....12

Empreendedorismo PET.....14

Slow Fashion.....16

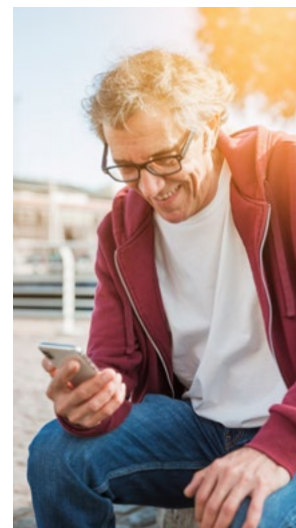
Decoração Clássica.....20

Cozinha Afetiva.....24

Dançaterapia.....28

Capoeira Putter.....32

Caderno de Imóveis.....36



Verde e concreto: *As curvas dos rios*

GREEN AND CONCRETE: RIVER CURVES

Por Marília Resende



ENCHENTE EM SÃO PAULO - AGÊNCIA BRASIL

O rio que avança sobre a cidade, ou a cidade avança sobre o rio?

A cidade de São Paulo, assim como muitas outras, começou ao redor do rio. Era ele, na verdade, o motivo de sua existência. Com o tempo, o homem precisou abrir espaço e ajustar o rio às suas necessidades, inclusive sanitárias.

Foi assim que o rio deixou de ser uma prioridade. Reduzimos sua área, limitamos suas curvas, escondemos suas águas. E, como se não bastasse, construímos em sua várzea.

Chove tanto mas falta água

A chuva quer penetrar o solo e chegar aos lençóis freáticos.

Mas o solo poroso foi substituído pelo concreto rijo.

Demos passagem aos carros, mas não demos às águas.



SISTEMA CANTAREIRA DURANTE A CRISE HÍDRICA DE 2014/2015



AVENIDA 23 DE MAIO - SÃO PAULO

Se escondemos os rios, quem vai se lembrar deles?

Rios correm por baixo de toda a cidade de São Paulo. Debaixo da Pompéia há o Rio Água Preta; sob a Avenida 23 de Maio, o Rio Itororó; sob a Avenida 9 de Julho, o Saracura e o Iguatemi e por aí vai. Em geral, lembramos do rio em dois momentos: quando ele seca e quando ele alaga a cidade.

Mais verde, por favor.

Áreas verdes têm um importante papel na absorção da água. Praças, parques, jardins, matas preservadas... São soluções que partem da natureza e que estão sendo aplicadas em diversas cidades do mundo. Será que precisaremos ir ainda mais longe para retornar às nossas raízes?



PARQUE MINGHU EM LIUPANSUI NA CHINA

O que muda, se nada mudar?

Nossa maneira de ver o rio foi até hoje, no mínimo, estreita. E, com as mudanças climáticas, os eventos extremos se ampliam. A frequência das chuvas fica mais intensa; e, com as mudanças climáticas, os eventos extremos se ampliam. A frequência das chuvas fica mais intensa; as cidades, mais vulneráveis.

Fontes utilizadas:

- Acervo de Imagens de São Paulo (Arquiamigos)
<http://www.arquiamigos.org.br/foto/>
- Revista FAPESP | Entre Paredes de Concreto
<https://revistapesquisa.fapesp.br/2013/12/16/entre-paredes-de-concreto/>
- Documentário Entre Rios
<https://youtu.be/Fwh-cZfWNlc>
- Jornal da USP | Mudança climática na cidade
<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-ambientais/mudanca-climatica-nas-cidades-pre-cisamos-ficar-preparados-para-o-pior/>
- G1 | Rio Tamanduateí perde curvas com canalização (...), por Filippo Mancuso
<https://g1.globo.com/sao-paulo/rios-de-sao-paulo/noticia/rio-tamanduatei-perde-curvas-com-canizacao-ao-longo-dos-anos-veja-mapas.ghtml>
- G1 | Cidades-esponja, por Daniel Médici e Letícia Macedo
<https://g1.globo.com/mundo/noticia/2020/02/16/cidades-esponja-conheca-iniciativas-pe-lo-mundo-para-combater-enchentes-em-centros-urbanos.ghtml>

+ Veja no nosso blog

um texto da pesquisadora
Luciana M. Gonçalves da
UFSCar



Letramento digital, um aprendizado para todas as gerações



DIGITAL LITERACY, A LEARNING EXPERIENCE FOR ALL GENERATIONS

Por Edmar Neves

Não tem mais volta: as tecnologias digitais são parte essencial de nosso cotidiano e seus benefícios melhoraram a qualidade de vida de muita gente ao redor do mundo. Agora podemos ter acesso a informações, ferramentas de trabalho, entretenimento e nos conectarmos com outras pessoas com apenas um toque.

Contudo, mesmo com a preocupação dos desenvolvedores de tecnologias digitais em criar ferramentas que sejam intuitivas para os usuários, ainda há pessoas que possuem dificuldade para compreender, utilizar e mesmo acompanhar as inúmeras inovações tecnológicas que surgem todos os dias. “Hoje, ficar antenado nas tecnologias emergentes parece impossível. A cada dia tem uma novidade que, muitas vezes, exige de nós um tempo para entender sua utilidade”, afirma o empresário e es-

pecialista em Tecnologias e Negócios na Web Arnaldo Sanchez.

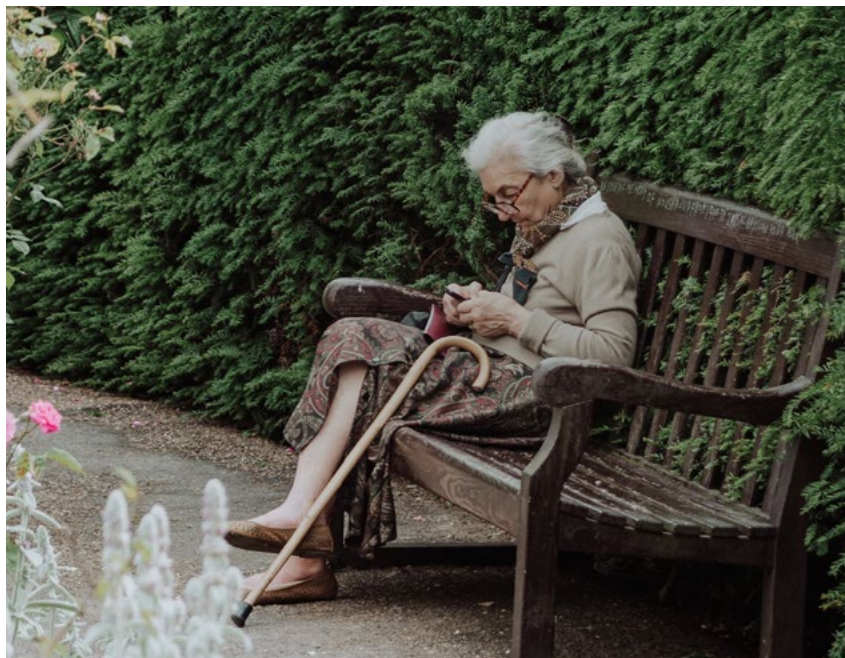
Para Arnaldo, uma ótima dica para acompanhar essas novidades é pesquisar sites que reúnam informações e notícias relevantes da área. Outra dica é pesquisar *youtubers* que façam “tutoriais” e “videoaulas” sobre o assunto que se está procurando, além, é claro, da utilidade de cursos online ou presenciais para se atualizar e se aperfeiçoar em novas ferramentas.

A professora universitária Patrícia Romano é uma dessas pessoas que tenta sempre se atualizar para deixar suas aulas dinâmicas, mas que encontra dificuldades, “para se ter uma noção, eu não sei jogar vídeo game embora tenha sido uma febre na minha adolescência. Jogava, às vezes, batalha naval, mas não passei disso”, brinca.



Em suas aulas, a professora afirma que gosta de utilizar o *PowerPoint*, mas que gostaria de aprender outros recursos como o *Prezi*, para trazer elementos mais lúdicos às aulas. “Eu gostaria mesmo é de ter um professor particular para entender de todos os recursos que temos disponíveis no mundo das tecnologias”, comenta.

Já o aposentado Jovino Bueno, de 77 anos, busca fazer cursos para se atualizar. “Faz dez anos que eu comecei a acompanhar as tecnologias e estou fazendo cursos de informática”, lembra Jovino, “eu gosto de tirar fotos e mandar para os meus amigos e essas tecnologias me ajudam muito”, conclui. Atualmente, o aposentado está fazendo um curso sobre smartphones e afirma que na terceira idade é muito importante se manter ativo, sendo que os cursos de informática que ele fez o ajudaram a estar atualizado e entender a língua que os jovens estão falando. “Não dá para eu acompanhar os mais novos, mas pelo menos consigo andar mais perto”, brinca Jovino.



Letramento Digital

Um conceito mais ou menos antigo que vem ganhando destaque cada vez maior é o letramento digital. Há várias definições para esse conceito, que vão desde o uso adequado das ferramentas digitais até o tratamento crítico dos conteúdos que circulam nos ambientes digitais.

O letramento digital é um conceito que surge em 1997 e teve mais espaço quando as tecnologias digitais se tornaram mais presentes nas famílias e nas escolas.

Segundo Joice Lopes Leite, pós-graduada em psicopedagogia e coordenadora institucional de educação digital no Colégio Visconde de Porto Seguro, o letramento digital é um conceito que surge em 1997 e teve mais espaço quando as tecnologias digitais se tornaram mais presentes nas famílias e nas escolas. “Percebemos que a sociedade estava se modificando e tendo mais acesso à internet, principalmente por conta do uso

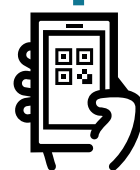
dos smartphones, e que esse fato tem um impacto educacional muito grande”, comenta.

Joice nos explica que normalmente as pessoas sabem realizar ações com tecnologias digitais, mas ainda não conseguem utilizar todo o potencial que essas tecnologias proporcionam. “As pessoas consomem coisas na internet como, por exemplo, as redes sociais, os vídeos do Youtube, os aplicativos de celular, jogos etc.”, diz a coordenadora, “só que temos que ter uma postura crítica em relação a esse consumo fazendo perguntas como: eu preciso desse aplicativo? Ele me ajuda a desenvolver outras habilidades ou minha criatividade? Ou será que só me serve como entretenimento?”.

Nesse sentido surge a necessidade de letrar as pessoas para aprender, criar, refletir e criticar com base nos conhecimentos que elas adquirem. Assim se inicia a demanda de letramento digital no ensino básico. “Nós aproveitamos que os estudantes já têm contato com as tecnologias digitais e trabalhamos habilidades para eles entenderem as ferramentas e seus usos, de forma a contribuir para o seu conhecimento e desenvolvimento”, conclui Joice.



+ Acompanhe no blog
informações sobre o
Programa de Inclusão
Digital, da Prefeitura de
São Carlos (PID).





PONTE DE WESTMINSTER EM LONDRES - REINO UNIDO | FOTO: MATT DUNHAM (AP)



PARQUE DO IBIRAPUERA EM SÃO PAULO | FOTO: ANDRÉ PENNER (AP)



PRAIA DE COPACABANA NO RIO DE JANEIRO | FOTO: DHAVID NORMANDO (FUTURA PRESS)



AV. KENNEDY EM SANTIAGO - CHILE | FOTO: MARTIN BERNETTI (AFP)

Parada obrigatória: um tempo para pensar e mudar



VIA LAIETANA EM BARCELONA - ESPANHA | FOTO: EMILIO MORENATTI (AP)



ROMA - ITALIA | FOTO: ANDREW MEDICHINI (AP)



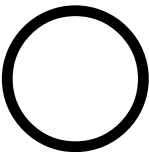
TIMES SQUARE EM NOVA YORK - EUA | FOTO: ANGELA WEISS (AFP)



COMPLEXO DAS PIRÂMIDES DE GÍZE - EGITO | FOTO: NARIMAN EL-MOFTY (AP)

EVERYTHING STOP: IT'S TIME TO THINK AND CHANGE

Por Daniela Zigante

 mundo parou. Fronteiras fechadas e restrições à livre circulação nas ruas se somam ao isolamento social amplamente difundido na tentativa de conter a crise mais desafiadora desde a Segunda Guerra Mundial, segundo a Organização Mundial das Nações Unidas (ONU). O causador da crise é um vírus até então desconhecido pela ciência, o SARS-CoV-2. O SARS-CoV-2 rapidamente deu a volta ao mundo. A pandemia esparramou o sofrimento, infectou a economia global, trouxe incertezas e afetou diretamente a cadeia de suprimentos e demandas. O curso da crise global de saúde e o destino da economia global estão entrelaçados. Com parte da população mundial trancada em casa emerge um novo e inesperado ciclo da vida. "Todos ficaram restritos entre as quatro paredes da própria casa: não só as famílias que vivem em harmonia e acordo, mas também os solitários, os

casais em crise e os núcleos familiares em que o diálogo entre pais e filhos há muito tempo andava claudicante", descreveu o sociólogo italiano Domenico De Masi, autor dos livros "Ócio Criativo" e "O Futuro do Trabalho", residente em Roma, na Itália. A pandemia mudou o mundo e dificilmente a vida voltará ao que todos conhecem como normal. "Nada mudou e tudo mudou, está mudando. Ficamos um pouco desorientadas com as notícias do coronavírus, com as mudanças em nossas vidas, rotinas, trabalhos, afetividades", diz a Monja Coen. "Somos a vida da Terra em transformação e pertencemos a uma única espécie, a humana", completa. Do templo Tenzui Zenji, em São Paulo, onde reside, a Monja avalia o contexto. "Esse vírus, para o bem ou para o mal, nos apresentou algumas lições. A principal delas: estamos todos interligados. Sem fronteiras, sem cores, sem etnias. Ele não discrimina. Por isso, o grande risco. Pode acontecer com você. Pode ser ele ou ela", diz.

Ligados à natureza

A interligação descrita pela Monja Coen deve ser estendida ao meio ambiente. "As atividades humanas resultaram em grandes mudanças no meio ambiente, produzindo condições que favorecem determinados hospedeiros, vetores e/ou patógenos", afirma a ONU. Assim, é urgente e necessário proteger a natureza para que ela proteja a humanidade, defendem os especialistas. "Essa pandemia é resultado dos descasos do mundo com as questões

ambientais. A humanidade se descuidou do problema básico que é a relação entre meio ambiente e saúde", explica José Galizia Tundisi, cientista, membro Titular da Academia Brasileira de Ciências e secretário de Meio Ambiente, Ciências, Tecnologia e Inovação de São Carlos. "Essa é a nossa grande oportunidade de mudança. É preciso mudar a relação do homem com o meio ambiente e assim ampliar a segurança em saúde pública", afirma.

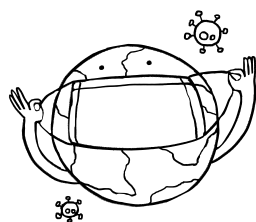
Em meio à crise, oportunidades

Só o tempo vai mostrar o impacto da crise no campo pessoal, na saúde, no social, na economia, na cultura e até na política. Mas em meio ao caos do SARS-CoV-2 há aprendizados e oportunidades. Acompanhe o que dizem os especialistas.



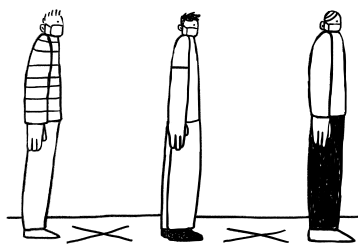
Maria Aires
Empreendedora

“O coronavírus foi um acelerador do futuro. Em pouco dias tivemos que adaptar toda a nossa rotina pessoal e profissional. O vírus antecipou o que estava sendo planejado para o futuro. E não tem mais volta. O digital se impôs no mundo dos negócios. Sem impressões, sem papel, sem a presença. A COVID-19 está impondo aos empresários o reposicionamento dos negócios e a construção de uma nova forma de trabalho. O maior alinhamento entre os gestores e as equipes e a transparência são as principais ferramentas neste reaprender e replanejar.



Pedro Superti
*Especialista em
Marketing de Diferenciação
e criador do Fator X.
Fundador e CEO da
Para o Alto e Avante.*

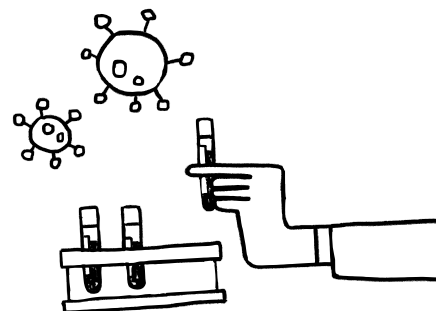
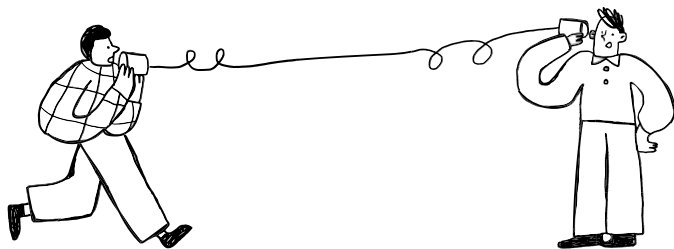
“O momento é extremamente delicado para o empreendedorismo. As compras vão diminuir e, assim, muitos negócios vão fechar. É hora de pensar no que você pode fazer de diferente e que seu concorrente não vai fazer. O importante agora é se programar para sair na frente quando as coisas voltarem ao normal”.



Aline Fauvel
Psicóloga

“A COVID-19 está nos ensinando a construir um novo paradigma. Está nos ensinando a rever o que nos traz paz e bem-estar, a lidar com a frustração. E a construir uma nova forma de enlaçamento social, planetária e interna. Estamos aprendendo o valor do equilíbrio, da mente sã, do centramento, da busca sobre o que traz paz, serenidade e felicidade. E principalmente sobre como lidamos com a frustração. O que de fato pode nos libertar é a nossa mente!”.





José Galizia Tundisi

Cientista renomado, membro Titular da Academia Brasileira de Ciências, ex-presidente do CNPq e secretário de Meio Ambiente, Ciências, Tecnologia e Inovação de São Carlos.

“A pandemia mostrou uma maior coesão social, ampliou a solidariedade mundial e a colaboração entre os cientistas. Ficou muito claro que sem a intervenção da ciência, sem o trabalho dos cientistas não vamos resolver os problemas do mundo. E o mais importante, a pandemia nos deu a oportunidade de nos prepararmos para enfrentarmos os problemas provocados pelas mudanças globais. Muita gente não acredita, mas as mudanças climáticas e ambientais estão batendo na nossa porta!”.



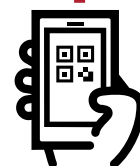
Monja Coen Rōshi

presidenta do Conselho Religioso da Comunidade Zen Budista Zen do Brasil e do ViaZen/VilaZen do Rio Grande do Sul

“O coronavírus veio nos mostrar que somos todos seres humanos e também aquilo que já sabíamos e havíamos esquecido: somos um só corpo, uma só vida com todo o planeta. Não existe nada nem ninguém separado. Este é o momento de nos reunirmos como seres humanos, chegar à essência de nosso ser e nos cuidar com respeito, com dignidade. Procurar meios de minimizar dor e sofrimento, ajudar, mesmo à distância, aqueles que precisam, contribuir para que passemos por essa pandemia com o menos possível de dor”.

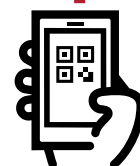
+ Quer saber como lidar melhor com os reflexos da COVID-19?

acesse o QRCode e confira as dicas de Pedro Superti.



+ Acesse o QR Code

e confira o artigo do professor Tundisi sobre o novo coronavírus e os cientistas Brasileiros



Expectativas e planejamento segundo o FMI



EXPECTATIONS AND PLANNING ACCORDING TO THE IMF

Elton Eustáquio Casagrande

economista, docente do Programa de Pós-graduação em Administração FCVA (Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias) e Economia da FCLAr (Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras)/Unesp; colaborador do Núcleo de Economia da ACISC (Associação Comercial e Industrial de São Carlos)



O Fundo Monetário Internacional foi criado em 1944 na Conferência das Nações Unidas ocorrida em New Hampshire nos Estados Unidos. A função primordial do FMI é assegurar a estabilidade do sistema monetário internacional, do sistema cambial e do sistema de pagamentos. Tal fluidez garante a funcionalidade das operações internacionais com o fim último de evitar eventos como a Grande Depressão de 1929.

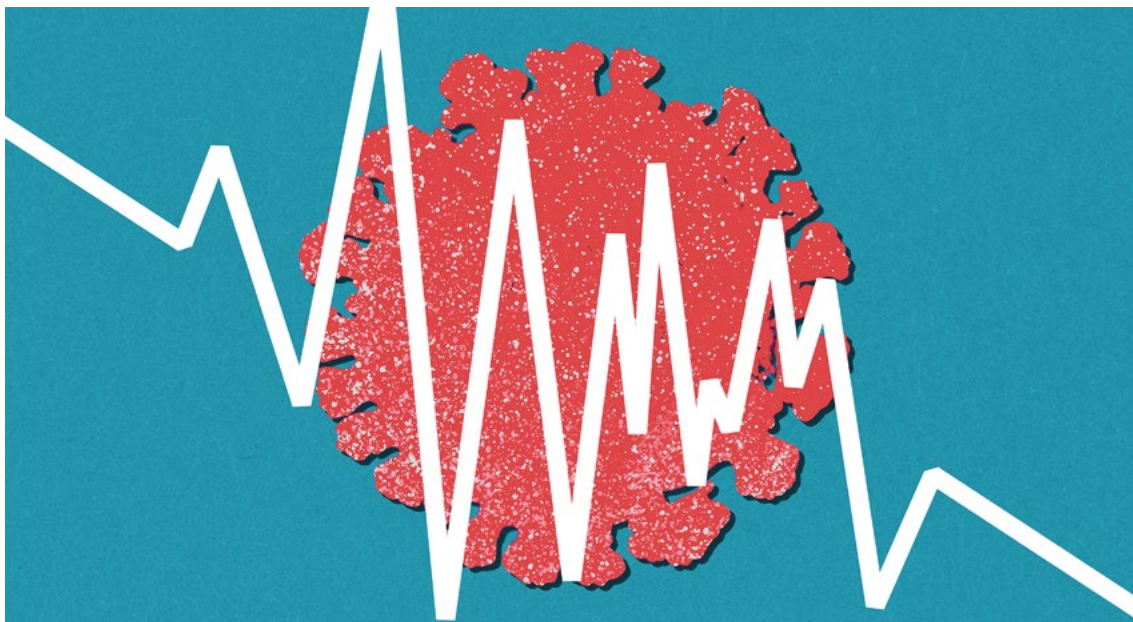
O FMI analisa sistematicamente os dados dos países membros e elabora relatórios e estudos sobre a conjuntura e questões estruturais das diversas economias e blocos comerciais.

Uma abordagem recente, bastante interessante, foi a identificação do poder das expectativas globais e locais como mecanismos de recuperação econômica. As expectativas dirigem as decisões de investimento e de gastos de maneira geral de Famílias,

Governos e Empresas.

O esforço de criação de indicadores locais e globais agora se alinha sobre os dados da pandemia para gerar confiabilidade e reputação. Em primeiro lugar, a **testagem** se demonstra a principal variável de controle. Isto porque sem medidas ponderadas para testagem, a identificação de casos de pandemia pode dar a impressão de que uma região está mais ou menos contaminada que outra.

Em segundo lugar, a capacidade dos sistemas locais de saúde depende do financiamento e que se materializa pelas **construções de hospitais de campanha e de expansão de UTIs**. Em terceiro lugar, as medidas de isolamento horizontal se demonstram necessárias para que a temporalidade dos investimentos de saúde dê o retorno necessário: então não se pode sobrecarregar o sistema de saúde.



Sem a perspectiva da combinação da testagem em massa e uma via clara de tratamento mais eficaz as expectativas são de continuidade da pandemia. Isso afeta logicamente as perspectivas econômicas, segundo o FMI.

Logo, o planejamento que se faz necessário inclui a presença tripartite: Poder Público, Setor Privado e Sociedade Civil não empresarial. A execução de qualquer plano e planejamento exige a capacidade de coordenação entre as dimensões geográficas: Local – Estadual – Nacional.

A reunião desses agentes é semelhante a criação do FMI no segundo Pós-guerra. A reconstrução exigia competências, visões de mundo, articulação e coordenação.

Sob tal perspectiva, o tratamento de fronteiras passa a ser estratégico. Podem ser combinadas com melhor qualidade as riquezas em termos de infraestrutura, capital humano e rede de assistência da sociedade civil.

Nesta perspectiva percebe-se a necessidade de um novo alinhamento dentro do conceito de Federalismo, no sentido de recriar instâncias subnacionais de decisão em função de três condições

reunidas: testagem - capacidade de tratamento - indicadores de êxito de tratamento.

O Brasil tem histórico de planejamento. O foco é resgatar tal aprendizado e utilizar a capacidade pública – empresarial para interferir no funcionamento do mercado em condições de isolamento horizontal e projetar quando iniciar procedimentos para flexibilização das restrições. Na visão do FMI, deve levar dois quadrimestres para que o quadro tenha uma melhor definição.

Portanto, é imprescindível que o planejamento articulado seja reinventado com base na conexão público – privado. Acreditar que não ocorrerá uma segunda onda de contágio é um erro infantil e descomunal que não podemos nos permitir cometer.

A economia de hoje e de amanhã depende essencialmente da Saúde Pública e das condições sanitárias. Espera-se que as classes dirigentes dos setores público e privado entendam a necessidade de um aparato como o SUS: bem desenvolvido enquanto conceito de seguridade social, ao lado da previdência com educação acessível.

Sem o SUS nenhum sistema de mercado sobrevive!

Quer conhecer mais sobre a economia brasileira e indicadores globais?

Entre em contato com o economista pelo e-mail eltoneustaquiocas@gmail.com

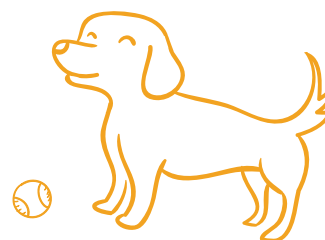
e/ou no perfil do Instagram [@eltonecasagrande](https://www.instagram.com/eltonecasagrande)



Inovação no mercado PET

INNOVATION AT THE PET MARKET

Por Fernanda Reis



O SEBRAE apontou em pesquisa de 2019 que o maior desejo dos jovens é empreender. Um bom exemplo disso são os amigos Luciano Miranda, 29, Rodrigo Furtado, 28 e Cleiton Silva, 28, ambos cientistas da computação e fundadores da Petiko, empresa voltada para o mercado de pets. A Petiko começou como portal de conteúdo, o BLOG.Petiko, e hoje fornece produtos e serviços para mais de 250 mil pessoas de todo o país.

A maior inovação do empreendimento é o BOX.Petiko, uma consultoria mensal com produtos para assinantes de acordo com as características dos animais, e a SHOPPetiko, e-commerce com produtos próprios e de parceiros. "Nosso público decide como quer se relacionar conosco, seja consumindo o nosso conteúdo, assinando o box ou comprando produtos no e-commerce",

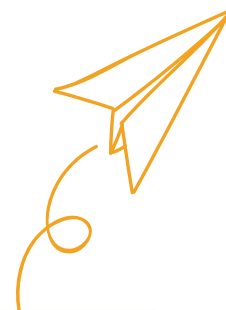
disse Rodrigo.

Os assinantes recebem todos os meses uma seleção de produtos que inclui petiscos, brinquedos e novidades personalizados para cada animal. Os planos do BOX.Petiko se dividem em mensal, semestral e anual e atendem cachorros e gatos. Os valores variam R\$ 65,90 a R\$ 95,40. Surpreender todos os meses os assinantes é o maior desafio dos 27 colaboradores da empresa.

O Snoop é assinante desde 2015 e sua tutora Ana Carolina de Lima Souza Metheler avalia os benefícios. "A felicidade dele toda vez que o box chega não tem preço. Amamos todo carinho e amor que vem em cada caixa".

O SEBRAE pela primeira vez traçou o perfil do jovem empreendedor brasileiro. Dos 2.132 entrevistados, 1 a cada 3 já havia pensado em se tornar empreendedor antes de completar 18 anos.





Jovens empreendedores

O perfil também apontou que os jovens são os que mais fazem capacitação para empreender e é comum que eles continuem estudando após iniciar seus negócios. A inovação também está ligada a idade dos empreendedores, 16% dos entrevistados com até 24 anos utilizam em suas empresas tecnologias que surgiram em menos de 1 ano.

Se você se sentiu inspirado para empreender segue aqui sites que auxiliam o empreendedorismo:

Ideias e Negócios

<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ideias>

Startups SP

<https://www.sebrae.com.br>

Centro de Empreendedorismo e Novos Negócios (FGVcenn)

<https://eaesp.fgv.br/centros/centro-empreendedorismo-e-negocios-fgv-eaesp>

Empreendedores Endeavor

<https://endeavor.org.br/>

ONOVOLAB

<https://onovolab.com/>



A Alta do Slow Fashion

As lições do mundo da moda para uma consciência sustentável

THE RISE OF SLOW FASHION: THE LESSONS OF THE FASHION WORLD FOR A SUSTAINABLE AWARENESS

Por Beatriz Resende



O lançamento de duas coleções anuais de moda baseando-se nas estações do ano (primavera/verão, outono/inverno) foram ao longo do tempo, junto à globalização e à possibilidade de acesso a mão-de-obra mais barata em países subdesenvolvidos, transformadas no que conhecemos como *Fast Fashion* (Moda rápida).

Na cola dessa tendência, lojas populares em todo o mundo, ao reproduzirem *designs* das mais últimas tendências da moda e ofertar produtos por um preço relativamente acessível, conseguem atrair o consumidor para uma compra constante, como a de um supermercado.

A consciência sustentável, com o tempo, chegou no mundo da moda. Ela iniciou seu trabalho denunciando péssimas condições de trabalho nas indústrias têxteis e seu enorme impacto ambiental: aproximadamente 98 milhões de toneladas de recursos não renováveis são consumidos por ano junto a mais de 93 trilhões de litros de água (de acordo com a Fundação Ellen Macarthur).



Vale ressaltar que a recente onda da preocupação com os plásticos no oceano (que gerou, por exemplo, a demanda dos canudos de inox ou biodegradáveis), de acordo com pesquisas na área, parece estar muito mais ligada com nossas roupas do que aos itens como garrafas plásticas que chegam no mar efetivamente. Isso porque quando lavamos as peças, em sua maioria feitas com materiais sintéticos, pequenas fibras de plástico vão sendo liberadas e levadas, no fim, até o oceano.

“Imagine quantas pessoas estão lavando suas roupas diariamente, e quantas roupas nós todos temos”, diz Imogen Napper, cientista marinho da Universidade de Plymouth, Inglaterra, em um estudo de 2016.

Porém, sabemos que o comportamento do consumidor nesse mercado segue muito as tendências ditadas por celebridades, *influencers*, grandes marcas e especialistas de moda. Além do lado ambiental era necessário despertar um *estilo de consumo* que também estivesse “na moda”. É nesse sentido que o *Slow Fashion* e seus temas relacionados (Armário Cápsula, Minimalismo, Eco Fashion, entre outros) começaram a crescer. Ainda bem!



O conceito de *Slow Fashion* é consumir peças de uma maneira estratégica: comprar menos, mas comprar melhor. O chamado Armário Cápsula, por exemplo, criado em 1970 pela escritora Susie Faux, começou a ser tópico das blogueiras e *youtubers* de estilo, que ensinam como ter um armário com poucas peças que sejam mais combinadas entre si e que durem mais.

Brechós deixaram de ser vistos como depósito de roupas velhas e se tornaram uma onda que só tem crescido tanto na compra física quanto online. Em São Paulo criou-se a chamada Roupateca, o primeiro armário compartilhado da cidade que cobra apenas uma assinatura para você ir lá e trocar até diariamente suas peças.

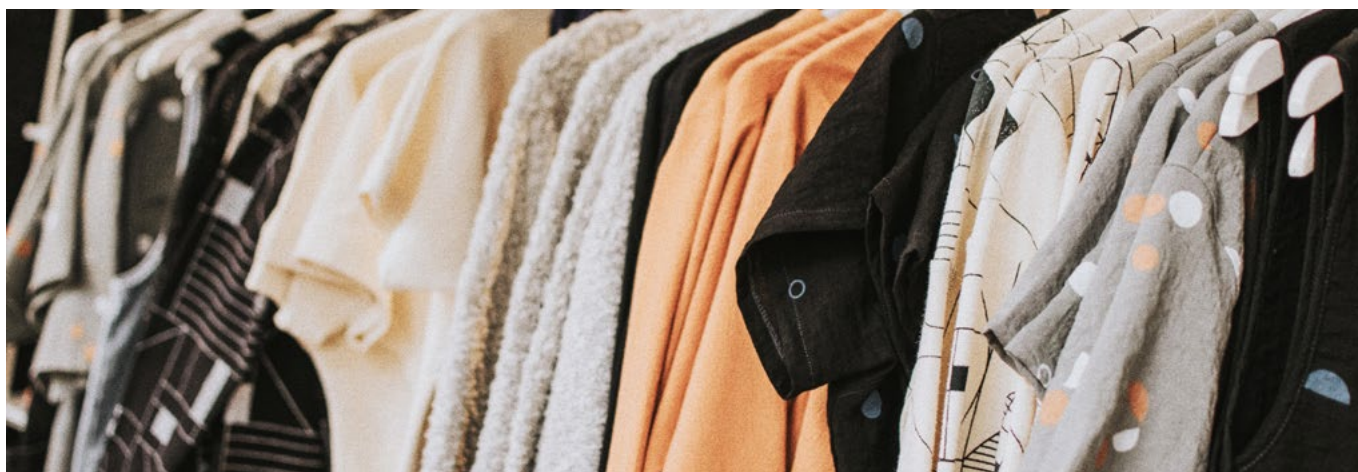


O *mercado de luxo* é outro que procurou se transformar à essa nova consciência. Além dos próprios brechós de luxo que permitem às pessoas terem peças usadas de altíssimo valor e são febre nas capitais do Brasil, as próprias marcas estão tendo mais demanda porque suas peças são de maior qualidade e durabilidade. Isto é, ao invés de comprar constantemente acessórios de baixa qualidade, hoje indica-se, se possível, fazer um investimento maior em poucas peças mais caras, mas que durem mais.

O que podemos aprender com a história da moda em revolução é que é necessário atuar em duas frentes na jornada da consciência sustentável: primeiro, informando a população com dados, documentários e pesquisas sobre os reais danos causados pelo consumo desenfreado; segundo, o comportamento consciente precisa estar *na moda*, com influenciadores (blogueiras(os), *youtubers*, celebridades) por um lado e ações empreendedoras do outro, criando um ambiente cada vez mais verde.

+ Conteúdo

No nosso blog, um bate papo com Manu Justel, curadora e proprietária do brechó Gaveta da Clotilde, sobre brechós.



Nossa
meta
é realizar
seu sonho!



Maria Aires

IMÓVEIS

Creci 22825J

Acesse nosso site:

www.mariaaires.com.br



HOME, CLASSIC HOME

Lar, clássico lar

Por Suzana Amyuni

Decoração que não sai de moda

Decorations that won't go out of the spotlights

Nunca o aconchego de casa foi tão importante como nos últimos tempos. A decoração do ambiente em que vivemos ou trabalhamos reflete diretamente em nosso comportamento e revela a personalidade do dono.

O design de interiores promove a combinação harmoniosa dos objetos que se identificam com o estilo da pessoa, de modo que o resultado lhe proporcione o benefício de estar satisfeito por ficar em casa.

Sergio Eduardo de Andrade Peres, professor universitário aposentado, valoriza a decoração clássica, predominante em sua sala, onde há degraus de madeira lavrada.



MESA DE CANTO, DEGRAU E BATENTE DE SERGIO

O armário de parede, por exemplo, é uma adaptação da porta da casa do Conde do Pinhal.

“Eu ganhei essa porta de presente de um amigo que, quando adquiriu a propriedade, ia precisar demolir a casa do Conde do Pinhal para construir seu negócio, e como ele sabe que gosto de antiguidade, me deu a porta da casa e eu a adaptei para pôr na sala”, conta.

“São móveis rústicos, sem nenhuma sofisticação, mas valorizo objetos antigos, clássicos; gosto do que é tradicional”, diz o professor que guarda, ainda, uma mesa de centro e mesinhas de canto em estilo clássico. “Essas eram da minha mãe e têm um valor estimativo para mim”, justifica.

Se, de um lado, o design clássico tem essa capacidade de preservar uma memória afetiva, de outro traz consigo uma história que revela status.



A arquiteta urbanista Camila Pereira Postigo dos Santos explica que o design clássico remete ao passado, às marcantes características da realeza, como Luís XV e Luís XVI, que imprimiam seus estilos nos palácios.

Dentro do design clássico existem linhas mais orgânicas, com curvas que se assemelham às da natureza, ornamentos mais rebuscados e entalhes, e quando apresentam linhas mais retas são delicadas e discretas.

Segundo Camila, que também é docente dos cursos de Design de Interiores e Computação gráfica para Arquitetura e Design no Senac São Carlos, quando se fala em “clássico” estamos falando em voltar às origens.

Os estilos clássicos – como os da França, Inglaterra, Itália, Alemanha etc. – carregam detalhes de adornos que eram usados em contextos romanos e gregos, que por sua vez inspiravam-se em detalhes usados no Egito Antigo.

“Dentro de uma linha cronológica, os movimentos clássicos ocorreram simultaneamente em cada país, então existem os clássicos da França, da Inglaterra e da Alemanha que carregam um pouco da regionalidade, porém mantendo a essência. Com o surgimento da navegação, essa estética era levada de um lugar para o outro inspirando novos estilos, mas com uma releitura”, relata.



Ligados à natureza

A decoração, seja ela residencial ou comercial, depende do perfil da pessoa ou do negócio. A atemporalidade dos móveis não está relacionada a nenhuma peça específica, mas sim à personalidade do cliente. Uma empresa tradicional reflete um perfil mais sério, fino, rebuscado e mostra determinada imponência e um refinamento. Com isso, o ambiente corporativo pode incorporar algumas leituras do clássico como, por exemplo, utilizar um grande lustre na entrada da empresa ou um tapete persa na recepção, mesmo que as cadeiras sejam contemporâneas, mesclando estilos.

Já na residência, para que o proprietário se sinta acolhido os objetos devem ter relação com o seu perfil; novamente,

não existem peças básicas que nunca “saem de moda”, isso varia de acordo com o gosto e o estilo do usuário. “A aceitação das formas do Design está muito alinhada com a personalidade e com a bagagem que a pessoa carrega”, reforça Camila.

De acordo com Camila, a civilização leva tempo para assimilar uma estética e, na história, em geral, um novo movimento contradizia o anterior, e o seguinte o retomava. Assim surgiu o neoclássico. Hoje em dia não se veem mais “movimentos” ou a criação de estilos específicos. O estilo Clássico, por exemplo, não é utilizado de uma forma total ou completa como era na época das grandes monarquias. Hoje temos adaptações desse estilo com alguns elementos dele e uma adequação à nossa realidade atual.

O design contemporâneo é mais eclético e geralmente as pessoas mais tradicionais e aquelas que se identificam com algo mais refinado buscam pinceladas e referências do clássico para decorar seu ambiente. Além das peças que se garimpam em antiquários ou como herança de família, é muito comum a fabricação de linhas com linguagem mais clássica. “É possível reformular um mobiliário clássico e inserir a peça num design contemporâneo”, atesta.



Seu lar mais aconchegante

O corpo humano responde a estímulos de cor por associação material e emocional, além de também ser influenciado pelo comprimento da onda na qual vibra a cor. Então, a decoração do ambiente tem grande impacto nas sensações; o lado bom é que ela pode ser modificada e adaptada às estações do ano. Camila ensina que as texturas podem trazer diversas informações: limpeza, no caso de azulejos; aconchego, no caso dos têxteis e segurança, no caso de um piso antiderrapante.

O benefício das plantas também já foi comprovado. "As plantas como decoração nos ambientes oxigenam mais nosso sangue e diminuem as toxinas geradas por

estresse, além de favorecer a respiração", afirma.

A iluminação também tem essa função. Um ambiente com luminosidade abundante e mais branca nos deixa em estado de alerta e estimula nosso cérebro, portanto, esse tipo de claridade é indicado para áreas de tarefa, como cozinhas, banheiros e mesas de estudo ou trabalho. Já uma iluminação menos densa faz nosso cérebro gerar substâncias que colocam nosso corpo em repouso ou relaxamento. O Design de Interiores promove a combinação harmoniosa desses benefícios e ainda ajusta as peças à personalidade dos usuários.

A chegada do inverno pode ser um bom momento para colocar em prática todo esse conhecimento.

O clima mais frio nos induz a querer aquecimento, então, a dica da arquiteta é escolher referências de cores mais quentes para nossos ambientes, os tons terrosos como marrom, laranja e vermelho, que possivelmente trarão essa sensação de aconchego.

Além disso, os materiais com textura aconchegante ajudam muito; nesse caso, você pode jogar uma manta mais quentinha no sofá, almofadas com tato mais fofo, mais escuras e até mais felpudas para trazer essa sensação. E, por fim, a iluminação mais amarelada tam-

bém deixa o ambiente mais confortável. Uma alternativa é fazer uso de abajur, luminárias de chão ou indiretas, um jeito simples de complementar a decoração de modo a proporcionar mais aconchego e deixar seus períodos em casa muito mais aconchegantes.



IM: 9526



Damha 1



3 Suítes



Incrível casa no Damha I com 3 suítes com armários e uma com closet, sala com 2 ambientes, lavabo, escritório, área de serviço com gabinete, despensa, piscina. Casa acessível.

Maria Aires

IMÓVEIS
Creci 22825J

(16) 3364.2244

Av. São Carlos, 3032

www.mariaaires.com.br



Cozinha afetiva: arte, terapia e saúde sem sair de casa

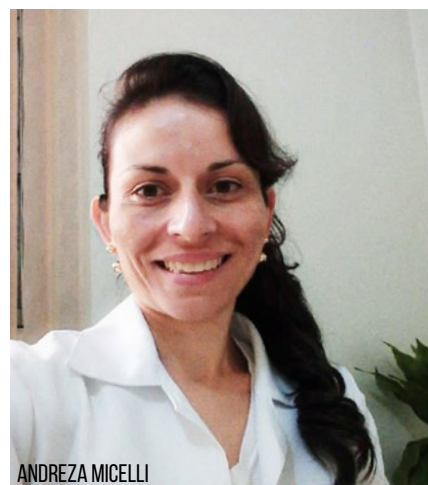
AFFECTIVE CUISINE: ART, THERAPY AND HEALTH TIPS WITHOUT LEAVING HOME

Por Suzana Amyuni

Cozinhar em casa pode ser muito mais divertido do que parece. O processo começa na escolha do cardápio, passa pela compra de alimentos, pelo preparo das refeições, pela decoração do prato e termina na mesa, com o saborear das receitas, quiçá, cercado de muitos elogios.

Já era um hábito estimulado havia algum tempo por tantos programas de gastronomia na TV. E ultimamente

muitas pessoas viram-se obrigadas a ir para a cozinha. Depois de ouvir nutricionistas, checar pesquisas e entrevistar pessoas que gostam de cozinhar, podemos concluir: cozinhar em casa é um processo de arte, terapia e saúde. Trataremos desses pontos nesta reportagem que, além de bons motivos para você se animar com o desafio, traz também dicas de quem já cozinha e a palavra da nutricionista comportamental Andreza de Freitas Micelli.



ANDREZA MICELLI

A arte culinária

Quem se lembra desse termo, hoje tão pouco utilizado? Esta jornalista que vos escreve, quando menina, fez cursos de arte culinária no SESI. Atualmente, com linguagem e pratos mais refinados, a arte é denominada gastronomia. Um prato bem elaborado tornou-se até motivo de competição. A decoração é item importante na avaliação do júri. Mas a arte culinária ou a arte da gastronomia começa muito antes, na seleção dos alimentos. “Essa é uma das grandes vantagens de cozinhar em casa, o contato com o alimento é muito maior. É bem diferente de quando você vai ao mercado buscar uma comida pronta”, ressalta a nutricionista Andreza Micelli.

Quando compramos o alimento pronto, até podemos supor quais ingredientes ele leva, mas não sabemos exatamente como foi preparado; não choramos com a cebola e não sentimos o perfume dos temperos no azeite. Perdemos oportunidades preciosas. Esse foi um dos motivos que levaram a gestora de marketing digital Viviane Tavares Lougon Fernandes a mudar hábitos há 3 anos. “Eu queria emagrecer sem ficar dependendo dos outros e passei a cozinhar 100% em casa. E foi a melhor coisa que fiz. Hoje eu escolho não só o que vou comer, mas o jeito de preparar o alimento”, afirma a capixaba.



Liberdade de escolha

Um dos prazeres da arte é a liberdade. Escolher alimentos e temperos que darão sabor à sua refeição também é muito diferente de optar por um prato pronto. E hoje há imensa variedade de produtos que podem tornar essa prática mais eficiente e prazerosa.

Susi Simões gosta exatamente dessa liberdade. Adepta da arte de cozinhar em casa, seu negócio é inovar. “Eu nunca sei o que vou comer amanhã, a maioria das refeições que preparo não

tem receita, tenho ideias na hora. E a família adora”, relata a artesã. “Tanto a criatividade como o reaproveitamento estão presentes nos pratos que faço. O cardápio de hoje, por exemplo, foi salada de cenoura com couve e abóbora assada com mel, manjericão, azeite, cebolinha e sal”, conta.

Detalhe: todos os temperos são da horta que cultiva em casa. “Faço tudo com muito amor e inspiração, por isso fica bom”, diz.

“A alimentação está relacionada ao emocional. Muitas vezes escolhemos um cardápio que lembra nossa mãe, nossa avó ou até nossa infância”

Ligados à natureza

Tem horas que é só pensar em cozinhar que dá aquela preguiça. Como pode ser terapêutico? “A alimentação está relacionada ao emocional. Muitas vezes escolhemos um cardápio que lembra nossa mãe, nossa avó ou até nossa infância. E isso é terapia. Outras vezes, tentamos retirar do cardápio um alimento que gostamos muito, como

um chocolate, por exemplo, na tentativa de atingir um objetivo; a terapia, nesse caso, está justamente no movimento contrário: inseri-lo, mas de forma adequada”, afirma a nutricionista comportamental.

Andreza sugere, nesse exemplo, que o chocolate seja consumido com uma fruta ou então após uma proteína. Se-

gundo ela, desta forma é possível atingir qualquer objetivo, seja ele emagrecer ou apenas alimentar-se de forma adequada. Então esse é o primeiro ponto da “cozinhatrapia”. Sentir-se bem com a comida.

Agora vamos à prática, pense nesta cena: após um longo e exaustivo dia de trabalho – na empresa ou em home office – você abre um bom vinho, coloca uma música e vai para a cozinha.

O preparo do jantar, a forma como corta os alimentos e até o pensar na decoração do prato tornam-se tarefas relaxantes e divertidas.

A concentração em cada detalhe vai fazer você se esquecer dos problemas do trabalho e sair do piloto automático. “As pessoas estão industrializadas. Quantas vezes não lembramos sequer o que almoçamos ontem? É preciso sair do modo automático, e decorar o prato ajuda nessa missão. Mesmo que seja só para você, vale a pena, exercita a criatividade e é uma forma de amor próprio”, declara Andreza.



Tradições familiares

Toda família tem aquele prato típico que era marca registrada da mãe, da tia ou da avó. E esse é mais um bom motivo para botar a mão na massa. Uma cozinha afetiva deixa tudo mais saboroso. Na família de Susi Simões, o cuscuz é o prato mais representativo. “Eu como esse cuscuz desde que me entendo por gente. Minha mãe ficou viúva aos 33 anos com 7 filhos para criar e fazia esse cuscuz, que faz parte da nossa história. Comemos juntos nos momentos de tristeza e de alegria, porque ele significa superação” relata.

Já Viviane cultivou hábitos alimentares diferentes daqueles que sua família tinha e, ainda assim, tem duas memórias afetivas que faz questão de preservar: uma é o tradicional arroz e feijão, sempre presente na mesa de seus pais; e outra é a refeição em família, da qual não abre mão. “À noite eu sempre arrumo a mesa e nós nos sentamos e jantamos juntos. Não é aquela refeição rápida à mesa da cozinha, é um momento mesmo de conversa, de afeto e de união”, comenta.

Para facilitar...

"Comece comprando alimentos que goste, que lhe sejam apetitosos. Outra orientação é pensar naquilo que seja prático; muitas vezes, sentimos preguiça da cozinha porque pensamos em receitas muito elaboradas ou demoradas e isso desanima mesmo, ainda mais se a pessoa estiver cansada".

"Quando vou fazer compras procuro ter em mente o que quero fazer e quem vai comer. Já errei muito comprando

As dicas da nutricionista

alimentos que nem faziam parte da nossa rotina alimentar na expectativa de preparar algo mais elaborado; hoje já consigo comprar apenas o necessário, não faço nenhuma receita muito complicada ou demorada".

"Cuidado com as receitas da internet. Às vezes são meio estrambólicas ou trazem ingredientes difíceis de encontrar e, se for substituí-los, o resultado pode não ficar bom, o que vai gerar frustração".

Saúde na cozinha

O Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Faculdade de Saúde Pública da USP já comprovou em diversos estudos os benefícios de uma refeição com alimentos mais naturais e menos industrializados. Em geral, quando cozinhamos em casa o resultado é exatamente esse: uma comida mais orgânica.

Um ensaio controlado randomizado do *National Institutes of Health (NIH)* revelou que pessoas consumindo dietas ricas em ultraprocessados ingeriram mais calorias e ganharam mais peso do que quando

consumiram alimentos menos processados, que tinham a mesma quantidade de nutrientes. Os ensaios randomizados são considerados no meio científico como o melhor tipo de experimento para mostrar relações de causa e efeito.

Na dieta ultraprocessada, os participantes apresentaram níveis mais baixos do hormônio supressor do apetite e níveis mais altos do hormônio da fome, razão pela qual a simples força de vontade não é suficiente para mudar hábitos, afinal, o ambiente alimentar está todo manipulado.

Para a família toda

Outro estudo do Nupens apontou que pais que cozinham protegem a saúde de seus filhos. A pesquisa foi publicada pela revista científica *Appetite*, especializada em alimentação.

O estudo acompanhou 654 crianças entre 6 e 9 anos que frequentam escola particular em período integral em São Paulo. Então, os pesquisadores analisaram o jantar, já que é a principal refeição preparada pelos pais na maior parte da semana.

No grupo estudado, a confiança dos pais em suas habilidades culinárias é inversamente proporcional ao consumo de ultraprocessados pelos filhos. Assim, o aumento de 10% no índice de confiança culinária dos pais determinou uma queda de 1,5%

na presença de produtos ultraprocessados na alimentação das crianças.

Bem, se a questão é confiar em suas habilidades culinárias para arriscar ter presença marcante na cozinha, incentivos não faltam. Diretora e apresentadora do programa *Cozinha Prática*, da GNT, a chef Rita Lobo é defensora da mão na massa. Para ela, cozinhar é como ler e escrever: todo mundo deveria saber.

E Rita se esforça para que todo mundo saiba, tanto que publicou uma série recente de livros que estimulam as pessoas a irem para a cozinha sozinhas ou acompanhadas. Com esse cabedal de informações, vai ficar difícil arrumar desculpas para não cozinhar.



+ Vídeo no blog

Saiba como equipar bem a sua cozinha.





FOTO: LUCIANA SAENZ

Dançaterapia: ***qualidade de vida em movimento***

DANCE THERAPY: QUALITY OF LIFE ON THE MOVE

Por Edmar Neves

Bom pro corpo, bom pra alma, bom pra cuca

“**E**m um momento como este, em que o mundo está recluso, me sinto realmente grato por tudo que a dança tem me proporcionado”. Foi dessa maneira que Pio Campos iniciou nossa conversa sobre as vantagens da prática da dançaterapia, uma abordagem corporal que une expressões artísticas, educacionais e terapêuticas na busca de uma melhor qualidade de vida para as pessoas. Passando a quarentena em Milão, na Itália, um dos países afetados pelo novo coronavírus, Pio nos conta que se formou em dançaterapia em 1992

com a dançarina argentina Maria Fux, precursora do método no mundo. Ele também é membro do Conselho Internacional de Dança da UNESCO e atua como dançoterapeuta no Brasil, na Itália e no Oriente, onde alia a prática ao processo educacional formando dançoterapeutas e realizando projetos interdisciplinares em locais como escolas e hospitais.

O dançoterapeuta nos explica que há 3 tipos principais de dançaterapias. O primeiro é chamado ‘dança-movimento-terapia’, “ele une o estudo da psi-

cologia com o movimento para tratar pessoas com problemas psicológicos”, afirma Pio. “O segundo é a ‘dança tribal’, que usa o som do tambor e danças tribais para expressar o universo emocional, espiritual e expressivo das pessoas”.

Já o terceiro tipo é o desenvolvido por Maria Fux, onde se estimula a criatividade das pessoas. “A possibilidade de liberar tensões, de encontrar emoções e de poder se expressar através da criatividade e do movimento é, por si, terapêutica”, comenta Pio.

“A possibilidade de liberar tensões, de encontrar emoções e de poder se expressar através da criatividade e do movimento é, por si, terapêutica”
- Pio Campo, dançoterapeuta.

A dançaterapia aumenta o condicionamento físico, a flexibilidade, fortalece a estrutura muscular, melhora a coordenação motora, queima calorias, promove o aumento na frequência cardíaca e respiratória, a redução de dores no corpo, a melhora na disciplina e no aprendizado, favorece a autoestima e, no caso dos idosos, atenua os efeitos na perda de memória, além, é claro, de propiciar momentos de prazer que melhoram – e muito – nosso humor.

Para dançar não existe nenhuma contraindicação em relação à idade mas, como em qualquer exercício físico, é preciso tomar alguns cuidados. Em primeiro lugar é sempre bom consultar um médico antes de iniciar qualquer prática, pois isso ajuda a identificar alguma limitação que pode prejudicar nossa saúde. Pessoas com osteoporose

se ou alguma doença cardiovascular devem ter cuidado redobrado.

O local onde será feita a atividade é bastante importante, por isso procure um espaço amplo e arejado. Também é importante fazer um aquecimento antes de começar a dançar e estar sempre atento a postura, para evitar alguma lesão. Cada pessoa tem um condicionamento físico diferente, por isso fique atento na intensidade do exercício: comece numa intensidade que seja confortável e vá aumentando conforme sua evolução.

O mais importante é prestar atenção nos sinais do corpo, caso sinta o coração batendo em uma frequência muito alta, ou falta de ar, pare o exercício na mesma hora.

No mais, deixe sua timidez, seus medos e tabus de lado e mexa o esqueleto!



FOTO: LUIS ALESSIO



FOTO: LUIS ALESSIO

“A dançaterapia se tornou a minha maneira de existir no mundo, de me compreender como ser humano e, ainda hoje, com meus 65 anos, continua ressignificando minha existência toda” - Pio Campos

Dançaterapia: vida e plenitude

Nilva Rodrigues é formada em dança clássica, educação física e artes plásticas. É terapeuta comunitária e tem especialização em gerontologia. Como professora de dança trabalhou em diversas escolas e centros comunitários. Durante muitos anos, seu trabalho foi voltado às crianças e jovens da periferia.

Nesses locais, percebeu que as atividades voltadas para os idosos eram apenas de artesanato, sem pensar no corpo. Incomodada com a situação, buscou nos conceitos da dançaterapia uma maneira de mudar essa realidade. A festa junina daquele ano ficou na história. "Convidamos os idosos para dançar a quadrilha junto de seus netos. Foi a primeira vez que o idoso pôde participar de uma atividade dançante, que pôde dar as mãos e sair arrastando o pé", lembra a professora.

Esse fato aconteceu em 1993. Logo após, os próprios idosos que participaram da atividade pediram para Nilva criar um grupo de dança voltado para a melhor

idade. "Antes desse projeto não existia nenhum trabalho de atividade física com idosos na prefeitura", diz, "esse nosso trabalho foi pioneiro nesse sentido". Por trabalhar com crianças e adolescentes, Nilva teve que se especializar em gerontologia para tocar o projeto em frente.

A procura foi tão grande que, nos anos 2000, as atividades foram centralizadas no Centro de Referência do Idoso Vera Lucia Pilla. "Hoje o grupo de dança se reúne 2 vezes por semana, ensaia para apresentações no município e também nos Jogos Regionais do Idoso (JORI)", afirma Nilva.

Em 2019, alguns idosos participaram do espetáculo de dança contemporânea 'Amélia', da Cia Urze. A professora foi uma das dançarinas. "Foi um momento incrível e inesquecível, de repente você percebe que ainda está viva porque o coração explode no peito e tremem os lábios. Momento de plenitude", conclui Nilva.

Uma feliz descoberta

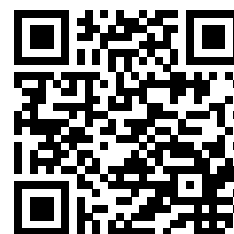
Luiz Carlos Bizetti – 66 anos – aposentado, dançarino, aluno da dançaterapia

"A dança para mim é um movimento muito especial. Trabalha o meu corpo, minha mente, minha alma. Eu vibro, flutuo. Sempre gostei de dançar, mas a oportunidade só veio quando já estava mais velho. Depois que comecei a dançar eu passei a ser uma pessoa mais feliz, mais alegre e com meu corpo mais saudável. No ano passado realizei um sonho. Participei de um espetáculo de dança no Teatro Municipal. Minha dica: se você está em casa sentindo uma dor na perna, com cabeça vazia, angustiado, que seja! Liga o rádio e coloca uma música. Levanta, começa a se movimentar, a dançar. Você não imagina o efeito disso no organismo. É o melhor remédio que Deus colocou na Terra. Eu amo dança! Quando eu danço minha alma canta de tanta felicidade".



+ Acesse o QR Code

e conheça um pouco mais do trabalho de Pio Campo e a dançaterapia.





**QUEREMOS VER VOCÊ
SEMPRE SORRINDO
PARA A VIDA!**

☎ (16) 99391.1930

📷 @drajoyceaires

📘 /drajoyceaires

✉ drajoyceaires@outlook.com

📍 Av. Dr. Carlos Botelho, 2688 - Centro
13560-251 São Carlos - SP



Dra. Joyce Aires

Endodontia/Clinico geral
CRO/SP 110.139

Cientista de São Carlos desenvolve o primeiro putter brasileiro, um modelo de taco de golfe inovador e eficiente

SCIENTIST IN SÃO CARLOS DEVELOP THE FIRST BRAZILIAN PUTTER

Por Daniela Zigante

Antes mesmo do cientista Edgar Dutra Zanotto se tornar um jogador de golfe, ele já gostava do esporte. “Eu acompanhava pela televisão, até tinha uma taqueira, mesmo sem ter a mínima ideia de como jogar”, se diverte. Quando o campo de golfe – Damha Golf – foi aberto em São Carlos, em 2006, ele foi um dos primeiros sócios.

Formado em engenharia de materiais na UFSCar, com mestrado em física pela USP, doutorado e pós-doutorado na Inglaterra e USA, respectivamente, em ciência dos materiais, o professor do Departamento de Engenharia de Materiais da Universidade Federal de São Carlos (DEMa/UFSCar) é um dos maiores especialistas em vidros do país. Dentre 53 prêmios, venceu a edição 2012 do Prêmio Almirante Álvaro Alberto para Ciência e Tecnologia, o

mais importante da área.

Após os primeiros contatos com equipamentos de golfe, o lado cientista aflorou e há 14 anos ele busca desenvolver o *putter* perfeito. “Esse taco é um dos 14 que se pode levar em uma taqueira de golfe. É o mais importante, cerca de metade das tacadas é feita com ele. Os *putters* comerciais não me agradavam. Tenho mais de 20. Minha avaliação é com um olho de cientista e outro de golfista; sempre encontro um defeito aqui, outro lá”, diz o professor. Insatisfeito com os produtos do mercado, Edgar Zanotto resolveu desenvolver seu próprio *putter*. Agora chegou na versão 12.0. “Após 14 anos trabalhando em inúmeros protótipos, cheguei ao melhor. Acredito que esta versão chega perto da (inatingível) perfeição”, diz ele, feliz com o resultado.



“Eu fui projetando, produzindo e testando putters e comparando com os comerciais. Encontrava defeitos e construía outra versão. Testava, testava, testava. Encontrava defeitos não antes vislumbrados. Começava tudo novamente”.



O Taco

O pesquisador usou uma combinação de três materiais de alta performance: aço inoxidável (INOX), carbeto de tungstênio (WC) e um inserto de vidro metálico (LHR), um material novo com propriedades especiais - como altíssima resiliência (ou coeficiente de restituição elástica), na região da face que entra em contato com a bola de golfe. Três novos protótipos ficaram prontos há pouco mais de dois meses.

Depois de testar exaustivamente as versões anteriores, usando até um semi-robô construído especialmente para isso, ele projetou a versão 12.0, que apresenta várias características extremamente positivas que agradam o cientista-jogador. Em homenagem ao Brasil, ele batizou o primeiro putter projetado, construído e testado aqui, de **Capoeira!**

***“Capoeira que é bom
não cai, e quando
cai, cai bem”***

***- Baden Powell e
Vinícius de Moraes***





Características Inovadoras

1 - *Design* original, inovador, elegante e eficiente, que lhe confere as propriedades abaixo:

2 - Combina diferentes materiais na face (LHR, Inox e WC) para adjudicar distâncias similares em batidas no centro e fora de centro;

3 - A versão "turbo" tem um inserto inovador, *hot* de altíssima resiliência para minimizar o *backstroke* e absorver vibração (LHR). Outras versões têm alumínio aeronáutico, para quem prefere um *softer feel*, ou em aço inox;

4 - Tem mínima área inferior de contato, circular e polida. Desliza facilmente quando o jogador toca (sem querer) a grama;

5 - Tem *lie* de 71 graus ajustável ao *stance* e *stroke* de cada jogador quando combinado com os 8 graus de inclinação da barriga;

6 - Combina ranhuras (*grooves*) milimétricas com *micro grooves* para minimizar saltos e *backspin* e imprimir a rolagem da bola o mais cedo possível.

Além das seis propriedades inovadoras, o Capoeira também reúne, ao mesmo tempo, várias características positivas de *putters* comerciais, o que não ocorre com eles.

7 - Face balanceada a 70 graus de inclinação = torque zero no ato de impacto.

8 - O centro de gravidade coincide com a ponta do *shaft* ficando no centro da cabeça do *putter* para transferir energia cinética eficientemente e minimizar vibração durante o impacto na bola.

9 - Alto MOI (momento de inércia) – é estável, a face gira muito pouco, mesmo em batidas fora do centro.

10 - Pesos ajustáveis à velocidade do *greene* e preferência do jogador, maior peso aumenta MOI (momento de inércia).

11 - Um ponto vermelho na parte superior da cabeça, bem embaixo do *shaft*, que permite fácil alinhamento da face em relação ao alvo pretendido.

12 - *Loft* ajustável sob encomenda (0-4 graus) para impor rolagem e, também, permitir jogar adequadamente em

greens com velocidades variáveis, desde muito rápidos (recém-cortados de manhã) até muito lentos (no final de tarde de verão chuvoso).

13 - Acabamento opaco na face superior para minimizar ofuscação sob o sol.

14 - Essa combinação de características leva a um fantástico *feeling* nas batidas.

15 - Tem uma versão de *putter* híbrido = *blade putter* com alto MOI (momento de inércia) de *mallet putter*, e uma versão *blade*.

16 - Para em pé em partes planas do *green* quando combinado com *shaft** e *grip* leves – facilita o alinhamento na direção desejada.

**shaft+grip* à escolha do jogador: levíssimos para *low balance point* e parar em pé, *standard* ou *counter balanced* com peso de 50gr na ponta superior do *grip*

Quer uma foto?

Por enquanto, o novo taco é uma exclusividade do pesquisador e de seus amigos golfistas que o estão testando. Após os testes, vem a fase de patente, e só depois de exaustivos testes, Zanotto irá pensar na comercialização do novo produto.



O Golfe

O esporte chegou ao Brasil com os imigrantes britânicos no início do século 20. O mais antigo clube do país é o São Paulo Golf Club, fundado em 1901. Atualmente são 177 campos e aproximadamente 20 mil jogadores, segundo a Confederação Brasileira de Golfe (CBG).

Ganha o jogo quem termina o percurso de 18 buracos em um menor número de tacadas (modalidade *stroke play*) ou quem ganha o maior número de buracos (modalidade *match play*).

Fonte: Confederação Brasileira de Golfe

Tacos

Driver - nome do taco usado para distâncias mais longas.

Madeiras (Woods) - hoje feitas de titânio e outros metais, também servem para mais tacadas longas.

Irons (ferros) - tacos para tacadas de média distância; as varas já foram de ferro, mas hoje são de grafite.

Sand-wedge - Ferro com lâmina muito inclinada usado para sair das bancas de areia.

Putter - taco usado na etapa final, para rolar a bola até o buraco. É utilizado em cerca de metade das tacadas de cada jogo.



Caderno de imóveis

VISITE NOSSA CASA E ESCOLHA A SUA

Maria Aires



venta golden class

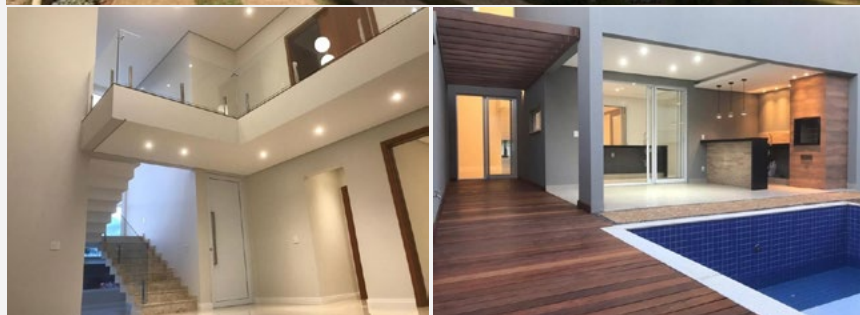


IM: 9511

★ Sobrado no Village Damha III

🛏 3 suítes sendo uma com closet

🏠 2 salas, banheiro, lavabo, cozinha, área de serviço, despensa, churrasqueira, piscina e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas

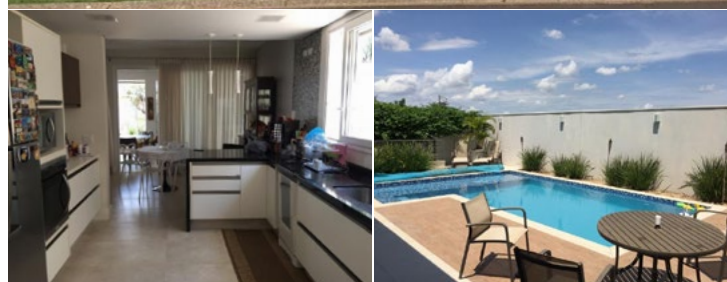
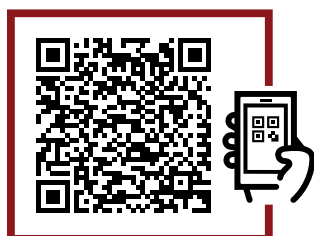


IM: 9320

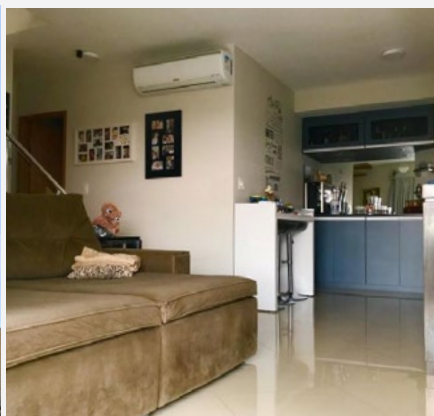
★ Sobrado no Damha II

🛏 4 suítes com armários, ar condicionado e uma com closet e hidro

🏠 3 salas sendo uma de TV com ar condicionado, jogos e ginástica, adega, 2 banheiros com box de vidro e gabinete, lavabo, cozinha com armários e gabinete, escritório com armários, área de serviço com armários, dependência de empregada com dormitório e banheiro, área gourmet com churrasqueira, piscina e 6 vagas de garagem sendo 3 cobertas



venda golden class



IM: 9288

★ Apartamento no Faber Castell

 3 dormitórios sendo 2 suítes

 2 salas com ar condicionado, 2 banheiros com box de vidro e gabinete, cozinha com armários, área de serviço com armários, área gourmet com churrasqueira, hidro massagem e 2 vagas de garagem cobertas



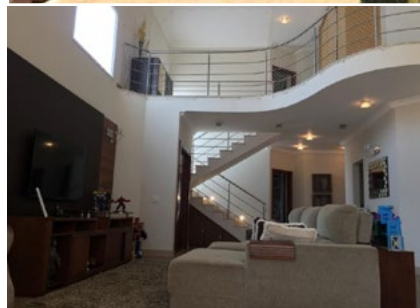
IM: 9231

★ Casa no Village Damha II

 3 suítes sendo uma com closet

 Sala com 2 ambientes, lavabo, cozinha, escritório, área de serviço, área gourmet com churrasqueira e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas





IM: 9173

★ Sobrado no Damha II

🛏 3 suítes

🏠 Sala com 2 ambientes, banheiro com box de vidro e gabinete, lavabo, cozinha com armários, escritório com armários, área de serviço com armários, churrasqueira, piscina e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas

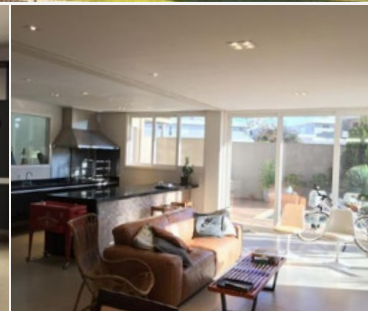


IM: 9157

★ Sobrado no Damha III

🛏 3 suítes com armários e ar condicionado, uma com closet e hidro

🏠 4 salas (TV, jantar, estar e ginástica), banheiro com box de vidro e gabinete, lavabo, cozinha com armários e gabinete, escritório com prateleiras e banheiro (reversível para um dormitório suíte), área de serviço com armários, quintal gramado, piscina, área gourmet com churrasqueira e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas



venta golden class



IM: 9123

★ Sobrado no Damha I

🛏 3 suítes com armários, uma com closet e hidro

🏠 Sala com 3 ambientes, banheiro, lavabo, cozinha com armários, área de serviço com armários, despensa, piscina, área gourmet com churrasqueira e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas



IM: 9120

★ Sobrado no Damha I

🛏 6 suítes, ar condicionado em 4, sendo uma americana sem armários e com sacada, uma com closet e sacada e uma master com closet e sacada

🏠 Sala com 2 ambientes, banheiro, lavabo, cozinha com armários, escritório, área de serviço com armários, despensa, dependência de empregada com dormitório e banheiro, piscina, área gourmet com churrasqueira e sauna, acabamento em porcelanato e 5 vagas de garagem sendo 3 cobertas



+ **Mais informações: escaneie o QR Code do imóvel em seu celular ou ligue para o telefone 16 3364-2244**

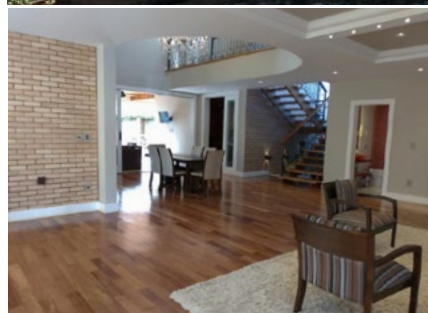
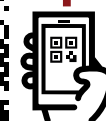


IM: 8885

★ Incrível sobrado no Damha III

 4 suítes, closet, hidro

 3 salas sendo uma com lareira, 7 banheiros, cozinha, escritório com armário, área de serviço, piscina, sauna, churrasqueira e 8 vagas de garagem cobertas



IM: 8834

★ Sobrado no Swiss Park

 3 dormitórios sendo 1 suíte

 Sala com 2 ambientes, 2 banheiros, cozinha, área de serviço, quintal, churrasqueira e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas



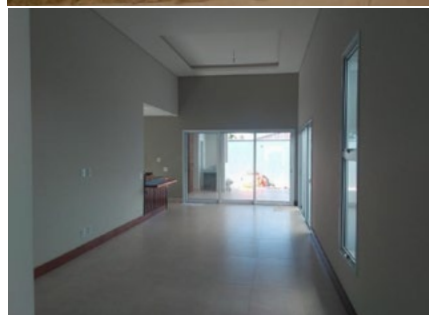


IM: 8807

★ Casa no Faber Castell III

🛏 3 suítes

🏠 Sala com 2 ambientes, banheiro, lavabo, cozinha, escritório, área de serviço e 2 vagas de garagem cobertas



IM: 7314

★ Apartamento no Faber Castell

🛏 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



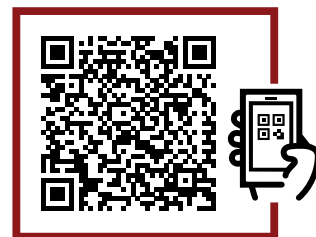
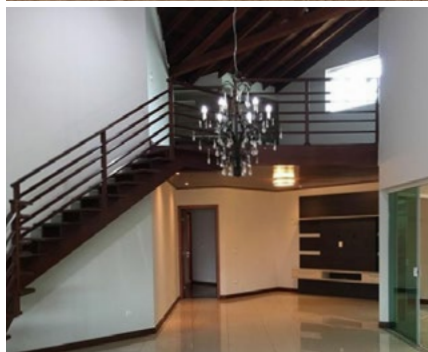


IM: 6225

★ Casa no Swiss Park

🛏 3 suítes com armários e closet

🏠 2 salas, 3 banheiros, lavabo, cozinha com armários e gabinete, área de serviço com armários e 2 vagas de garagem cobertas

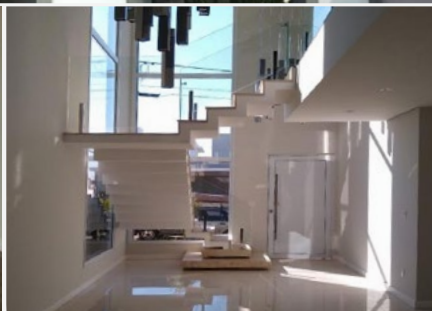


IM: 6112

★ Sobrado no Faber Castell III

🛏 3 suítes sendo uma com closet e hidro

🏠 2 salas, banheiro, lavabo, cozinha, área de serviço, despensa interna, área gourmet com churrasqueira, piscina e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas



locação golden class

IM: 7744

★ Casa no Bosque São Carlos

🛏 3 dormitórios sendo 1 suíte com closet

🏠 1 sala com dois ambientes, banheiro e 2 lavabos com box de vidro sendo um externo, cozinha com armários, área de serviço com armários, despensa, área gourmet com churrasqueira, forno de pizza e cooktop e 2 vagas de garagem cobertas



IM: 7838

★ Sobrado no Damha I

🛏 4 suítes sendo uma com closet

🏠 Sala com 2 ambientes, 2 lavabos, cozinha com armários, área de serviço, despensa, área gourmet com churrasqueira e piscina e 4 vagas de garagem sendo 2 cobertas

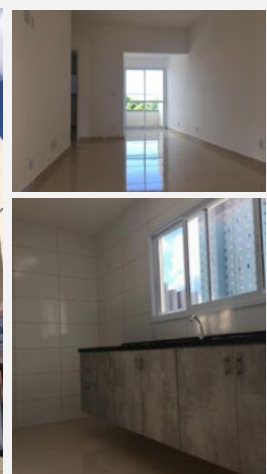


IM: 7856

★ Apartamento no centro

🛏 2 dormitórios com armários

🏠 Sala com 2 ambientes, banheiro com box de vidro, cozinha com armários, área de serviço e 1 vaga de garagem coberta

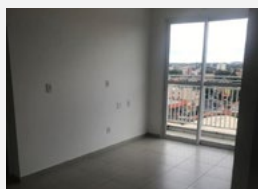


IM: 7877

★ Apartamento no
Nova Santa Paula

🛏 3 dormitórios sendo 1 suíte

🏠 Sala com 2 ambientes,
banheiro com box de vidro
e gabinete, cozinha com
armários, área de serviço
com armários e 1 vaga de
garagem coberta



IM: 7948

★ Apartamento no
Jardim Macarengo

🛏 2 dormitórios

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



IM: 7955

★ Cobertura no Nova Estancia

🛏 3 dormitórios sendo 2 suítes

🏠 Sala com 2 ambientes e
sacada, banheiro com box
de vidro e gabinete, cozinha
com armários, gabinete e
cooktop, escritório, área
de serviço com armários,
ar condicionado em todos
os ambientes e 2 vagas de
garagem cobertas



IM: 7954



Casa no Recreio dos Bandeirantes



3 dormitórios com armário sendo um suíte com hidro gabinete e box de vidro



Sala com dois ambientes, banheiro, lavabo com gabinete, cozinha com armário e gabinete, escritório com armário, dependência de empregada com dormitório, 4 vagas de garagem coberta e alarme



IM: 7995



Casa no Moradas I



2 dormitórios



Sala, banheiro com box de vidro e gabinete, cozinha, área de serviço, quintal e 1 vaga de garagem descoberta



IM: 7996



Apartamento no Jardim Ipanema



2 dormitórios com ventiladores de teto sendo um com armário

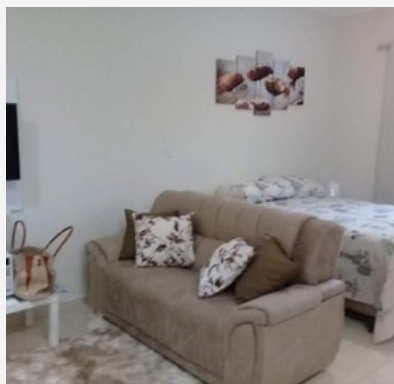


Sala com dois ambientes, banheiro com box de vidro e gabinete, cozinha com armários e gabinete, área de serviço, 1 vaga de garagem descoberta



IM: 8004

- ★ Apartamento no Jardim Macarengo
- 🛏 2 dormitórios com armários
- 🏠 Sala com sacada, banheiro com box de vidro e gabinete, cozinha com gabinete, área de serviço e 1 vaga de garagem coberta



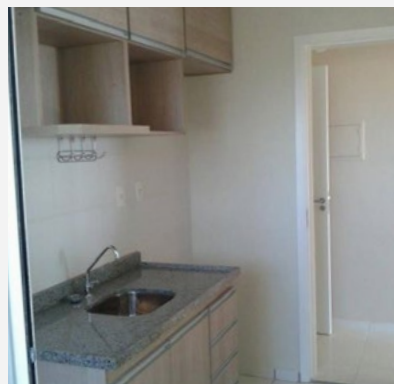
IM: 8011

- ★ Apartamento no Jardim Paulistano
- 🛏 1 dormitório com armário
- 🏠 Sala com sacada, banheiro com box de vidro, cozinha com armários e gabinete, área de serviço e 1 vaga de garagem. Apartamento mobiliado.



IM: 8014

- ★ Sobrado no Village Damha I
- 🛏 4 dormitórios sendo dois suítes com armários e um com closet
- 🏠 Sala com sacada, 3 lavabos, cozinha com armários e gabinete, área de serviço com armários, área gourmet com churrasqueira e 2 vagas de garagem cobertas



IM: 8017

- ★ Apartamento no Parque Sabará
- 🛏 3 dormitórios sendo 1 suíte com armários
- 🏠 Sala com sacada, banheiro, cozinha com armários e gabinete, área de serviço com armários e 1 vaga de garagem



+ Mais informações: escaneie o QR Code do imóvel em seu celular ou ligue para o telefone 16 3364-2244

Maria Aires
— EM REVISTA —

(16) 3364-2244
www.mariaaires.com.br