

Maria Aires

— EM REVISTA —

VIOLA CAIPIRA:
+ *um instrumento que toca a alma da região*

INTERCÂMBIO:
+ *ajudamos você a escolher seu destino*

+ *O RITMO interno que guia as mudanças*

Tempo de construir

A CASA NA MEDIDA DO SEU SONHO



— DE CASA NOVA! —

A Ravenna pizzaria está de casa nova, pronta para receber novas histórias e grandes momentos. Em um ambiente com o mesmo clima descontraído e familiar que só a Ravenna oferece. Espaço climatizado, área kids e o melhor uma deliciosa pizza te espera. Venha conferir!

— E O SABOR? IRRESISTÍVEL! —



(16) 3374-1817 | (16) 3366-3120
R. Miguel João 1100
Jardim Bandeirantes,
São Carlos - SP, 13568-250



editorial

"Between December's spending and flowery January," as says the poet, we play 'starting over', being children again. It's time to enjoy the best of what life offers. So, the Maria Aires Magazine on this issue celebrates the art of gatherings, the new start over and transformational projects for the pending year.

We value small pleasures, a soccer match on the weekends with friends, tips on how to host loved ones, the secrets to harmonize wines and dishes, the example of those who found in the viola caipira a source of joy.

In this issue we also offer important tips for planning on the construction of the dream's real estate. We talk about the advantages and the favorite destinations for those who think about doing exchange in other countries, which is available to people of all ages. And how about a rendez-vous around Paris with new look?

In addition to all that, our Real Estate section keeps on bringing the best of luxury and exclusive real estate tips, for a change in life. Something that you'll only find in our Golden Class real estate.

There is an inner rhythm that guides our changes and you are invited to discover inspiring stories to start the new cycle on the right foot.

Entre o gasto dezembro e o florido janeiro, como diz o poeta, brincamos de recomeçar, de ser de novo meninos. É hora de aproveitar o que a vida tem de melhor. Assim, a Revista Maria Aires, nesta edição, celebra a arte dos encontros, os recomeços e os projetos transformadores para o ano que começa.

Valorizamos os pequenos grandes prazeres, a partida de futebol aos finais de semana com os amigos, dicas de como receber as pessoas queridas, os segredos para harmonizar vinhos e pratos, o exemplo de quem encontrou na viola caipira uma fonte de alegria.

Nesta edição oferecemos também dicas importantes para o planejamento da construção daquele imóvel dos sonhos. Falamos das vantagens e dos destinos preferidos para quem pensa em fazer um intercâmbio em outros países, algo disponível para pessoas de todas as idades. E que tal um rendez-vous por Paris com um novo olhar?

Além de todo esse conteúdo, nosso Caderno de Imóveis continua trazendo as melhores dicas de imóveis luxuosos e exclusivos para uma mudança de vida. Algo que você só encontra na nossa imobiliária Golden Class.

Há um ritmo interno que guia nossas mudanças e você está convidado a descobrir histórias inspiradoras para começar o novo ciclo com o pé direito.

Sumário

Intercâmbio	6
Planejamento da obra	9
A arte de receber	12



Pele verão	14
-------------------------	-----------

Harmonização de vinhos	16
-------------------------------------	-----------

Recomeços	20
------------------------	-----------

Uma história de solidariedade com os animais	24
---	-----------

O prazer de jogar futebol	26
--	-----------



A viola e a cultura da região	28
--	-----------



Paris	32
--------------------	-----------

Caderno de Imóveis	36
---------------------------------	-----------

Expediente

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

Ano 5 – Edição 17

Novembro 2018 a fevereiro 2019

Tiragem de 5.000 exemplares

Distribuição gratuita

Pedro Varoni

Editoria Geral (MTB4.635-MG)

pedrohenriquevaroni@gmail.com

Marília Rezende

Reportagem, Redação e Pesquisa

mrezende@gmail.com

Edmar Neves

Reportagem, Redação e Pesquisa

edmneves@gmail.com

Daniela Zigante

Coordenação de pautas, reportagem, redação e pesquisa

dzigante@bol.com.br

Mayra Fontebasso

Revisão e Tradução de textos

leituraprofissional@gmail.com

Editora Casa da Árvore

Diagramação

Juka D'aquino

Produção fotográfica e audiovisual

jukadaquino@gmail.com

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

mkt@mariaaires.com.br

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

Maria Aires em Revista

Desde 2006 a melhor
cozinha Italiana da região.



Vicino della Nonna
ristorante



MASSAS • VINHOS • PIZZAS • RISOTOS • CARNES

EVENTOS • MINI WEDDINGS • BATIZADOS • FESTAS

vicinodellanonna.com.br

facebook.com/VicinoDellaNonna

Av. Mário Pinotti n 455, Brotas - SP Fone: (14) 3653 1052



Pet Friendly

Horários de Funcionamento:

Quarta a Sexta das:
19:00 as 23:30hs.

Sábado, Domingo e Feriados da:s
12:00 as 15:00hs e das 19:00 as 23:30hs.





MARIA CAROLINA
FOI PARA OS
ESTADOS UNIDOS

Já pensou em sair do país para estudar ou trabalhar?

HAVE YOU EVER THOUGHT OF LEAVING THE COUNTRY TO STUDY OR WORK?

Conheça os relatos de quem viveu essa experiência

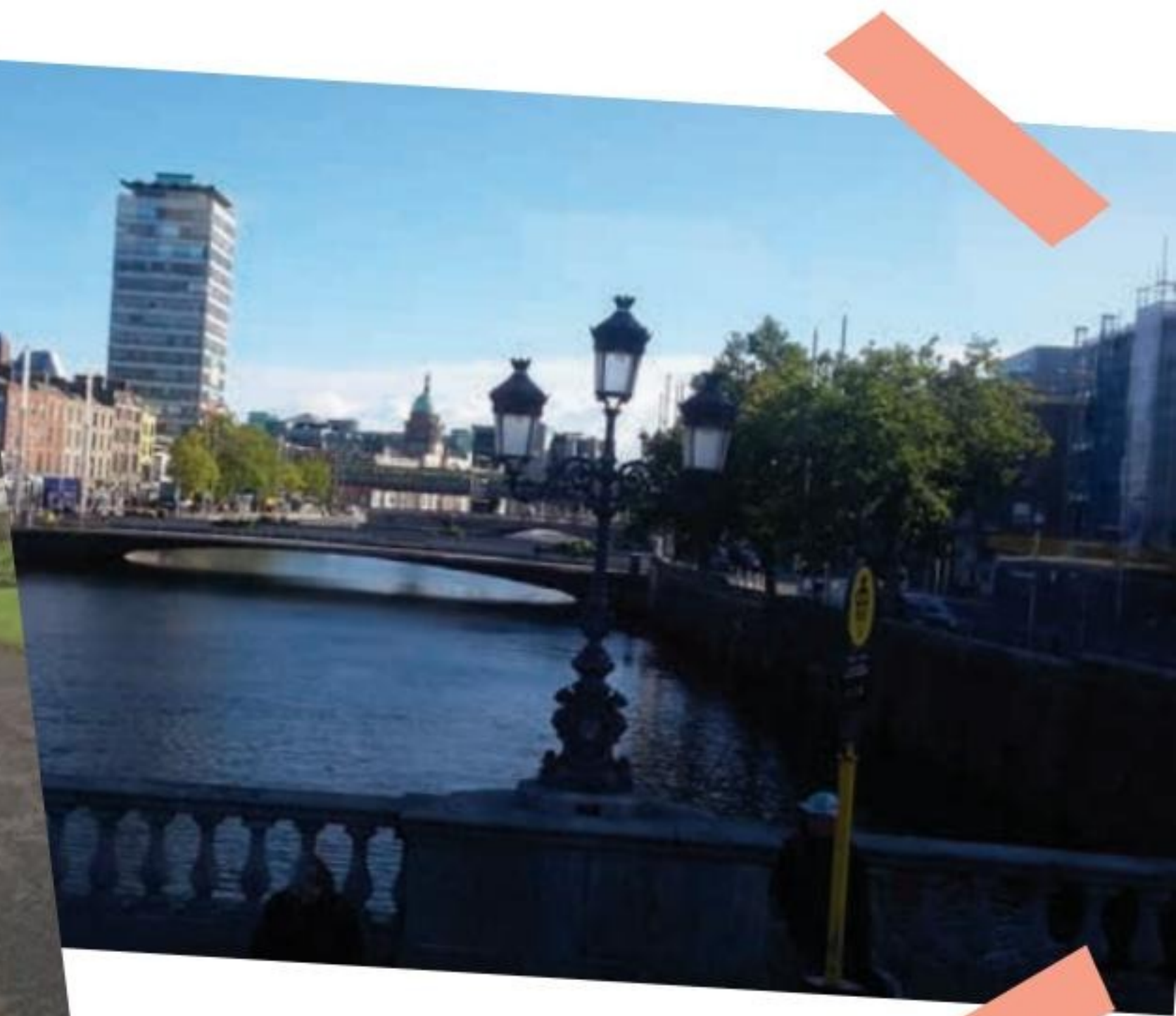
Por Edmar Neves

São muitos os fatores que motivam as pessoas a buscarem um intercâmbio fora do país. Além de quererem adquirir novos conhecimentos, também desejam conhecer novas culturas, sair da zona de conforto e ampliar suas possibilidades educacionais e profissionais. Pessoas

de diferentes idades buscam uma experiência de imersão em outras culturas através de viagens de intercâmbio, seja para estudar ou trabalhar.

Esse foi o caso da Maria Carolina Moreira, estudante de 20 anos. Aos quinze anos ela ficou sabendo de um programa de intercâmbio nos Estados Unidos e decidiu

concluir parte do ensino médio por lá. Para ela, essa experiência foi extremamente positiva. "Claro que há desafios que dependem da percepção de cada um, você tem uma mudança de cultura e de idioma. No meu caso eu era muito jovem e não estava em casa, foi um choque de realidade", comenta a estudante.



A JORNALISTA CARLA MONTE REY
ESCOLHEU A IRLANDA COMO DESTINO

O conselho que Maria Carolina dá para quem tem vontade de fazer um intercâmbio é aproveitar ao máximo a experiência. "O intercâmbio foi uma das melhores vivências que eu tive, aprendi muito e cresci muito, por isso sempre recomendo que todos façam um intercâmbio", finaliza.

Já a jornalista Carla Monte Rey estava estabilizada em um emprego no Brasil, tendo amigos e familiares próximos, e ao invés de esperar pela aposentadoria resolveu abraçar sua essência nômade e decidiu começar de novo. "Por eu gostar de desafios, sentir que meu inglês não é tão fluente e como eu via que o país não está passando por bons momentos, resolvi me mudar", comenta. E o que começou como um possível intercâmbio para o Canadá terminou como uma ida para a Irlanda.

Para ela, o maior obstáculo para se adaptar no novo país foi o frio, "mas nada que uma luva, um protetor de orelha, um gorro e um casaco grosso não resolvam", brin-

ca. Algo que lhe chamou a atenção foi o café da manhã dos irlandeses, pois lá no desjejum eles costumam comer linguiça, chouriço, ovo e feijão doce, bem diferente do café da manhã brasileiro.

Com mais de 8 meses morando fora, a jornalista disse que o começo não foi muito fácil, pois ela teve que procurar emprego. "Cheguei em um sábado de noite e dei uma grande sorte de conseguir morar com um amigo brasileiro. Com isso tive um suporte para recomeçar em terras estrangeiras", nos conta. Ela teve que começar trabalhando em um restaurante, fazendo um pouco de tudo. "Minha maior dificuldade foi atender os telefonemas, pois ainda não tinha tanta proficiência no idioma e o sotaque irlandês é muito acentuado".

Para suprir essa demanda, Carla buscou um curso gratuito e acabou deixando esse primeiro emprego quando, junto a outras amigas, resolveu procurar uma agência de empregos. Já no outro dia a agência entrou em contato com uma

proposta de emprego para preencher a vaga de catering assistant, uma espécie de auxiliar de cozinha. "No meu caso, trabalho para uma empresa que serve refeições em aviões, onde eu monto e decoro os pratos que vêm da cozinha", explica.

Sobre os choques culturais, Carla diz que o maior desafio foi mesmo o sotaque irlandês, pois como a região possui uma influência histórica dos vikings, os mais velhos falam a língua gaélica, o que de outro lado é bem interessante. Outra coisa que a jornalista destaca é o fato de o povo irlandês ter laços familiares muito fortes, já que lá os casais costumam ter de 3 a 4 filhos e o homem ajuda muito no cuidado das crianças. Além disso, o governo os auxilia com subsídios para a mulher conseguir criar seus filhos. Ademais, Dublin, que é a cidade onde ela vive, é uma região cosmopolita onde vivem pessoas de vários lugares do mundo, contando ainda com a forte presença de brasileiros.



Como se organizar para o intercâmbio?

A diretora da filial da *CI – Intercâmbio e Viagens em São Carlos*, Ana Elena Botta Netto, nos deu informações preciosas sobre a melhor forma de organizar um intercâmbio. Em primeiro lugar, é importante saber que há várias modalidades de intercâmbio, que suprem as necessidades de perfis e idades de pessoas diferentes.

A idade mínima com que a agência trabalha no intercâmbio considera a partir dos 7 anos, ainda que haja um pacote onde crianças de cerca de quatro anos acompanhem seus pais em estudos ou trabalhos em outro país.

Para jovens de até os dezoito anos de idade há pacotes que proporcionam o intercâmbio no período de férias. Nesta modalidade, o jovem tem a opção de escolher quantas semanas pretende ficar no exterior, pode decidir viajar sozinho, caso seus pais ou responsáveis deem permissão, ou em grupo com pessoas do Brasil inteiro.

Nos planos para universitários, há a possibilidade de se cursar uma graduação inteira ou parte das disciplinas no exterior. Em muitos países também é permitido trabalhar enquanto se estuda. Existem também cursos profissionalizantes, como o de culinária, por exemplo. Para essa modalidade normalmente se pede um nível de proficiência na língua falada no país de destino.

Há ainda os intercâmbios que unem trabalho e estudo: “Nessa modalidade, você compra um curso, que pode ser de

idiomas ou técnico/profissionalizante, e com esse curso você tem a permissão para trabalhar”, explica Ana Elena. Normalmente, é a pessoa que procura o emprego, mas existe a possibilidade de sair do Brasil com um emprego garantido. Outra opção bastante popular é a de trabalhar como *babysitter* nos EUA, todavia, essa opção é destinada para mulheres de até 26 anos de idade e que possuem pelo menos o nível

intermediário de inglês. Além de todas essas opções, existe a possibilidade de realizar trabalhos voluntários em outros países. “Ter uma experiência fora do país de voluntariado pode ser um grande diferencial na

hora de uma entrevista de emprego, pois o empregador te dará mais valor pela sua vivência”, conclui.

Ana Elena afirma que, antigamente, o destino mais procurado por quem quer fazer intercâmbio de estudos era os EUA, porém, com a alta do dólar muitos estudantes estão optando por viajar para o Canadá, já que o dólar canadense está mais barato, o que garante corte nos custos com viagem e estadia.

“Há várias modalidades de intercâmbio para diferentes perfis e idades”



Acompanhe no nosso blog outras dicas para você escolher o melhor intercâmbio de acordo com seus interesses.



Sob medida!

MADE-TO-MEASURE!

Com planejamento e profissionais qualificados é possível construir uma casa que reflita sua essência

A casa do empreendedor da área de eventos Daniel Moreira e da sua esposa, a gerente de projeto Priscila Mascarenhas Luporini, foi cuidadosamente planejada. Com a construção quase finalizada, a nova residência do casal representa a essência, os ideais e as ideias deles: "Eu sempre sonhei em construir uma casa. Eu gosto demais de arquitetura e a ideia foi construir do nosso jeito, colocar a nossa essência e elementos que a gente gosta. Nós planejamos a casa para isso, ser nosso refúgio", conta Daniel.

O terreno determinou algumas escolhas: "Compramos um terreno em frente a uma mata, com a casa quase adentrada a ela. Assim, o projeto tinha que conversar

com esse ambiente", explica. O projeto foi executado por um amigo e incluiu todos os elementos que o casal desejava: "Todos os pilares da casa são postes de aroeiras, nas paredes usamos tijolo de demolição, fizemos o muro de pedras, tem uma área verde. Também pensamos no mínimo impacto ao meio ambiente. Instalamos energia fotovoltaica e um sistema para captação de água de chuva. Ainda vamos construir um lago", diz o empreendedor.

Daniel conta que não teve muitos problemas com a obra. Mas, no meio do caminho, o construtor contratado se perdeu com o planejamento e foi necessário trocar a equipe de trabalhadores.



Acompanhe também os erros mais comuns cometidos durante a construção de uma casa em nosso blog.

Design invertido: Imagine a casa pronta e comece pela escolha do terreno

“Um exercício que eu sempre faço na minha atividade profissional é tentar enxergar o evento acontecendo antes de colocar no papel. O exercício de enxergar ajuda a potencializar o êxito da obra. Se você conseguir enxergar a sua casa antes de construí-la, você irá construir imaginando a experiência que você terá dentro daquele lugar. É tentar fazer o planejamento dentro de uma visão e depois colocar no papel. Além disso, buscar referências, ver coisas, buscar lugares, conhecer obras ajuda muito em um processo de construção”, explica Daniel Moreira.

Antes de adquirir o terreno é preciso ficar atento a algumas características. A localização e o tamanho do lote devem ser compatíveis com a rotina e as características da família. É importante ter claro quais espaços são prioritários e quais podem ser agrupados ou até mesmo dispensados.

Além disso:

Analise a região – Observe a infraestrutura que o bairro oferece. Ter rede de água, esgoto e ruas pavimentadas farão diferença no dia a dia da família.

Cheque a documentação – Um cartório, o corretor de imóveis ou um advogado podem verificar se existe alguma pendência que venha a atrapalhar os planos.

Faça os procedimentos legais – Contrato de compra e venda, registro do negócio no cartório de imóveis e transferência impedem problemas futuros. Avalie os tipos e áreas de construção – Verifique qual tipo de atividade, área máxima e número de pavimentos que a região permite construir. Muitos condomínios têm restrições urbanísticas.



Conheça as etapas de uma obra

- Projetos
- Orçamento
- Fundações ou Infraestrutura
- Estrutura ou Superestrutura
- Paredes e Vedações
- Telhados e Forros
- Hidráulica
- Elétrica
- Acabamentos e Revestimentos
- Esquadrias
- Pinturas
- Louças e metais
- Áreas externas e Paisagismo

Dicas para que tudo corra bem na sua construção

Profissionais Habilitados

Contratar profissionais habilitados é um dos itens do planejamento de uma obra, segundo o arquiteto e sócio-diretor na *CAT Engenharia e Arquitetura*, Adriano Bosetti: "Contrate um profissional da área da construção civil para auxiliar na escolha do terreno. Arquitetos e engenheiros possuem conhecimentos técnicos importantes que, se ignorados, podem significar, em curto prazo, a inviabilização do empreendimento. Não arrisque entregar o desenvolvimento do projeto a profissionais não habilitados. Da mesma forma, certifique-se de que a mão de obra a ser contratada é a melhor e mais adequada disponível no mercado. De nada adianta ter bons projetos, comprar bons materiais e desperdiçar tudo isso com uma mão de obra sem qualificação".

Escolhida a equipe, o próximo passo é definir, de forma clara, o tipo de imóvel que será construído. Para isso é necessário estabelecer o potencial de investimento: "O custo de uma obra deve ser dividido em quatro partes. A primeira delas compreende os projetos e aprovações. A segunda parte, gerenciamento da obra e acompanhamento técnico. A terceira parte trata das composições de materiais e serviços, e a quarta parte se refere aos impostos para regularização do imóvel construído", explicou o arquiteto.

Orçamento

Determinar um limite de gastos e cumprir o planejamento orçamentário são ações extremamente importantes para quem vai construir uma casa. "É



O ARQUITETO ADRIANO BOSETTI DÁ DICAS QUE COMEÇAM PELA ESCOLHA DO TERRENO ATÉ O ACABAMENTO

muito comum as pessoas não terem claros os seus limites de investimento e gastarem mais do que o necessário, quer seja comprando produtos e serviços que estão acima do padrão estabelecido inicialmente, quer seja realizando compras equivocadas, alterando serviços e projetos, o que no final das contas significará o conhecido 'estouro no orçamento'. As indefinições e retrabalhos representam custos muito mais elevados para a obra do que as variações de preços conforme as oscilações econômicas do mercado", aponta Adriano.

A contratação de bons profissionais auxilia na manutenção do orçamento. Uma boa equipe no canteiro de obras reduz os desperdícios e torna-se um grande fator aliado da economia. "Quando não há sincronismo nem sintonia entre as partes não há planejamento que resista e o controle de gastos se perde por completo", destaca o profissional.

Prazo

Uma construção residencial de médio porte (entre 120,00 e 180,00m²) pode demorar entre 6 e 8 meses para ser concluída. Já uma construção residencial de grande porte (acima de 350,00m²) deve demorar pelo menos 12 meses.

Por que planejar?

Não importa o projeto, toda construção com planejamento custa menos e este é o melhor instrumento para prevenir imprevistos. Planejar vai diminuir os riscos de atrasos, orçamento estourado e estresse.

A arte de receber

THE ART OF HOSTING

Como transformar os encontros em sua casa em experiências agradáveis

Por Marília Rezende

Receber é abrir a porta do seu mundo privado para o outro. É partilhar a mesa, o espaço e até mesmo os gostos. É mais do que ter e servir – é fazer com o que o outro se sinta em casa, abraçado e benquisto. Trata-se, portanto, de se dominar a “arte da generosidade”.

Ao receber famílias e amigos queridos queremos vê-los integrados e acolhidos. Mas isso se torna um desafio quando os gostos são variados, quando as faixas etárias são múltiplas ou quando sentimos que precisamos fazer ajustes nos ambientes e não sabemos por onde começar. Por isso, pedimos dicas à Pamela Urrutia, personal organizer chilena que mora no Brasil há mais de seis anos.

Pamela nos conta que a arte de receber começa com o convite: “Se as pessoas são próximas e as conhecemos muito bem, o convite pode ser sempre mais pessoal. Mas não deixe o convite para última hora porque ele pode ser mal compreendido”.

Ela também ressalta ser preciso planejar o encontro desde o início, pensando em “quantas pessoas vamos receber e quem vamos receber (só adultos, crianças, idosos, pessoas com restrição alimentar etc.)”. É importante que diferenças etárias e de perfis sejam levadas

em conta no preparo do ambiente: “Se houver idosos ou pessoas com problemas de locomoção devemos pensar em lugares de fácil acesso para que todos possam curtir a festa”. E se houver crianças, Pamela sugere que se pense em espaços para elas brincarem: “Receber crianças em apartamento muito pequeno, sem algum espaço para se distraírem, pode ser um problema”. Por isso, lembre-se de buscar soluções. Preparar um cantinho para elas, inserir jogos ou outras distrações.

Sobre a alimentação, a personal organizer ressalta dois formatos: “Você escolhe o cardápio ou todo mundo levará alguma coisa. É muito importante para esta última proposta tentar organizar a distribuição das comidas para que não se repitam muito as opções. Você pode criar categorias para que nada falte (proteínas, acompanhamento, saladas, sobremesas, aperitivos). Também é essencial considerar as restrições alimentares por opção, como o vegetarianismo e o veganismo, ou por saúde, como alergias alimentares. Se você não tiver todas essas informações sobre os convidados pode inserir algum prato mais básico no cardápio, algo que não inclua nada de origem animal ou glúten”.

Quanto à disposição da mesa, Pamela diz que ela dependerá do formato



PAMELA URRUTIA, PERSONAL ORGANIZER

Veja no blog dicas de etiqueta nas refeições





adotado: "Se o modelo do evento for mais informal, onde as pessoas não se sentam, devemos pensar no lugar que colocaremos as comidas para que fique de fácil acesso para todos. Se for um jantar à mesa podemos marcar os lugares para evitar panelinhas de pessoas que ficam só falando entre elas, ou sentar estrategicamente esses tios que não se dão tão bem e podem acabar com a alegria de todos. Uma linda forma de fazer isso é criar cartões com os nomes das pessoas. Se forem escritos à mão os cartões ficam ainda mais personalizados. Você pode colocar uma pequena frase ou alguma imagem que proporcione uma identificação ainda

maior com a pessoa". Além disso, há alguns detalhes que podem deixar o ambiente mais aconchegante. Uma dica da Pamela é usar a luz de velas em alguns espaços, tornando a iluminação mais leve e confortável. Alguns aromas, segundo ela, também podem dar a sensação de aconchego: "especialmente os aromas que nos lembram certos alimentos, como canela, cravo, maçã, entre outros". Além disso, é aconselhável que se tenha um cuidado especial com a organização do banheiro ou lavabo que será utilizado por todos. Pamela sugere que deixemos nesse espaço um kit de emergência contra a ressaca para ajudar os

festeiros. Outro gesto bacana, "seria deixar um kit de apoio para os convidados, contendo itens como: perfume, fio dental, band-aid, absorvente, materiais básicos de costura etc." "E não se esqueça", ressalta Pamela, "como anfitriões devemos dar atenção a todos os nossos convidados e ajudá-los a se integrarem na festa, para ninguém se sentir fora dela ou isolado". A arte de receber bem depende tanto do preparo dos espaços quanto das atitudes do anfitrião. Não é preciso se preocupar em demasia ou deixar de curtir a festa. Apenas esteja lá para todos e deixe-os sentir-se à vontade. Será um sucesso.



Questão de pele: o verão e a sua saúde

A DERMATOLOGISTA
MICHELLE YOKO
KIYOMURA

SKIN ISSUE: SUMMER AND YOUR HEALTH

Diferenças entre as peles do homem, das mulheres e crianças demandam cuidados extras



verão é a estação das férias escolares, das atividades ao ar livre, das viagens e dos dias mais

longos e ensolarados, ideal para pegarmos aquela corzinha maravilhosa. E aí é preciso tomar alguns cuidados com a pele, afinal, também é nesta estação do ano que a radiação solar incide com maior intensidade sobre a terra.

As informações principais são conhecidas: manter a pele hidratada, usar filtro solar, chapéus, roupas de algodão e evitar atividades ao ar livre das 10h às 16h. Além delas, cada tipo de pele exige atenção especial. A médica dermatologista Michelle Yoko Kiyomura nos deu outras dicas para termos uma pele bonita e saudável no verão. Veja:

Diferenças entre as peles de homens, mulheres e crianças

Em primeiro lugar, é bom saber que há diferenças entre as peles dos homens, das mulheres e das crianças. Os homens, devido à ação da testosterona, possuem peles mais espessas e oleosas. Eles têm um maior número de glândulas sebáceas, com o dobro da produção de sebo. Também possuem mais colágeno, o que dá um aspecto compacto e firme, fazendo com que tenham o envelhecimento mais tardio. As mulheres sofrem uma mudança hormonal brusca com a menopausa, com a perda de elasticidade e ressecamento. Já as crianças possuem uma imaturidade na barreira cutânea, o que provoca maior ressecamento e diminui a defesa contra microrganismos, além de

ser mais suscetível a trauma e toxicidade por medicamentos tópicos.

Principais doenças de pele durante o verão e como evitá-las

Com a maior incidência de radiação solar aumentam os riscos de queimaduras solares, envelhecimento precoce e de câncer de pele. Além disso, pode haver micoses superficiais que demandam cuidados com hábitos de higiene, como secar-se muito bem após o banho, evitar andar descalço em locais úmidos, não ficar com roupas molhadas por muito tempo, utilizar sapatos ventilados e evitar roupas quentes, justas ou de tecidos sintéticos.

Há ainda alguns parasitas que são muito comuns nessa época do ano, principalmente para quem vai aproveitar a praia, como a larva conhecida como migrans, ou bicho geográfico, cuja contaminação se dá pelo contato direto da pele com areia frequentada por cães e gatos. A miliária, conhecida como brotoeja, é um problema de pele que causa dificuldades na transpiração e que combatemos utilizando roupas leves, não sintéticas e evitando atividades que causem aumento da transpiração, assim como ambientes quentes. Já as fitofotodermatoses são as queimaduras provocadas por limão, que prevenimos lavando com água e sabão as áreas que tiveram contato com substâncias sensibilizantes ao sol (figo, hibisco, perfumes etc.)

Como cuidar da pele neste período?

Uma forma de cuidar da pele no verão é utilizando um hidratante de textura leve, de preferência sem fragrância, para

evitar possíveis alergias. Mesmo a pele oleosa deve ser hidratada (hidratação e oleosidade são coisas diferentes). O hidratante mantém o PH da pele normal e forma uma barreira contra microrganismos. O óleo evita que a pele perca água, enquanto o hidratante penetra para repor a água perdida.

Quais os cuidados com a alimentação?

A alimentação deve ser variada e saudável no verão para mantermos o aporte adequado de proteínas, vitaminas e antioxidantes. Isso, aliado com os cuidados dermatológicos, vão adiar os sinais do envelhecimento.

Que cuidados devemos tomar com a fotoproteção?

O protetor solar deve ser usado diariamente, mesmo em dias nublados. No verão seu uso deve ser intensificado e o fator de proteção solar (FPS) deve ser 30 ou superior. A aplicação deve ser uniforme e não é bom deixar áreas desprotegidas. O protetor deve ser reaplicado pelo menos a cada 2 horas, de preferência.

Há algum tratamento de pele que deve ser evitado durante o verão?

Todo o tipo de procedimento pode ser realizado durante o verão, mas sempre com cautela extra quanto à proteção solar, é claro. Todavia, é interessante evitar tratamentos com laser/luz intensa pulsada, peelings químicos e o uso tópico de alguns ácidos, pois demandam maiores cuidados com a exposição à radiação solar.





IDINIR JANDUZZO É SOMMELIER FORMADO PELA ABS E PROPRIETÁRIO DA MERCEARIA 3M, E CLÁUDIA NARDIN TRABALHA COM EVENTOS E COMO PERSONAL CHEF. É FORMADA PELO SENAC DE ÁGUAS DE SÃO PEDRO E RECEBEU O PRÊMIO CHEF DE COZINHA INTERNACIONAL 2008.

Os segredos para harmonizar seus pratos e vinhos

THE SECRETS TO HARMONIZE YOUR DISHES AND WINES

Valorizando a experiência do encontro | Por Marília Rezende

Nem sempre comprar um vinho excelente é garantia de sucesso. O segredo está na harmonização. É ela que fará esse vinho incrível ao paladar, sem que ele se sobressaia ao alimento. “Caramba, mas eu não sou nenhum sommelier!” Sem problemas, é por isso mesmo que preparamos essa matéria para você. Conversamos com dois especialistas – o Idinir Janduzzo, que entende tudo de vinho, e a Cláudia Nardin, personal chef que trabalha com eventos. Eles nos deram dicas essenciais para a harmonização.

POR QUE PENSAR EM HARMONIZAÇÃO?

Cláudia Nardin: Quando o vinho é selecionado de maneira adequada para um prato ele consegue valorizá-lo. Assim, quem está sendo servido poderá apreciar todas as propriedades da comida e do vinho.

QUAL O PRIMEIRO PASSO PARA A ESCOLHA DO VINHO ADEQUADO?

Idinir Janduzzo: A primeira coisa é analisar quais serão a entrada, o prato principal e a sobremesa. Então precisamos pensar em qual será

o público. Se forem enófilos – pessoas que gostam de vinho e entendem um pouco do assunto – você pode colocar um vinho pensando em qual irá casar com o alimento de maneira assertiva. Se for servir alguém que não entende muito de vinho, uma alternativa seria usar vinhos mais leves, mas que também harmonizem.

COMO HARMONIZAR?

Idinir Janduzzo: Podemos harmonizar por similaridade (vinho e alimento teriam o mesmo “peso”) ou por contraste (vinho e alimento se diferenciam). Um exemplo interessante desta última forma seria a harmonização do queijo roquefort com o vinho doce Botrytis cinérea. O contraste seria entre o salgado do queijo e o doce do vinho. Além disso, há uma sutileza importante nessa harmonização, pois os dois possuem um ponto em comum: acidez elevada.

EXISTE ALGUM VINHO CORINGA, QUE VAI BEM COM TUDO?

Idinir Janduzzo: Na dúvida, o espumante é o coringa de todos. Não os frisantes e nunca os filtrados, mas espumantes. O espumante tem muita perlage, ou seja, muitas bolinhas. E



essas bolinhas quando param na língua estouram e lavam a boca. Ou seja, não é que elas harmonizam, mas elas limpam o paladar.

COMO A HARMONIZAÇÃO É PENSADA PARA PÚBLICOS MAIORES

Cláudia Nardin: Quando organizamos um evento nos preocupamos bastante em alinhar a escolha dos pratos ao vinho. Eu sou chef de cozinha e temos um sommelier na equipe, que vai sugerir vinhos específicos ou até mesmo um único vinho do começo ao fim para o acompanhamento dos pratos. No caso de públicos que tenham

“Teste as combinações, arrisque e, o mais importante, não tenha medo de errar”, é essa a sugestão de Cláudia para quem quer se iniciar na harmonização de vinhos.

menos familiaridade com vinhos, os vinhos brancos e os espumantes podem ser uma boa opção – dependendo do prato, claro. Os espumantes combinam muito com festas e celebrações e os vinhos brancos são gostosos e fáceis de tomar, principalmente em um país quente como o Brasil.

QUAIS OS PRATOS MAIS DIFÍCEIS DE HARMONIZAR?

Cláudia Nardin: Eu acredito que os pratos mais difíceis de harmonizar sejam aqueles com alto nível de açúcar, amargor e picância, enquanto os mais fáceis são aqueles com níveis de sal

e acidez. Também acho um pouco complicado harmonizar com comida japonesa... É sempre bom lembrar que cada pessoa percebe os gostos de maneira distinta. Um prato pode ser mais picante, ácido ou amargo para uma pessoa do que para outra. Respeitar os gostos pessoais também é importante.

O QUE NÃO FAZER

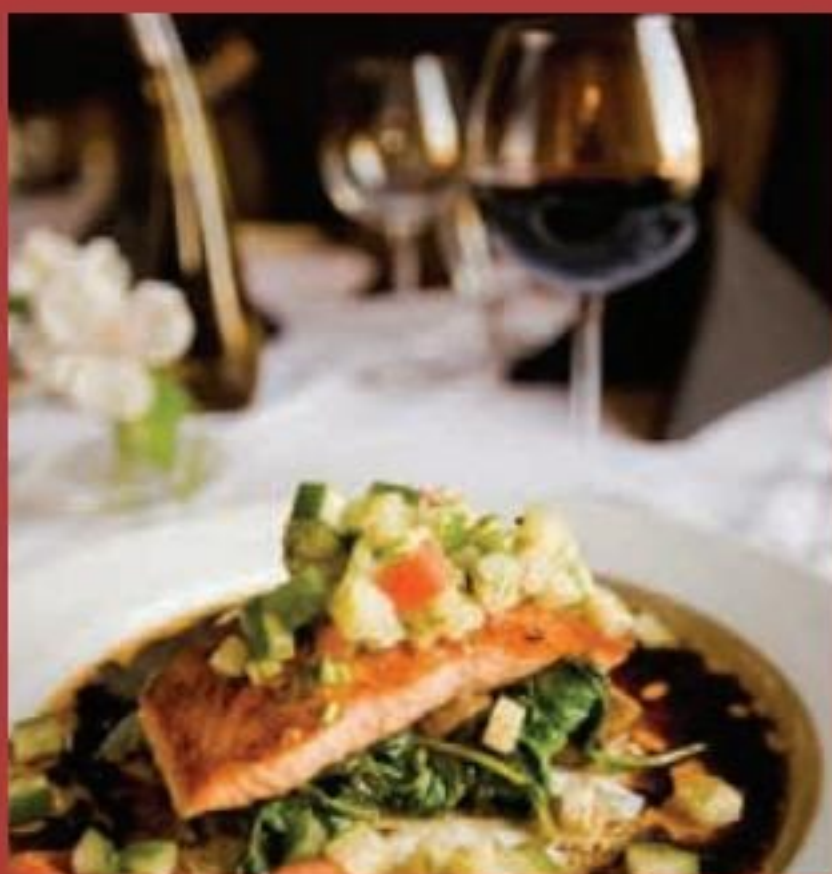
Idinir Janduzzo: O que não fazer nunca? Cuidar para que o vinho não seja muito intenso para um prato muito leve, e vice-versa. Isso ressaltaria muito um em detrimento do outro.



“O mundo dos vinhos é infinito e existem regras na harmonização. O mais importante é tentar casar alimento e vinho de maneira que eles só se beneficiem, e não que um prejudique o outro”, sugere Idinir.

No blog tem vídeo com dicas importantes para a escolha dos espumantes. Não perca!





“VINHOS BRANCOS EM GERAL combinam com peixe. Bacalhau combina bem com vinho verde, e aí o tipo de bacalhau também entra em méritos... Se tem muito ou pouco tomate, por exemplo”, comenta Idinir.



“CARNE BRANCA COMBINA COM vinhos brancos ou rosés. E o ideal é considerar o tipo de uvas e cada blend específico”, sugere Idinir.



ALÉM DE PEIXES E OUTRAS CARNES brancas, como mencionado por Idinir, os vinhos brancos e rosés também “harmonizam com saladas, frutos do mar, massas com molho branco e queijos em geral”, conforme comenta Cláudia.



“OS VINHOS TINTOS HARMONIZAM com carne vermelha, massa com molho vermelho e queijos de massa dura”, diz Cláudia.



“OS DOCES E FORTIFICADOS tendem a harmonizar com queijos azuis e sobremesas em geral”, explica Cláudia.



“NO CASO DO CHURRASCO, NÃO precisamos nos restringir à cerveja. Podemos harmonizá-lo com um vinho rico em tanino, substância que se encontra na casca da uva e que possui uma certa adstringência. Poderia ser um Malbec, na temperatura de 12 a 15 graus, um Cabernet Sauvignon ou então um vinho da uva Tannat, que é particularmente interessante para carnes mal passadas”, explica Idinir.





Tempo de recomeçar

A ARTISTA SARA CAMARGO

TIME TO START OVER

O ritmo interno que guia as mudanças | Por Marília Rezende

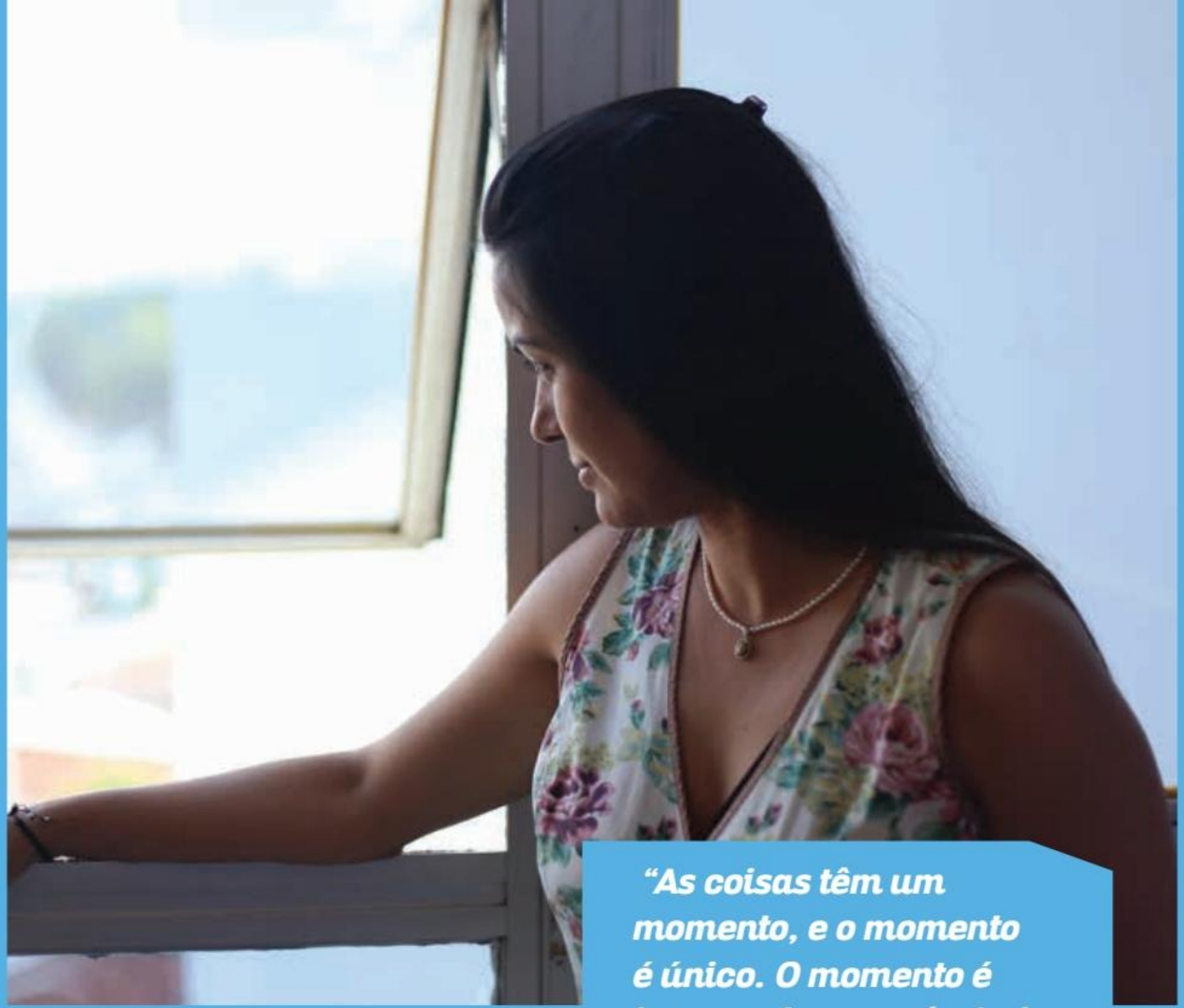
Os recomeços fazem parte da vida e de seus caminhos tortuosos. Ainda assim, é bastante comum negar a mudança, postergá-la ou até mesmo fingir que não se trata da gente. Mas se uma transformação pessoal é necessária, seja por fatores externos ou internos, mais cedo ou mais tarde teremos de abraçá-la. E, muitas vezes, é essa adaptação ao novo que nos fará mais fortes. Como nos conta a psicóloga Aline Fauvel, a transformação é um momento no qual a pessoa terá

a oportunidade de se voltar para ela mesma:

"Eu encaro isso como um processo de interiorização. E ela vai ter a oportunidade de se questionar sobre muitas coisas – crenças, atitudes, situações de vida. (...) E esse questionamento tem que ser interno."

Às vezes nos apegamos demais ao calendário para os recomeços – começar a dieta na segunda, mudar de vida na virada de ano, trocar o vestuário no próximo aniversário. ... Por um lado, é natural que busquemos avaliar um

ciclo que se completa e fazer planos futuros; por outro, ficamos presos a delimitações pouco importantes. Como comenta Aline, é importante "quebrar essa crença limitante de que existe um momento geral, como um dia 31 ou dia 1" para a mudança. Não é o dia 31 que vai fazer com que essa expansão de consciência aconteça". A psicóloga também explica que a pessoa tem de olhar sempre pra si e para os seus hábitos avaliando-os: "Olha, eu estou assim neste momento. Era assim que eu queria estar?"



“As coisas têm um momento, e o momento é único. O momento é interno, é perceptível só no subjetivo”

A PSICÓLOGA ALINE FAUVEL

“A transformação pode acontecer porque a gente buscou ou ela pode ser brusca”, diz Aline Fauvel. E cada caso é realmente UM caso, porém, deixar para depois aquilo que sentimos agora não costuma ser uma boa ideia: “As coisas têm um momento, e o momento é único. O momento é interno, é perceptível só no subjetivo”, lembra a psicóloga. A mudança, a superação de desafios e a busca pela evolução estão na origem da trajetória de algumas histórias que você vai conhecer.

A artista Sara Camargo possui uma história de recomeço. Ela é um exem-

“As pessoas têm que se apegar às suas paixões”

plo de superação e de quem passou a olhar muito mais para si própria depois de um momento dramático da vida. A Sara Camargo artista, inclusive, aparece para o mundo a partir dessa situação de adaptação:

“A vida é tão frágil... A gente às vezes

fica deixando tudo pra depois, pra amanhã. Mas é preciso saber de fato o que deve ser priorizado. Eu só não deixei o desenho porque o desenho era minha verdadeira paixão. As pessoas têm que se apegar às suas paixões”, diz Sara. “A minha ligação com a Arte é muito boa, porque faz você se sentir muito, se expressar muito, se entender”, conta a artista. O exemplo de Sara remete a uma famosa frase do filósofo francês Jean Paul Sartre, lembrada pela psicóloga Aline Fauvel: “Não Importa o que fizeram de mim, o que importa é o que eu faço com o que fizeram de mim.”

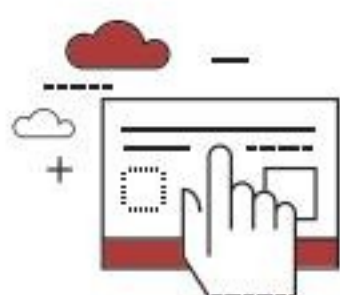
Nasce uma artista

Aos 19 anos, Sara Camargo descobriu que tinha ceratocone, uma doença que provoca curvatura anormal da córnea e afinamento em algumas regiões. A ceratocone pode levar a problemas de visão ou até mesmo à sua perda. E Sara conta que descobriu a doença porque havia ido ao oftalmologista em uma consulta de rotina, para atualizar seu grau: "Você tem ceratocone e vai precisar de transplante, me disseram. E eu nunca pensei que precisaria passar por um transplante. Sempre quis ser doadora, mas nunca achei que seria receptora de um órgão".

Sem perder as esperanças, Sara aguardou na lista de espera pelo transplante da córnea. Durante esse tempo relata que ficou praticamente cega e teve que reaprender tudo desde as tarefas mais básicas do cotidiano. Mas então chegou a hora. Em Julho de 2016 pôde realizar o transplante. "Só que no quinto mês comecei a ter uma complicação... O glaucoma. Em fevereiro de 2007 fiz a cirurgia do glaucoma, daí aconteceu outra complicação. Então eu tive que fazer uma outra cirurgia em março, e aí em julho do mesmo ano eu operei da catarata. Foi assim, em 4 meses 3 cirurgias. E no total foram mais de 30 pontos nos olhos. Já retirei todos. Na verdade, só ficou um, que não pode ser retirado", conta ela.

Hoje Sara já teve uma melhora, mas sua visão ainda é parcial: "sem os óculos

"Sempre quis ser doadora, mas nunca achei que seria receptora de um órgão", diz Sara Camargo.



Conteúdo extra on-line

Veja no nosso blog um vídeo sobre transformação pessoal!





Um conselho ...

"Eu acho que você tem sempre que lembrar de sentir aquilo que você está sentindo agora, porque amanhã você não vai sentir a mesma coisa. E tudo o que você passa te transforma: a Sara que entrou hoje aqui não vai ser a mesma que vai sair – porque tudo é experiência, tudo molda e, por pior que seja, tudo passa", diz a artista Sara Camargo.

MESMO COM PERDA PARCIAL DA VISÃO, SARA SE ENCONTROU NOS DESENHOS

tenho 50% da visão do olho direito, que é o operado, só que o outro olho está em 15%. Estou na lista de espera novamente...". O mais interessante desta história toda foi que sua dedicação ao desenho se fortaleceu durante os momentos mais difíceis. Sara se redescobriu nessa arte, à qual passou a se dedicar com muito mais afinco com a perda da visão e diante de outros acontecimentos, como a morte do seu irmão. Além disso, passou a se arriscar mais: "Eu desenhava quase todos os dias, mas tinha vergonha de mostrar meus desenhos. Quem me incentivou a mostrar meus desenhos foi meu irmão. Antes de eu descobrir o problema da minha visão, em 2014, eu tinha acabado de perder ele também... E aí juntou tudo isso". Sobre as dificuldades que enfrentou para desenhar após a perda parcial da visão, Sara nos disse: "Quando eu não estava com a vista muito boa eu desenhava e falava: 'Mãe, tá legal'. Faz um jogo dos sete erros, compara, tá faltando alguma coisa?' E minha mãe sempre me deu muito apoio no desenho". Recentemente Sara realizou uma exposição de seus desenhos, o que lhe abriu muitas portas. Agora ela está sendo convidada para realizar outras exposições e já sente o retorno positivo, uma confirmação de que está no caminho certo: "Tem bastante gente valorizando a arte, valorizando o meu trabalho... E estão se interessando também pela história da minha visão e vendo que nem tudo é o fim do mundo". Sara vem se dedicando a desenhos realistas, como retratos de pessoas, animais ou até mesmo veículos. Dê uma olhada neles, pois são incríveis! Ela também diz se interessar e produzir desenhos de paisagens. Nós ficamos foi com o gostinho de 'quero mais' e aguardamos ansiosos por uma nova exposição!

Ênio Malaquini: Uma vida de dedicação aos animais

A LIFE OF DEDICATION TOWARDS ANIMALS

O exercício do Amor franciscano

Quem chega à pequena chácara não consegue imaginar o quanto é oferecido com tão pouco. O Sr. Ênio Malaquini, com seus 62 anos, é capaz de doar integralmente seu tempo e seus recursos financeiros em prol dos nossos irmãos menores. Dividindo o local onde mora com cerca de 90 cães e 130 gatos, ele é um homem incansável, abnegado. Tudo começou quando o Sr. Ênio resgatou um cachorro que havia sofrido um acidente ao lado de sua chácara, há mais de 40 anos. Infelizmente, mesmo com tratamento veterinário, esse primeiro cachorro acabou morrendo, já que seus ferimentos eram muito graves. "Depois desse primeiro, sempre que ia ao trabalho e via algum cachorro precisando de ajuda eu trazia para casa", nos conta.

Para manter tudo em ordem, o Sr. Ênio tem uma rotina bastante regrada, acordando todos os dias às cinco e meia da manhã para limpar o local

onde os animais ficam alojados, e durante o dia faz pequenos reparos na propriedade. "Além do dinheiro da minha aposentadoria, eu também vendo caixas de papelão para ajudar nas despesas", diz.

Com consciência ecológica, e para baratear os custos, o aposentado utili-

zou materiais retirados do lixo e de ferros velhos para a construção dos canis e dos gatis em sua propriedade.

No início, o Sr. Ênio utilizou uma indenização conseguida após um acidente que lhe

deixou cego de um olho, "não quis usar esse dinheiro comigo, deixei tudo para socorrer os animais de rua", comenta. Após um tempo, esse dinheiro acabou e o aposentado vendeu uma casa para continuar com sua missão, "quando também acabou o dinheiro da casa, a ONG 'Cachorro Ajuda' veio participar de uma atividade aqui e trouxeram um repórter, que fez uma matéria", relembra.

Depois desse fato as pessoas tomaram conhecimento do trabalho que ele

desenvolve há 26 anos e começaram a lhe mandar donativos. E toda a ajuda é bem-vinda, "o que precisamos com prioridade é ração, medicamento, areia para o gatil e produtos de limpeza, afinal, não podemos deixar os canis e os gatis com mau cheiro", afirma. Pelo exemplo de cuidados com os animais, a Prefeitura de São Carlos demarcou a chácara do aposentado como um espaço de Utilidade Pública.

Amor desde a infância

O Sr. Ênio diz que desde criança nutria seu amor aos animais e que quando adulto decidiu começar a cuidar deles. Todos os dias o aposentado inspeciona cada animal, vê se eles estão com pulgas, carrapatos ou com algum ferimento. "Quando vejo que tem algum mais magro eu separo dos outros para dar um tratamento diferenciado", comenta.

O Sr. Ênio conta que muitas pessoas, por saberem que ali há um projeto de proteção aos animais, amarram seus bichos nas árvores ao redor da chácara durante a noite. "Essa situação me dá muita dor no coração, então eu os recolho e cuido", comenta. Há tam-

"Eu não vivo dos bichos, eu vivo para os bichos"



bém casos de maus tratos que o aposentado vai averiguar e, caso comprove, adota o animal: "Eu costumo falar que eu não vivo dos bichos, eu vivo para os bichos", diz.

Apesar de haverem mais de 240 animais entre cães e gatos, o Sr. Ênio deu nome para todos eles. Mesmo com o grande número de animais, o aposentado diz que nenhum está para a adoção: "os bichos que estão aqui são os que ninguém quer, pois chegam doentes", comenta, afirmando que não pode colocá-los para adoção "porque aqui eles são tratados por quem gosta e dá carinho".

O Sr. Ênio conclui que tudo o que aprendeu na vida foi com os animais: responsabilidade, respeito, valorização da vida dos bichos e dos seres humanos. "Aprendi a sempre tentar ver o lado bom das pessoas, afinal, temos defeitos, mas normalmente as pessoas só veem o nosso lado ruim", finaliza.



ENIO MALAQUINI AOS 82 ANOS CUIDA DE CENTENAS DE ANIMAIS

PARA AJUDAR o Sr. Ênio a cuidar dos animais abandonados em São Carlos você pode fazer doações na seguinte conta:

Banco Santander (033)
Agência 4730
Conta Corrente 03192-8

Ou ainda pode ir no local e conhecer o projeto pessoalmente, o endereço é: Rua Victorio Bonucci, nº 2005. Jardim Tangará, São Carlos – SP. CEP 13568-110

A chácara fica em frente à casa de idosos.

O prazer de jogar futebol

THE PLEASURE OF PLAYING SOCCER.

As "peladas" nos finais de semana melhoram o ambiente de trabalho e a saúde dos atletas amadores

Para muitos brasileiros a prática de futebol é um hábito sagrado. Muita gente cresceu jogando bola nos clubes ou nos campos de várzea, sonhando se tornar um jogador de futebol profissional. E mesmo que esse sonho não tenha se concretizado, continuaram como esportistas amadores jogando a famosa "pelada" com os amigos, colegas de trabalho ou até mesmo com desconhecidos, ao menos uma vez por semana. O montador Felipe Lanzotti diz que, além de uma paixão, o futebol aos finais de semana para ele é uma forma de se livrar do estresse do dia a dia: "Eu jogo bola desde menino e pretendo continu-

ar por muito mais tempo. Passamos a semana inteira com a cabeça quente com os problemas cotidianos e esse é o nosso momento de relaxar", nos conta No ambiente de trabalho, criar momentos de descontração e de aproximação entre os colegas, como os jogos de futebol amador, é de grande importância. É o que nos diz o engenheiro de software André Lucas Lazari. Ele nos explica que a iniciativa de jogar bola uma vez por semana partiu dos funcionários e que a empresa passou a apoiá-los, criando uma atlética que estimula a prática de outros esportes: "A iniciativa de convidar os colegas de trabalho para jogar bola foi muito boa para nós, pois criamos um

vínculo de amizade", comenta. "Além da saúde física, a mental também melhorou, afinal, por estarmos praticando esportes toda semana, ficamos mais próximos, conhecemos melhor nossos colegas de trabalho e o ambiente da empresa fica mais agradável", finaliza. Por falar em saúde, o testador de motor Renato Cozzeto nos deu um grande exemplo de superação. Ele pesava 140 quilos e, após realizar uma cirurgia de redução de estômago no início do ano, conseguiu reduzir drasticamente seu peso. A pelada aos fins de semana serve para ele manter a forma: "Eu jogo bola com o pessoal da empresa já tem uns dois anos, mas agora eu sinto uma



grande diferença, meu fôlego melhorou, consigo correr mais e jogar bola por mais tempo”, comentou Renato.

Cuidados com lesões

Todos com quem nossa reportagem conversou concordam que para evitar lesões é importante manter uma rotina de exercícios físicos, para além de só jogar bola uma vez por semana, frequentando academias, praticando corridas ou caminhadas diárias.

O educador físico Renato Natella diz que as lesões musculares são as mais comuns para quem não pratica esportes com tanta frequência, já que o músculo não está preparado para um excesso de esforço. “Outras lesões recorrentes acontecem nos ligamentos,

No ambiente de trabalho, criar momentos de descontração e de aproximação entre os colegas, como os jogos de futebol amador, é de grande importância

como nos joelhos e tornozelos”, comenta. Para quem quer começar a jogar bola ou praticar outros tipos de esporte aos fins de semana, as dicas do Renato são fazer um check up médico completo e com testes cardiovasculares, buscar orientações com um fisiologista e também nutricionista para ter orientações do que fazer no dia a dia.

“É importante não chegar jogando, mas sim fazer um alongamento para aquecer a musculatura”, nos diz o educador físico, chamando a atenção para os cuidados com a alimentação: “o aconselhável é se hidratar, de preferência duas horas antes do início do jogo. Busque comer bastante carboidratos para ter energia, evitando frituras e comidas gordurosas”, complementa.

A pelada virou coisa séria

A paixão pelo futebol e os benefícios que a prática do esporte traz são tão grandes que a startup Arquivoi, de São Carlos, promoveu um campeonato de futebol amador entre várias startups da cidade: a 1ª Copa Arquivoi de Futebol, que ocorreu no dia 20 de outubro.

Uma das organizadoras do evento, a head people Jaqueline Souza nos disse que a principal intenção do campeonato é reforçar a importância da prática esportiva. “Como nossos colaboradores sempre estão reunidos com outras startups para trocar ideias e informações, pensamos: ‘por que não trazer essa interação para o campo?’”, nos contou Jaqueline.

A adesão foi bastante positiva, com a participação de oito startups são-carlenses, totalizando 80 jogadores com 9 times de futebol masculino, que realizaram 16 jogos no dia do evento com início ao meio dia e duração até às 18h. De quebra ainda houve um amistoso de futebol feminino.

“Apesar de serem atletas amadores, o pessoal levou a sério os jogos, pois mesmo com toda a recreação eles são competitivos e estavam de olho nos troféus”, finaliza a head people.



ÊTA! Interior faceiro, musical e violeiro, que é a nossa São Carlos, voz da nossa tradição

HOWDY, GLANCEFUL COUNTRYSIDE,
MUSICAL AND GUITARY,
THAT IS OUR SÃO CARLOS,
VOICE TO OUR TRADITION

Por Marília Resende

Assim como nós, a viola caipira tem um pezinho em Portugal e em outras partes do mundo. Possui uma longa ancestralidade, mas é aqui que ela se transforma e encontra voz própria, vira outra coisa, sendo por isso reconhecida enquanto uma manifestação cultural tipicamente brasileira. A viola caipira é viva em nossa São Carlos devido a iniciativas como a Orquestra de Violas - Amigos Violeiros de São Carlos. Foi nessa orquestra que o integrante Antônio Raimundo Nascimento se realizou. Proseando com ele não demoramos a perceber seu encantamento por tudo que o instrumento traz e representa: "É uma paixão incondicional! Eu nasci no sul da Bahia e desde lá eu já gostava de música caipira. Eu me considero um caipira. Aí eu vim pra São Paulo e fiquei. Se eu soubesse que era tão bom [tocar a viola] eu tinha começado antes, por-

que é uma maravilha", conta Antônio. Como ressalta Kaia, professor da Orquestra de Violeiros, "Não dá pra falar de cultura raiz sem falar da viola caipira. Não tem como desassociar, entendeu?" A música caipira é cativante em muito porque retrata a simplicidade do homem do campo, um homem em paz com a natureza e que não precisa de muito para ser feliz. São singelos os versos da música caipira porque é singelo e verdadeiro o sentimento do caipira. Sabe aquele ranchinho lá no pé da serra? O poeta e compositor Elpídio Santos diria, com toda a convicção do mundo: O lugar é uma beleza, eu tenho certeza você vai gostar. Mas houve um tempo em que alguns tinham vergonha da música caipira e da tradição simples do ambiente rural. Como conta Kaia, que já na década de 1960 e 1970 participava de roda de violeiros, "era meio complicado tocar viola, porque as pessoas vieram

do campo pra cidade e deixaram os valores do campo lá, inclusive a viola caipira. Eu sofri preconceito, pra você ter uma ideia, por tocar viola. Mas fui morar do lado de um vizinho que fazia roda de viola! Então eu fui criado naquele meio e fui indo... Pra poder ganhar dinheiro com música eu toquei em bandas de baile, em barzinho, toquei violão, guitarra... Mas a viola sempre comigo!" Ah, e como é romântica a moda de viola! O Valderson Mariano, outro integrante da orquestra, diz que "o tempo vai passando, você vai ficando mais velho um pouquinho... Vai voltando para aquele mundo romântico". E como já diz a canção Tristeza do Jeca, cada toada representa uma saudade. "E as músicas antigas são muito fortes nesse ponto. Todas elas têm uma história, uma história bonita". No fim das contas, somos todos um pouco caipiras e saudosistas.



*“Nestes versos tão singelos,
Minha bela, meu amor,
Pra você quero contar
O meu sofrer e a minha dor.
Eu sou quem nem o sabiá,
Quando canta é só tristeza
Desde o galho onde ele está (...)”*
(Tristeza do Jeca, composição
de Angelino de Oliveira.)

Hoje, a Orquestra de Violeiros sediada em São Carlos possui dezessete integrantes. “É um número que a gente considera ideal para que possa viajar

com van e não ficar muito oneroso”, explica o professor. Sobre o repertório, ele esclarece: “No início a gente focava a cultura caipira assim em cheio mesmo, todos os autores desde Tonico & Tinoco, Inezita Barroso, Lima & Leo, enfim. E compositores também, como Orivaldo Santos. Hoje a orquestra tem uma nova cara. Além de músicas de raiz ela pega um pouco de músicas sertanejas pós-raiz, podemos dizer assim. Chitãozinho & Xororó, Leonardo... Porque nas apresentações a gente foi vendo que disso o povo gosta também. Tem mais

de 200 músicas”.

Kaia entende que a orquestra tem muito a ganhar quando conquista o público do sertanejo atual. Uma vertente puxa a outra e, aos poucos, a música caipira fisga as pessoas de uma maneira arrebatadora, mesmo os mais jovens. Dênis de Oliveira é um dos integrantes que entrou para a Orquestra de Violeiros porque “gostava de música sertaneja mesmo”. “Na verdade, eu sempre tive um contato desde criança na casa dos avós. Você ia ouvindo, em rádio do interior...”, conta ele.



ORQUESTRA DE VIOLAS - AMIGOS VIOLEIROS DE SÃO CARLOS

Kaia: “Eu acho que o jovem já está percebendo a diferença entre ser violeiro e tocar viola. Não basta você ter uma viola, entrar na internet, pegar umas aulas... Você tem que fazer aula com um violeiro mesmo, ouvir o toque do violeiro, entender o ritmo e tudo mais. A raiz está na mão direita do violeiro”.

PARA KARINA DOVIGO A VIOLA É UMA TERAPIA

Karina Dovigo deixa uma mensagem de motivação para as mulheres: “Eu acho que a mulherada tem que se interessar mais, procurar mais... Essa história de que mulher é sexo frágil não tá com nada não. A gente é violeira, berranteira, pode trabalhar, pode se divertir, pode usar a viola como terapia também... É muito bom!”.



Já o músico araraquarense Rodrigo Zanc, que começou sua trajetória no violão por influência do seu avô Juca Teixeira, teve seu primeiro contato com a viola aos dezesseis anos. “Naquela época a viola não tinha a expressividade que tem hoje. Portanto, era conhecida e estudada dentro do seu próprio universo, da música caipira. Não havia professores e por isso tive que me virar sozinho para aprender. Ela me conquistou fácil, despertando em mim a vocação. Foi com ela que eu comecei a compor”, conta o músico. Zanc tem uma visão muito ampla da viola, que compreende o amor e o respeito pela tradição caipira, mas que também vê como inevitável a ampliação do uso do instrumento em outras vertentes da música brasileira: “A evolução dos saberes é inevitável e imprescindível. O que não pode, no meu ponto de vista, é esquecer de onde viemos. Dentro do universo da viola, independente do caminho que o violeiro escolheu trilhar, observo

“A evolução dos saberes é inevitável e imprescindível. O que não pode, no meu ponto de vista, é esquecer de onde viemos”, lembra Rodrigo Zanc.

um respeito genuíno às tradições ligadas ao instrumento. Muitos tem responsabilidade sobre o fato de a viola ter conquistado o espaço que tem hoje (...) e contribuíram para essa emancipação da viola enquanto instrumento plural, que pode ser usado em qualquer contexto de gênero musical”.

Rodrigo Zanc conta que sonhava ser artista desde menino. “Me lembro como se fosse hoje, quando assistia os programas de música na TV, da sensação ao fechar os olhos e me imaginar no palco”. Foi então em 2003, incentivado por familiares e amigos,

que resolveu inscrever uma de suas canções no primeiro festival Viola de Todos os Cantos, na EPTV. “E foi a partir daí que as coisas começaram a acontecer”, conta. Ele conseguiu. E não foi só o Zanc artista que ganhou com isso, foi também a música de viola e de nossa região.

É com o orgulho de quem sempre declamou ao braço da viola que Zanc nos conta: “É uma alegria ver o que está acontecendo com a viola no Brasil. Hoje ela permeia praticamente todos os gêneros da música brasileira, seja no instrumental ou na canção, como protagonista ou coadjuvante. Nossa região é especialmente privilegiada, por várias razões. Foi parte, por exemplo, do roteiro do maior festival do gênero no Brasil! Além disso, a USP de Ribeirão Preto foi a primeira universidade a disponibilizar curso superior com ênfase no instrumento. Isso tudo, claro, junto a fatores históricos relevantes, produziu, produz e ainda produzirá grandes artistas por aqui”.

“Cabe a todos os artistas e apaixonados pela viola brasileira transportar com muito zelo essa cultura ancestral e transmiti-la com responsabilidade às novas gerações”, diz Zanc.

*Viola, todo o meu Brasil conhece
porque ela é a autêntica filha do sertão.
É com ela no peito que eu sempre faço prece
pra não deixar morrer a nossa tradição.*
Estrofe do poema Viola, de João Pacífico

Acompanhe em nosso blog um vídeo com os violeiros de São Carlos



RODRIGO ZANC ABRAÇOU A VIOLA POR INFLUÊNCIA DO AVÔ

Paris, um estilo de vida

PARIS: A LIFESTYLE

Dicas para viver a cidade

Por Beatriz Ferronato Rezende



Viajar para Paris está associado, na maioria das vezes, ao luxo e à elegância da cidade nos seus mais diversos aspectos. Paris é deslumbrante: sua padronização estética arquitetônica se assemelha a um belo quadro pintado com tons monocromáticos (especialmente no outono, onde as folhas das árvores entram na paleta “bege e alaranjado” da cidade). Os ricos detalhes das pontes que ligam os dois lados da cidade divididos pelo Rio Sena são verdadeiras obras de arte ao ar livre. Os parques e jardins seguem a elegância da cidade e são pequenos paraísos. A torre Eiffel iluminada e as luzes da cidade à noite são fascinantes, justificando o apelido de “cidade Luz”. Não é à toa que Paris é uma das cidades mais visitadas do mundo.

Porém, quando se está em Paris são os detalhes que nos fazem apaixonar pela cidade. O estilo de vida parisiense, muito bem representado em filmes como “Acossado” de Jean-Luc Godard, se mantém. Fumantes lendo jornal nos cafés e comendo croissant de manhã, pessoas bem vestidas indo de bicicleta ao trabalho, as baguetes debaixo dos braços no fim do dia, comes e bebes em piqueniques nos parques e os happy hours diários dos jovens após o expediente. Essa é a riqueza da cidade: um estilo de vida simples banhado à elegância, arte e cultura.

Para entender essa áurea parisiense é preciso viver como um ou, pelo menos, ser um bom observador. Para isso recomenda-se deixar o famoso checklist dos principais pontos turísticos de lado, e se preocupar mais com a compreensão do estilo de vida como um todo. Algumas dicas para tal:

Não tomar café-da-manhã no hotel

Troque a taxa adicional do café da manhã do hotel por um jantar especial. Nas manhãs, viva as famosas cenas de filmes das pessoas lendo jornal, comendo croissant e fumando seus cigarros em uma cafeteria próxima.

Dar preferência pelas mesas de fora

Seja no café-da-manhã, almoço, café da tarde, pausas para descanso, sempre escolha as mesas de fora. Além de ser um dos grandes charmes de Paris, é o momento para sentar e observar o movimento da cidade.

Ter um livro em mãos

Os parisienses estão sempre lendo pelos cantos da cidade: são conhecidos por isso. Uma visita a um parque famoso como Jardin du Luxembourg será ainda mais prazeroso com uma bela leitura.

“Planeje alguns pontos principais para conhecer e deixe a maior parte do tempo para as caminhadas, as pausas nos cafés ou longos happy hours em bairros boêmios, como o Le Marais.”





Trocar almoços ou jantares por piqueniques

Se você não está sozinho, tardes de leitura podem ser um pouco incômodas. Aproveite então para passar no supermercado e comprar vinhos, pães, queijos e frutas para curtir um delicioso piquenique em um dos parques da cidade. Você estará, provavelmente, trocando um restaurante "pega-turista" por uma experiência mais parisiense. À beira do Rio Sena também é um excelente local para esse tipo de atividade.

Dar preferência às caminhadas ou à bicicleta

Paris é uma cidade plana. Por mais que as inúmeras linhas de metrô sejam um exemplo de infraestrutura urbana de qualidade, caminhar ainda é o melhor – e mais barato – jeito de viver e entender Paris. As bicicletas também são ótimas opções: rápidas, divertidas e estão espalhadas por toda a cidade pelo sistema Velib de locação. Não deixe de dar ao menos uma volta nas ciclofaixas ao lado do Sena.



Evitar os grandes aglomerados turísticos

Paris está longe de ser só aquele amontoado de pessoas ao redor da Torre Eiffel junto a vendedores gritando o valor dos chaveiros em formatos de minitorre. É claro que uma vez ou outra será difícil escapar desse roteiro, mas também é possível, por exemplo, contemplar tranquilamente uma paisagem com a torre ao invés de passar horas em uma fila para subir na torre.

Dar tempo ao tempo

A não ser que sua visita à Paris seja de curtíssimo prazo, não deixe que a ansiedade turística de visitar tudo em um dia só estrague sua viagem. Planeje alguns pontos principais para conhecer e deixe a maior parte do tempo para as caminhadas, as pausas nos cafés ou longos happy hours em bairros boêmios como o Le Marais.

Ah, Paris! Uma lista de atividades interessantes na cidade pode chegar a mais de mil páginas. A maior e mais preciosa dica para se conhecer Paris é ter em mente que ela é mais que uma bela cidade europeia. Assista a um bom filme francês e vá para a Cidade Luz em busca desse estilo de vida, ou melhor, desse estado de espírito chamado "Paris". Essas são dicas gerais para um bom aproveitamento da viagem. Há, também, dicas de alguns passeios mais específicos que valem a pena (sejam eles mais turísticos ou não).



***Essas dicas estão
no nosso blog***



GOLDEN CLASS

Lote no Damha III em frente a área de laser do condomínio com um incrível projeto moderno.

Ref: 8214

Saiba mais:

(16) 3364.2244

www.mariaaires.com.br



Maria Aires

GOLDEN CLASS

Creci 228251



***caderno
de imóveis***

VISITE NOSSA CASA E ESCOLHA A SUA

Maria Aires

**IM: 2663**

CASA NO PARQUE DOS TIMBURIS COM 2 DORMITÓRIOS, SALA, COZINHA, 2 BANHEIROS, PISCINA, CHURRASQUEIRA, EDÍCULA COM 1 DORMITÓRIOS E 6 VAGAS DE GARAGEM SENDO 4 COBERTAS

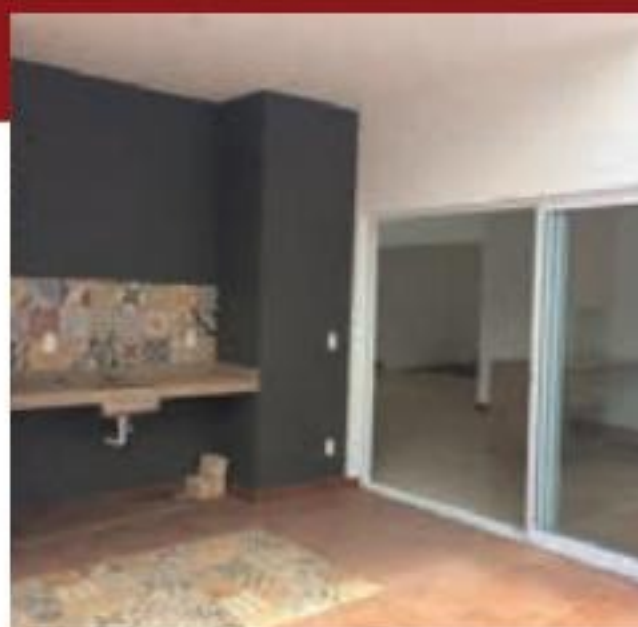
**IM: 4564**

CASA NO CRUZEIRO DO SUL COM 6 DORMITÓRIOS SENDO 4 SUÍTES COM ARMÁRIOS, SALA, COZINHA COM ARMÁRIOS, LAVABO, 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS, PISCINA E CHURRASQUEIRA



venda golden class**IM: 5193**

CASA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, 2 SALAS, LAVABO, COZINHA, ÁREA DE SERVIÇO, QUINTAL, CHURRASQUEIRA E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS. LOCALIZADA NO VILLAGE DAMHA III

**IM: 5768**

APARTAMENTO NO FABER CASTELL COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA COM 2 AMBIENTES, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIO, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS E 1 VAGA DE GARAGEM COBERTA



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

IM: 5810

LOCALIZADA NO NOVA SANTA PAULA ESSA CASA CONTA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, CLOSET, 2 SALAS, COZINHA COM ARMÁRIO E GABINETE, JARDIM DE INVERNO, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS, DESPENSA INTERNA, EDÍCULA COM DORMITÓRIO, COZINHA E BANHEIRO, QUINTAL COM PISO, PORTÃO ELETRÔNICO, CHURRASQUEIRA E 3 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS



IM: 7359

APARTAMENTO NO CENTRO COM 2 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA COM 2 AMBIENTES, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS, PORTARIA 24 HORAS COM ELEVADOR E 1 VAGA DE GARAGEM COBERTA



venda golden class**IM: 7540**

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

**IM: 7657**

CASA NO JARDIM ACAPULCO COM 3
DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA,
2 BANEIROS, COZINHA, EDÍCULA COM
DORMITÓRIO E BANHEIRO E 4 VAGAS DE
GARAGEM SENDO 2 COBERTAS



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

IM: 7967

CASA NO PLANALTO PARAÍSO COM 5 DORMITÓRIOS SENDO 3 SUÍTES COM 1 MASTER, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA, ESCRITÓRIO, ÁREA DE SERVIÇO, QUINTAL, CHURRASQUEIRA E 6 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS.



IM: 8120

SOBRADO COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM BOX DE VIDRO, 2 SALAS, LAVABO, COZINHA COM GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO, DESPENSA, QUINTAL, CHURRASQUEIRA E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS. LOCALIZADO NO DAMHA III



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

**IM: 8123**

SOBRADO NO VILLAGE DAMHA II COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE COM ARMÁRIOS, 1 SALA COM 2 AMBIENTES, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS E GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO, CHURRASQUEIRA E 2 VAGAS DE GARAGEM COBERTAS

**IM: 8126**

CASA NO DAMHA II COM 3 SUÍTES COM CLOSET, 1 SALA COM 2 AMBIENTES, LAVABO, COZINHA, ESCRITÓRIO, ÁREA DE SERVIÇO, CHURRASQUEIRA, PISCINA E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS

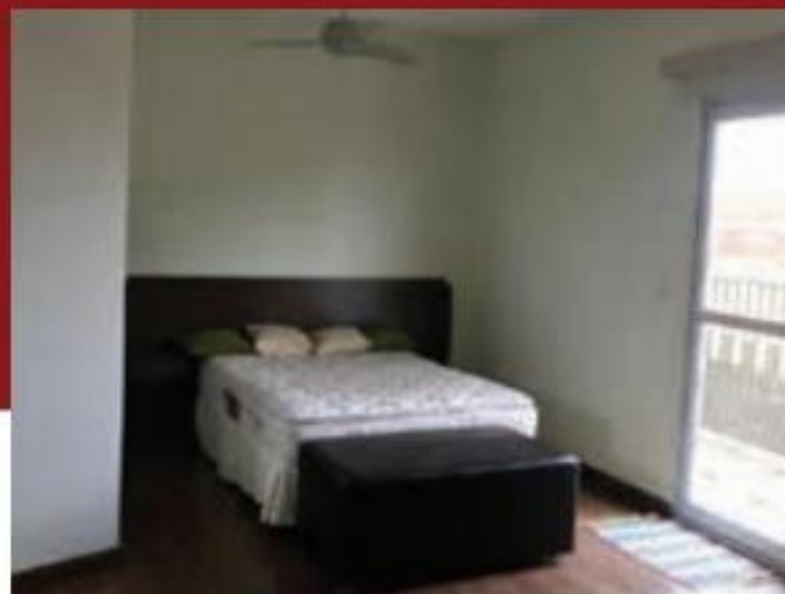


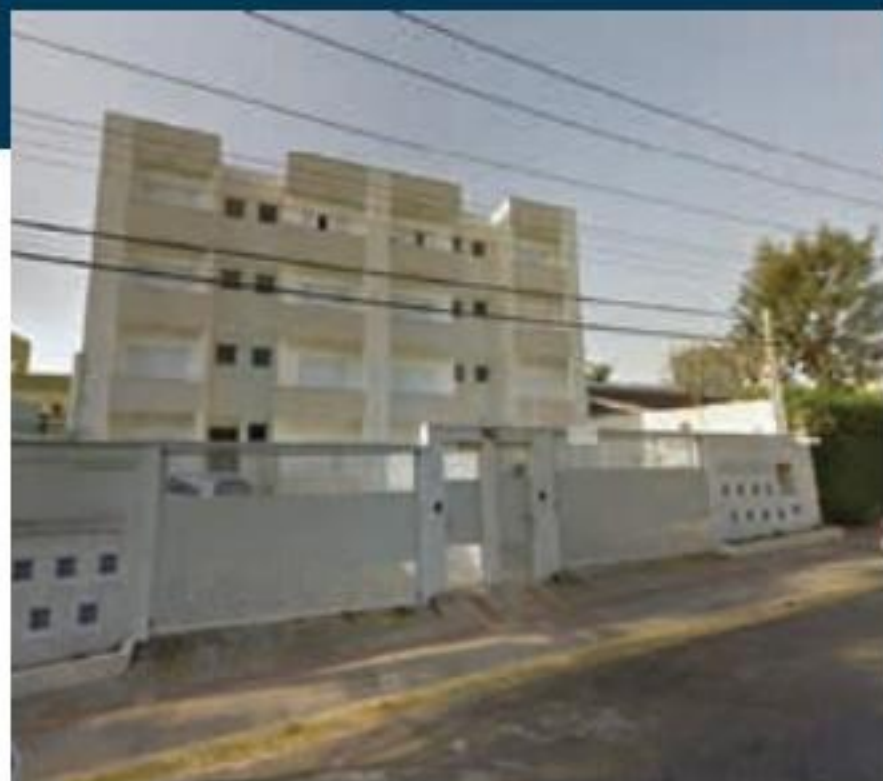
**IM: 8160**

SOBRADO NO DAMHA I COM 4 SUÍTES COM ARMÁRIOS, CLOSET, HIDRO, 3 SALAS, 1 BANHEIRO, 1 LAVABO, COZINHA, COPA, ESCRITÓRIO, ÁREA DE SERVIÇO, DESPENSA, QUINTAL, CHURRASQUEIRA E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS

**IM: 8195**

CASA NA VILA PRADO COM 4 DORMITÓRIOS SENDO 2 SUÍTES, 3 COM ARMÁRIOS E 1 COM CLOSET, 1 SALA, 3 BANHEIROS, 1 COZINHA COM ARMÁRIOS E GABINETE, 1 COPA, 1 ESCRITÓRIO E 1 ÁREA DE SERVIÇO



**IM: 2134**

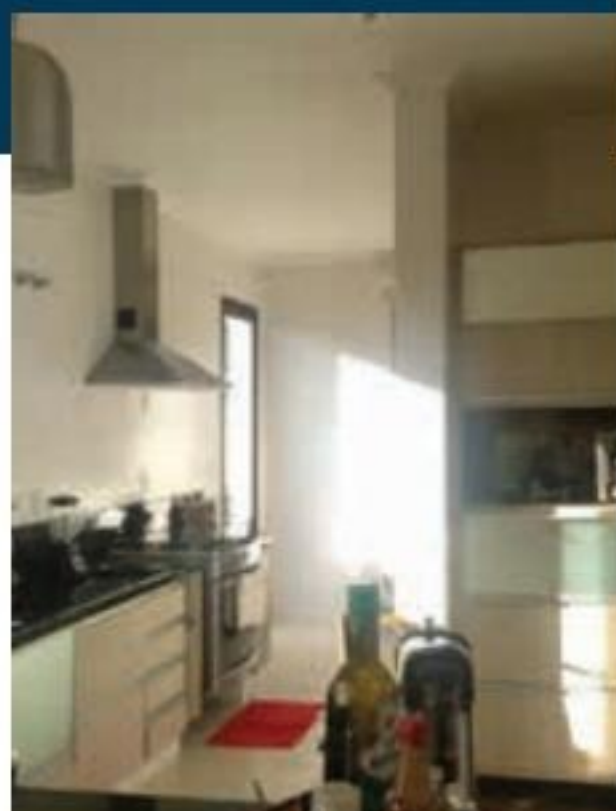
APARTAMENTO NO JARDIM PARAÍSO COM
1 DORMITÓRIO, SALA, COPA, COZINHA COM
GABINETE, ÁREA DE SERVIÇO, BANHEIRO E 1
VAGA DE GARAGEM COBERTA

IM: 4432

CASA COM 2 SALAS, 2 BANHEIROS, 1 COZINHA,
1 COPA E 6 DORMITÓRIOS. LOCALIZADA NO
JARDIM MACARENGO

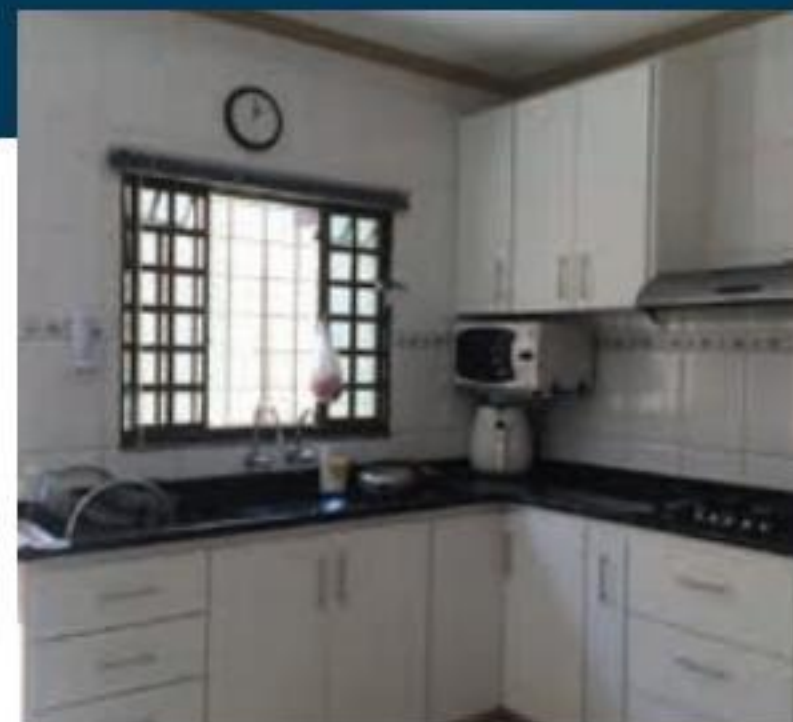
**IM: 6481**

LOCALIZADA NO DAMHA II ESSA CASA
CONTA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE,
SALA COM 3 AMBIENTES, 2 BANHEIROS,
COZINHA COM ARMÁRIOS, COPA, ÁREA
DE SERVIÇO E QUINTAL COM 2 VAGAS
COBERTAS



IM: 6515

CASA COM 3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, 2 BANHEIROS, 1 COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO, QUINTAL, CHURRASQUEIRA, PISCINA, CERCA ELÉTRICA E 4 VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS



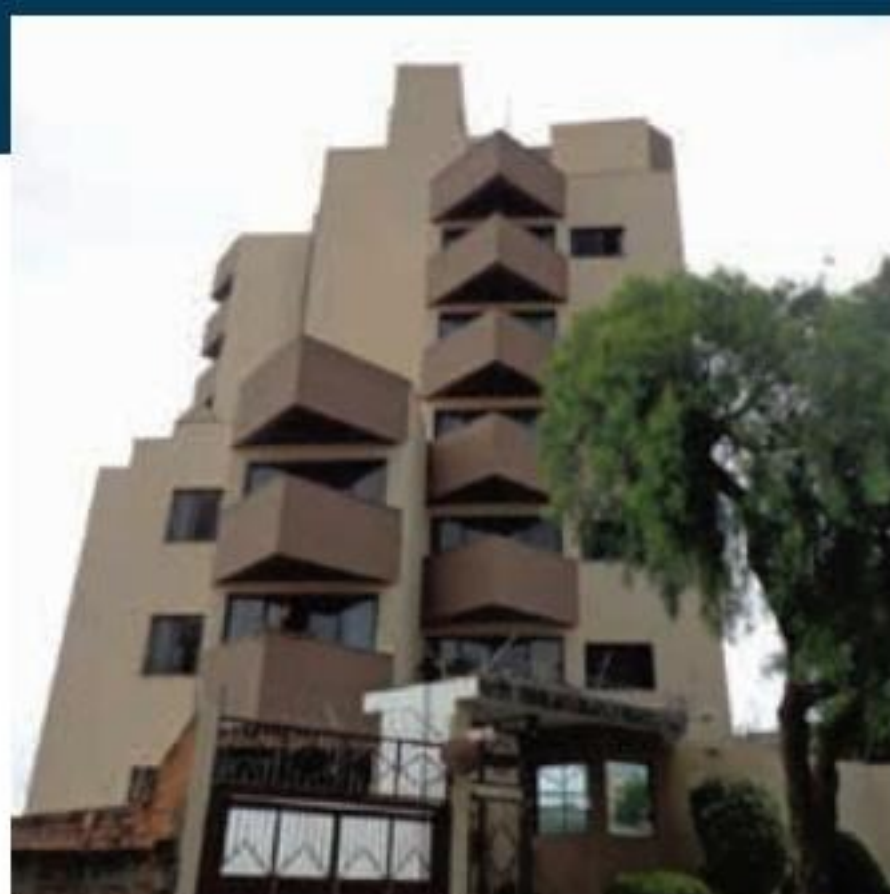
IM: 6705

APARTAMENTO NO CENTRO COM 2 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA, BANHEIRO, COZINHA, ÁREA DE SERVIÇO, ELEVADOR, PORTÃO ELETRÔNICO E GARAGEM COBERTA



IM: 6995

APARTAMENTO NO ARNOLD SCHMIDT COM 2 DORMITÓRIOS, 1 SALA COM 2 AMBIENTES, BANHEIRO, LAVABO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS E ELEVADOR



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

**IM: 6996**

APARTAMENTO NO CENTRO COM 1 DORMITÓRIO,
SALA, BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS E 1
VAGA DE GARAGEM DESCOBERTA

IM: 6998

CASA NO MONTREAL COM 4 SUÍTES, 2 SALAS,
1 BANHEIRO, 1 LAVABO, 1 COZINHA COM
ARMÁRIOS, 1 ESCRITÓRIO COM ARMÁRIOS, 1
ÁREA DE SERVIÇO, DESPENSA, QUINTAL E 4
VAGAS DE GARAGEM SENDO 2 COBERTAS

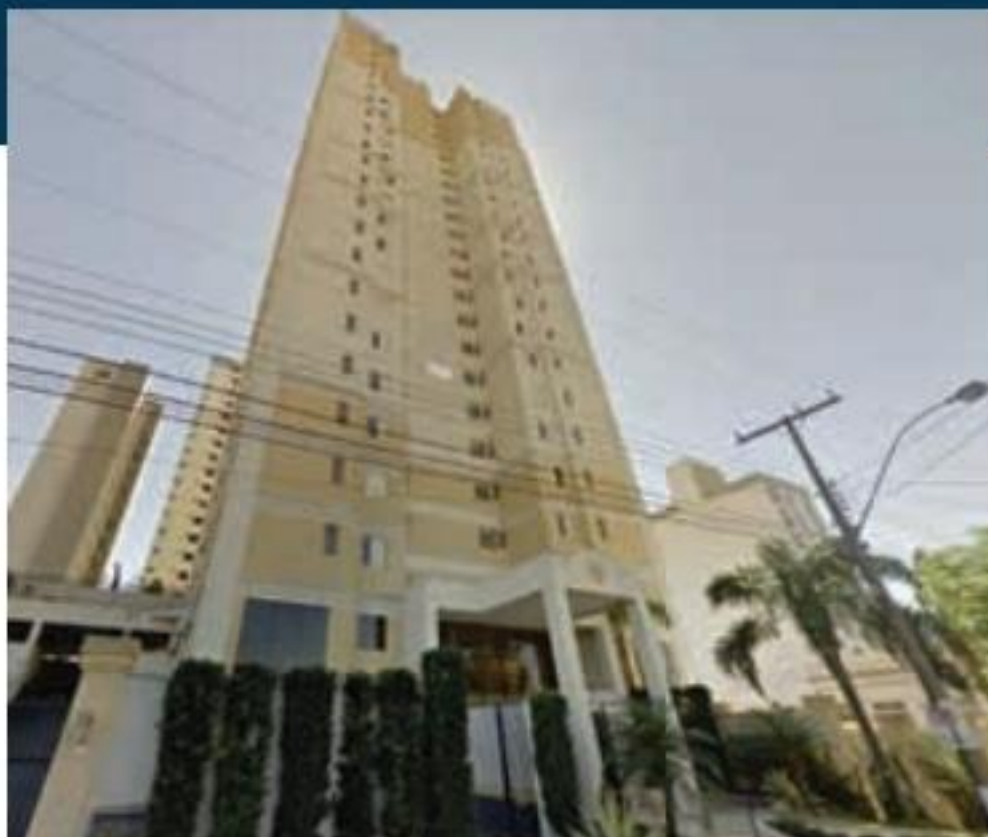
**IM: 7015**

APARTAMENTO COM 2 DORMITÓRIOS, 1
SALA, BANHEIRO, COZINHA COM GABINETE,
ÁREA DE SERVIÇO E 1 VAGA DE GARAGEM
COBERTA COM DEPÓSITO. LOCALIZADO NO
JARDIM MACARENGO



IM: 7016

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



IM: 7022

CASA NO SWISS PARK COM 3 SUÍTES, 1 COM
HIDRO, 1 SALA COM 2 AMBIENTES, LAVABO,
COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO,
QUINTAL, CHURRASQUEIRA E 4 VAGAS DE
GARAGEM SENDO 2 COBERTA



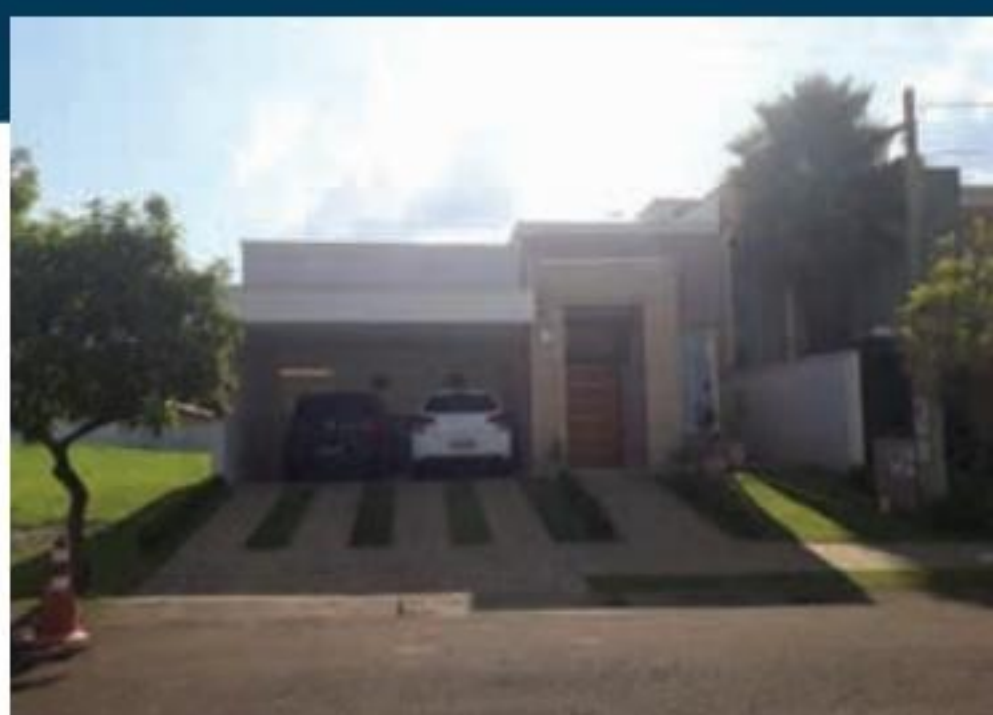
IM: 7026

CASA COM 3 DORMITÓRIOS COM ARMÁRIOS,
HIDRO, 2 SALAS, 1 BANHEIRO, COZINHA COM
ARMÁRIOS, ÁREA DE SERVIÇO COM ARMÁRIOS,
1 EDÍCULA COM DORMITÓRIOS, CHURRASQUEIRA,
CERCA ELÉTRICA, ALARME E 4 VAGAS DE
GARAGEM COBERTAS



IM: 7027

CASA NO VILLAGE I COM 3 DORMITÓRIOS
SENDO 1 SUÍTE, 1 SALA COM 2 AMBIENTES,
BANHEIRO, COZINHA COM ARMÁRIOS, ÁREA DE
SERVIÇO COM ARMÁRIOS, CHURRASQUEIRA E 2
VAGAS DE GARAGEM COBERTAS



Cido Hair



Cortes unissex
Coloração
Mechas

Progressivas
Selantes
Calterização

Hidratação
Mega Hair
Manicure

(16) 33723148

R. Dr. Jonas Novaes, 943 - Planalto Paraíso, São Carlos
SP, 13562-020