

Especial Terceira Idade: bons exemplos a se seguir

CORREIO POPULAR

Metrópole

Os desafios e aprendizados dos peregrinos

SEJA COM FOCO RELIGIOSO OU VISANDO O AUTOCONHECIMENTO, PERCORRER O CAMINHO DA FÉ OU OUTRAS ROTAS É UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL

Campinas, 16 de outubro de 2022

894



Matéria de Capa:
pág. 8

Metrópole



@revistametrópole

Karina Fusco
EDITORA

Anderson Caum
DIAGRAMAÇÃO

Laert Silva
TRATAMENTO DE
IMAGEM

Kamá Ribeiro
Gustavo Tilio
Rodrigo Zanotto
FOTOGRAFIA

Aline Rodrigues
DIRETORA COMERCIAL

Ítalo Hamilton Barioni
PRESIDENTE
EXECUTIVO

Realização
GRUPORAC

Sylvino de Godoy
PRESIDENTE

Rua 7 de Setembro, 189
CEP: 13035-350
Campinas/SP

Telefones:
(19) 3772-8000
(19) 3772-8151

revista.metrópole
@rac.com.br

http://metropole.
rac.com.br

DIRETORIA
Telefone:
(19) 3736-3069
Caixa Postal 158
PUBLICIDADE
Telefone:
(19) 3736-3069
Caixa Postal 158

Os artigos e colunas assinados na Metrópole são de inteira responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião da revista.

ÍNDICE

Bons exemplos de vida para nos inspirar!

De acordo com a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (a famosa CID que muitas vezes está presente em pedidos de exames e atestados médicos e é usada em mais de 100 países, entre eles o Brasil) aprovada em 2021 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), velhice é uma patologia. Morrer de “velhice” pode ter o seu lado poético, ao se referir ao fato de que a pessoa supostamente não sofreu, mas também pode ser um tanto assustador, afinal, se a terceira idade for sinônimo de velhice é como se todos estivessem muito próximos da morte, o que não é verdade. O cenário atual nos mostra algo bem diverso. Os idosos de

hoje estão muito ativos, esbanjando vivacidade e dando exemplos para as novas gerações. Eles se cuidam mais, viajam, trabalham, curtem a vida. Por isso trazemos mais uma sequência de matérias informativas e repletas de bons exemplos sobre os 60+. E como em outubro aumentamos significativamente o número de peregrinos que seguem rumo a Aparecida, entrevistamos pessoas que percorreram caminhos a pé que nos contaram histórias emocionantes de gratidão, superação, autoconhecimento e, claro, fé. E tem muito mais! Aproveite o seu domingo em nossa companhia. E nos conte o que achou da edição.

Karina Fusco - Editora

6

Apps para monitorar as crianças no celular



7

Atenção a alguns perfis da garotada



12

Idosos no mercado de trabalho



14

Os cuidados para o envelhecer saudável



16

Mente ativa é fundamental



19

De olho nos novos rótulos dos alimentos



Recado do leitor

Parabéns à equipe da Metrópole pela edição voltada para construção e reforma. Achei as matérias bem explicativas, realistas e repletas de dicas práticas. Também considero essencial o alerta que vocês fizeram sobre os boletos falsos. A Metrópole está a cada dia mais atrativa de se ler. Simplesmente adoro!

Rosana Albuquerque, empreendedora

Parabéns a Huguette Gallo pela matéria da última edição. Sempre que possível, se puder, mostre mais negros e pessoas de outras etnias. Com pequenas ações como essa, podemos dar passos gigantescos para reformular o poder na estrutura social atual. Afinal, somos todos um!

Eugênio Augusto, engenheiro

Que linda e inspiradora a matéria sobre os ensaios fotográficos entre as flores em nossa região. A primeira é mesmo maravilhosa! Por sinal, a última edição estava linda do começo ao fim e de uma leitura muito agradável!

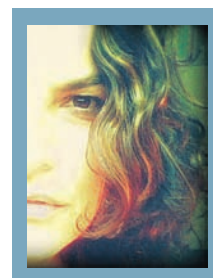
Patrícia Sousa, autônoma

Gostei muito da página da Huguette Gallo sobre o fotógrafo Olivero Toscani. Fui muito fã dele, colecionei catálogos da Colors of Benneton e gravei uma entrevista com ele, na TV Cultura, quando ele veio ao Brasil. Ainda incluí numa exposição de minhas fotos de viagem, um cartaz com a foto dele, numa estação de metrô de Londres. Obrigada por ativar minha lembrança!

Dayz Peixoto Fonseca, escritora e pesquisadora cultural

Cartas para redação: revista.metrópole@rac.com.br

A jaqueta Perfecto foi usada pelo ator Marlon Brando no filme "O Selvagem" (1953), em que ele interpretou o líder de uma gangue



A jaqueta de couro é um item estiloso e cheio de atitude, mas essa tendência não é de hoje. A peça surgiu no final da década de 1920. Os responsáveis pela criação da primeira jaqueta biker ou motorcycle jackets, em 1928, foram os irmãos russos Irving e Jack Schott, que moravam em Nova York. Eles fabricaram peças para a marca de motos Harley-Davidson e as nomearam de Perfecto, mesmo nome de uma marca de cigarros cubanos da época. As jaquetas começaram a ser usadas também por pilotos da Força Aérea dos Estados Unidos. ■

Nos dias atuais, a peça foi reformulada e aparece de diversos jeitos, além de ser mais democrática, até por conta do desenvolvimento do couro ecológico, um tecido sintético que a torna mais acessível, como a usada pela modelo brasileira Raynara no desfile da Chanel, em Paris, neste ano

a queridinha



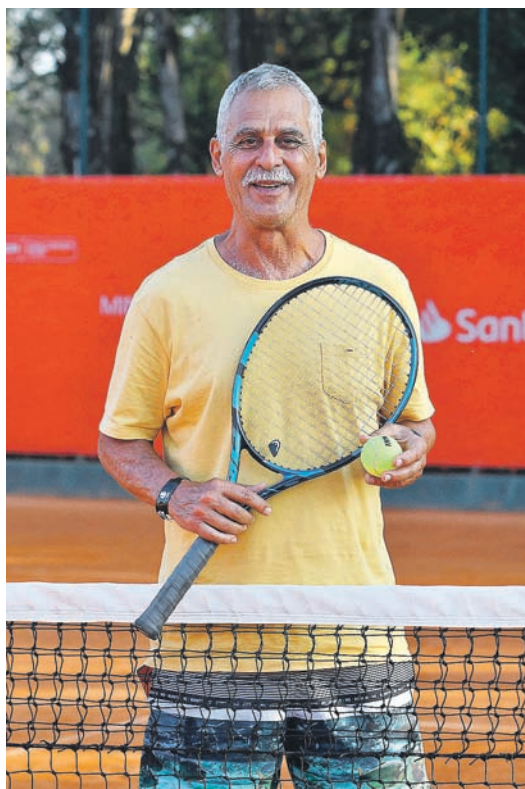
Outro filme que também contribuiu para o sucesso da jaqueta foi "Juventude Transviada" (1955) com James Dean



Entre as décadas de 1960 e 1980, as jaquetas viralizam e ganharam várias versões diferentes ao caírem no gosto de músicos e bandas de punk e rock'n'rol, como Elvis Presley



João Soares, de 71 anos, já brilhou no circuito internacional e Daniel Silva, 34, está na sua melhor fase. Ambos participaram de evento em Campinas



BOLA E RAQUETE SEMPRE À MÃO

Um atleta e um ex-tenista profissional se encontraram no campeonato internacional promovido na cidade, onde refletiram sobre presente, passado e futuro no esporte

Da Redação



Campeonato Internacional de Tênis (ATP Challenger) que aconteceu no início do mês em Campinas reuniu tenistas, técnicos, atletas e entusiastas do esporte. De acordo com a Confederação Brasileira de Tênis (CBT), o tênis configura entre os 10 esportes mais praticados no Brasil. São dois milhões de adeptos, 370 torneios por ano e quase 33.700 jogadores.

O torneio, que agitou a cidade, reuniu diferentes gerações de tenistas. Entre eles estava João Soares, de 71 anos, que foi considerado um dos maiores nomes do Brasil na modalidade. Natural de Limeira, ele reside em Campinas desde 1969. Começou no tênis aos nove anos, atuou profissionalmente durante quase 15 anos, jogou a Copa Davis pelo Brasil, participou dos mais importantes torneios internacionais como US Open, Wimbledon e Roland Garros e se consolidou entre os grandes

nomes da modalidade no mundo na época. “Fiquei entre os 75 melhores tenistas do mundo em simples e fui top 50 de duplas”, destaca. Continua jogando ativamente e mantém sua academia, onde atua como professor e técnico. E não pensa em parar. “O tênis foi e continua sendo a minha vida”, ressalta.

Entre os competidores que se destacaram no torneio estava Daniel Dutra Silva, o Danielzinho, de 34 anos. Nascido na capital paulista, ele começou a jogar com sete anos por influência da família. Seu pai Eulício jogou profissionalmente, assim como seus primos e o irmão Rogério, que em 2017 esteve entre os 65 melhores do mundo. Daniel jogou torneios juvenis até seus 16 anos e depois começou a atuar no circuito profissional. “Estou na minha melhor fase, com meu melhor ranking – sou o atual 210º do ranking da ATP –, me sentindo melhor do que nunca. Inclusive, voltei a disputar um Grand Slam depois de 13 anos”, relata.

João Soares, ex-tenista profissional e professor

Quais são os principais benefícios desse esporte?

O preparo físico que o tenista adquire é fundamental para a longevidade. Durante minha carreira, meu corpo sofreu demais. Tive problemas na cervical porque treinava saques sozinho. Os alongamentos não eram feitos corretamente. Os tênis não tinham amortecimento, por isso o impacto “judiava” demais. Conforme parei profissionalmente e continuei jogando tênis, descobri muito mais sobre meu corpo e a mente. Estudei Psicologia para entender o funcionamento do cérebro, vital para tudo na vida, e Nutrição porque achava que poderia seguir comendo batata frita, amendoim e tomando cerveja. Tudo isso é importante para quem quer jogar tênis até a terceira idade e se manter ativo.

Como fazer com que a competitividade no tênis seja benéfica?

Algo que aprendi com o circuito sênior (veteranos) foi a união entre as equipes. À noite, todos colocavam suas garrafas de vinho na mesa e celebravam. Aquela obsessão de vencer a qualquer custo não poderia ser mais importante do que a possibilidade de fazer relacionamentos com culturas diferentes. No outro dia, estávamos lá jogando novamente e socializando com jogadores de todos os lugares do mundo. No circuito sênior, você aprende a valorizar mais o próximo, a não levar tão a sério, como é no profissional aquele querer derrotar o adversário. Começamos a valorizar as coisas mais importantes da vida.

Quais sinais que indicam ao atleta que ele deve parar de jogar profissionalmente?

As viagens mexem muito com o tenista. Quando você entra no avião e pensa: ‘ah, mais uma viagem e fica olhando o relógio’. Se fica contando as horas, é porque tem algo errado. Essa parte mental é um dos fatores que avisam que pode ser a hora de parar. Para mim, particularmente, a própria evolução do jogo, com bolas mais altas, a evolução do material da raquete, que exige uma melhor preparação do tenista, me fizeram repensar. É aquela verdade: ‘estou jogando numa rotação de 110v com adversários no 220v’. Daí, acho que não tem muito para onde ir.

Você enxerga o tênis como modalidade esportiva aliada da longevidade?

Com certeza. Nos próprios torneios de veteranos, acompanhei jogadores com 90 e até 100 anos, viajando o mundo com a esposa. Eles adoram porque se preparam, se alimentam adequadamente. Na terceira idade, a própria pessoa reconhece que precisa ir para a academia porque está perdendo massa muscular, sabe que tem que emagrecer, ter um melhor preparo físico para ser mais ágil. E tudo isso faz com que você cuide da sua saúde para ter uma melhor qualidade de vida.

Daniel Dutra Silva, tenista

Quais são os principais benefícios desse esporte?

O tênis é um esporte muito importante porque você acaba usando o corpo todo e a mente. É como dizem: o tênis se parece muito com o xadrez em que você, sozinho, precisa arranjar uma maneira para driblar os obstáculos e vencer. Sem falar que, para a saúde, é mais uma forma de se manter saudável e não se trata de um esporte de contato, como o futebol em que há choque, carrinho, com um impacto maior. Hoje, a tecnologia também auxilia. Há mais métodos de recuperação para o tenista, mais fisioterapeutas, massagistas. Mudou também a parte da alimentação. Se alimentar e suplementar bem é uma necessidade para continuar ativo, tanto no profissional quanto para depois.

Como fazer com que a competitividade no tênis seja benéfica?

O atleta tem que saber dosar porque no tênis é normal perder. Neste torneio, que tem 32 jogadores na chave, só um sai campeão. Os outros 31 têm que se acostumar com a derrota. Então, o jogador precisa aprender a lidar com as frustrações. Se perdeu cedo em uma semana, há sempre a outra para tentar o seu melhor. Se você souber dosar essas mínimas coisas do dia a dia, a relação fica sempre melhor e você mentalmente acaba não se cansando da rotina maçante. São 35 semanas, em média, viajando pelo mundo, então saber levar a carreira é pré-requisito para uma boa saúde física e mental.

Até quando você pretende jogar tênis profissionalmente?

Quais são os sinais que indicam que é o momento de parar? Particularmente me sinto muito bem, fisicamente me sinto como se estivesse com 20 anos. Então, creio que jogue por mais uns cinco, seis anos. É só ver o Roger Federer, que só foi parar com 40. Nadal, Djokovic e Murray, todos acima de 35. Por que eu não posso também? Quem manda nessa decisão de seguir ou não jogando profissionalmente são o corpo e a mente. Se você acorda e já se sente cansado, não apenas por lesões ou dores, pode ser um sinal. Se o cansaço mental começa a bater, já é um alerta de que talvez esteja na hora.

Você enxerga o tênis como modalidade esportiva aliada da longevidade?

Nós, tenistas, nos preocupamos com a saúde ao longo de nossa carreira. Então, dependendo de como cuidamos do nosso corpo, são 15, 20 anos nessa vida. Você acaba se preocupando com sua condição física, sua alimentação, sua parte psicológica. Tudo isso ajuda para a nossa vida, especialmente quando nos aposentamos. O jeito que você lida com a carreira influencia na sua saúde aos 40, 50, 60 anos. E eu vou continuar jogando, batendo minha bolinha quando parar profissionalmente. Minha vida é o tênis. É uma dedicação diária de quase duas décadas.

*Com a colaboração de Matheus Fontes ■

6

No circuito sênior, você aprende a valorizar mais o próximo, a não levar tão a sério, como é no profissional, aquele querer derrotar o adversário

João Soares

6

O jogador precisa aprender a lidar com as frustrações. Se perdeu cedo em uma semana, há sempre a outra para tentar o seu melhor

Daniel Dutra Silva

DE OLHO NO **CELULAR** DAS CRIANÇAS

Ferramentas são opções gratuitas importantes que oferecem função de bloqueio de apps, controle de tempo e até acompanhamento de localização

Aline Guevara

O uso de smartphones pelas crianças é muito recente e praticamente inevitável, mas ele traz riscos que precisam ser motivo de atenção para os pais e responsáveis. O monitoramento desta utilização é fundamental para proteger e preservar os pequenos de diversos perigos, inclusive alguns não tão óbvios. A psicopedagoga Debora Corigliano alerta que já atendeu crianças que foram profundamente afetadas emocionalmente somente por serem excluídas de um grupo no WhatsApp. “Elas não têm maturidade para administrar algumas situações que a internet e as redes sociais nos trazem, portanto é preciso, sim, que exista um controle sobre o que as

crianças acessam”, explica.

Mas ela adverte: todo tipo de monitoramento requer uma conversa prévia entre o responsável e a criança, para que esta possa entender que não é uma punição ou desconfiança, e sim proteção. “E caso aconteça de o filho acessar um site inapropriado ou ceder informações para desconhecidos, nós não podemos resolver isso tirando-lhe o celular. A solução é manter um diálogo, explicar porque o que ele fez foi errado. Quanto mais o jogo for aberto, mais compreensão tem essa criança e menos desarmonia”, diz. Para evitar complicações, no entanto, existem aplicativos que oferecem ferramentas gratuitas para monitorar as atividades no celular dos pequenos. Conheça alguns deles:

1 Google Family Link

O aplicativo Google Family Link pode controlar no dispositivo o que pode ser comprado na Google Play Store, rastrear a localização, ocultar apps, bloquear o aparelho e limitar o tempo de uso, além de gerar um relatório sobre o período de uso semanalmente ou mensalmente - tudo isso a partir do seu próprio celular. Para configurar o app, é preciso criar uma conta Google exclusiva para a criança, que deve ter até 13 anos. Está disponível para iOS e Android.

2 AppBlock

Este aplicativo só precisa estar instalado no celular da criança e pode ser utilizado para bloquear chamadas, vídeos, fotos, downloads e outros aplicativos. Os pais ou responsáveis podem adicionar horários e dias em que recursos do celular ficam inacessíveis como, por exemplo, na hora de dormir. Está disponível para iOS e Android.

3 Controle Parental Screen Time

A ferramenta permite que palavras-chave buscadas no navegador do celular sejam acompanhadas, dando visibilidade para os pais sobre que tipos de conteúdo e assuntos são acessados. Na versão paga do app, os pais podem interromper imediatamente as atividades do celular monitorado, limitar horário de uso do dispositivo e ter um relatório das suas atividades. ■

As crianças não têm maturidade para administrar algumas situações que a internet e as redes sociais nos trazem, portanto é preciso, sim, que exista um controle sobre o que elas acessam

Debora Corigliano,
psicopedagoga

Os pais precisam estar atentos ao conteúdo que os filhos acessam, mas é preciso existir um diálogo claro: não é punição, mas proteção

Fotos: Freepik



TRÊS PERFIS RECORRENTES DAS CRIANÇAS

A maneira como os pais lidam com os filhos e situações externas têm moldado alguns comportamentos que podem ser problemáticos

Aline Guevara

As crianças são um reflexo do seu tempo, assim como seus pais, e as características que as definem são uma soma dos dois. É assim que define Rita Khater, psicóloga, pedagoga, docente da Faculdade de Psicologia da PUC-Campinas. “Temos perfis que emergem da nossa época atual. Não existe um padrão, exatamente, mas temos alguns fatores externos que acabam produzindo comportamentos que são comuns a algumas crianças”, afirma. Na maior parte das vezes, a raiz do comportamento está nos pais: “a criança é resposta à prática de criação dela. Ninguém nasce muito agitado ou muito nervoso”.

Para a especialista, a escola tem um papel importante, não em corrigir comportamentos indesejados, mas em direcionar os pais e alertá-los sobre a necessidade de mudanças dentro da família. Psicólogos e terapeutas qualificados também oferecem um suporte importante, mas Rita adverte para tomar cuidado com influencers na internet: “tem muitos picaretas nas redes sociais que se passam por autoridade e ditam regras. Número de seguidores não torna ninguém uma autoridade científica”. Veja três perfis infantis que têm se tornado comuns e requerem atenção:

Recluso: O isolamento provocado pela pandemia de Covid-19 gerou impactos nas crianças, especialmente no aspecto social. Não é regra, mas algumas delas podem apresentar uma inabilidade maior nas relações interpessoais e uma retração maior para a exposição coletiva.

Intolerante a frustrações: A proximidade aos pais, ou a falta dela, também pode gerar problemas quando os responsáveis se tornam muito permissivos às crianças, sempre permitindo que façam o que querem. Esse reforço constante pode levar o infante a ter pouca ou nenhuma tolerância a regras que vão contra o que quer e frustrações das suas expectativas. Rita vê um número significativo de crianças com esse perfil.

Imediatista: O uso de telas pelos pequenos, especialmente celular, já deixa marcas no comportamento. Como o conteúdo acompanhado é muito rápido, com a possibilidade ainda de ser acelerado, a criança tem mais dificuldade em lidar com a velocidade do mundo fora do virtual, na sala de aula, na hora da contação de histórias e até na conversa com o amiguinho. Este uso também deixa a criança menos focada, mais irritada e atrapalha na socialização. ■

NÃO HÁ UM PADRÃO NEM REGRAS

Apesar de apontar alguns comportamentos comuns das crianças que precisam de atenção, a psicóloga Rita Khater explica que não há regras e que cada um é uma pessoa única, com individualidade e experiências diversas. “Não existem duas crianças iguais, cada uma merece uma atenção específica. Na psicologia nós aprendemos isso. Então não há uma orientação única que vá resolver, mas o acompanhamento da criança precisa ser específico de acordo com o seu contexto”, completa.

arquivo pessoal



Rita Khater, psicóloga da PUC-Campinas, alerta que a parceria entre os pais e a escola é fundamental

VALINHOS RECEBE EVENTO ITINERANTE PARA SÍNDICOS

Evento Café com Síndico está com inscrições abertas e gratuitas

A cidade de Valinhos recebe no dia 27 de outubro, no Hotel Fonte Santa Tereza, o evento do síndico conectado. “O nosso objetivo é sempre apresentar a esses profissionais as melhores oportunidades de negócio, para que eles possam desenvolver uma gestão de qualidade em todas as áreas administrativas e com 100% de aproveitamento”, diz Luciana Remondi, idealizadora do evento.

O evento vai contar com palestra sobre a Lei Geral de Proteção de Dados com a advogada Alessandra Bravo, dicas para aumentar a confiança dos condomínios no trabalho do síndico com Marcos Braga, além de exposição de mais de 20 empresas ligadas ao setor condominial, dentre elas o Grupo Visão, Valicon, Superlógica e Consigaz.

Para participar do evento é necessário fazer inscrição pelo site: <https://cafecomcondominio.com/valinhos> para receber o QR CODE, que dá direito a entrada gratuita.

Mais informações:
Luciana Remondi
(19) 98132-6667

 **Café com Síndico**

NA CIDADE DE VALINHOS

**27
OUT**

**Fonte
Santa Tereza**

À partir das
16:00 as 22:30

(19) 98132-6667 
lucianaremondi@gmail.com

RESERVE SUA AGENDA

 **O EVENTO DO SÍNDICO CONECTADO**

Alecio Cesar



Erasmio Ballot



Rodrigo Zanotto



Achar que é um passeio é um equívoco

José de Lima Jacinto
aposentado

ANDAR COM FÉ

Peregrinos contam sobre a experiência de percorrer os caminhos religiosos, sobretudo o Caminho da Fé, como superam os desafios e o sabor da conquista ao concluir todo o trajeto

Karina Fusco

Ao percorrer as rodovias da região, não é raro avistar peregrinos caminhando no acostamento com mochila nas costas, terço e cajado nas mãos. Há também o que não se pode ver de longe, como fé e determinação. Algumas pessoas preferem caminhar sozinhas, outras gostam da companhia de amigos ou familiares e se organizam em pequenos grupos, mas há também aquelas que seguem “em bando”.

Em outubro, essa movimentação costuma aumentar, visto que muito devotos escolhem o mês para se dirigir até o Santuário Nacional de Aparecida, no Vale do Paraíba. Entre as diversas rotas que possibilitam esta experiência está o Caminho da Fé, que parte de Águas da Prata e termina em Aparecida. Existem diversos ramais, mas este trecho original de 318 quilômetros que passam por áreas rurais e urbanas e com muitas subidas e descidas, é o mais percorrido.

Mas esta não foi a primeira vez que eles vivenciaram esta experiência tão intensa. Lima já tinha ido com o irmão em 2016 e com a esposa em 2019. Além disso, sempre que podem, os dois percorrem outras rotas menores como o Caminho da Prece, que sai de Jacutinga e chega em Borda da Mata, MG. “Na primeira vez, bolhas disputavam vaga em meus pés, mas fui aprendendo uns truques. Desta vez, não tive nem uma bolha”, revela Lima.

Ele ressalta que o Caminho da Fé foi baseado no Caminho de Santiago, na Espanha, e é muito bem estruturado. “É todo demarcado, tem setas indicativas nas bifurcações e a cada dois quilômetros há indicação da distância até a Aparecida”. No entanto, requer planejamento e preparo físico e mental. “A parte mental é 70% da caminhada. É importante saber que vai ter algum sofrimento, o pé, o joelho e as pernas vão doer, vai faltar ar nas subidas, vai ter chuva, calor. Quando você absorve essas possibilidades, você está preparado”, ressalta o experiente peregrino que alerta: “achar que é um passeio é um equívoco”.

Divulgação

O casal Elza M. Galdiano de Lima Jacinto e José de Lima Jacinto, que acabam de retornar do Caminho da Fé: surpresas e emoções no caminho



De acordo com a Associação dos Amigos do Caminho da Fé (AACF), o trajeto recebe, em média, 1.200 peregrinos por mês. Somente em 2021 passaram por lá 15.576 pessoas. Desde 2015 é registrado um crescimento de 32% ao ano e se considerado os 19 anos de existência da rota, já foram contabilizadas 72 mil pessoas que a percorreram, sendo 56 mil únicos, ou seja, que foram pela primeira vez.

As surpresas do caminho

O casal de aposentados Elza Maria Galdiano de Lima Jacinto, de 60 anos, e José de Lima Jacinto, de 63, sempre foi adepto de caminhadas e agora acabou de voltar de mais uma peregrinação. Foram 13 dias em que passo a passo, ancorados com cajados, uma mochila leve nas costas e água, eles percorreram o Caminho da Fé e chegaram em Aparecida. O motivo desta vivência foi o agradecimento. Elza se curou de um câncer e Lima acabara de superar uma internação de quatro dias na UTI por um problema cardíaco.

Não faltam surpresas pelo caminho, sobretudo para quem tem o olhar atento às belezas da natureza que se revelam nos pássaros, nas plantas e nas paisagens. Não é só isso! “No percurso todo a gente ora, agradece, tem momentos de muita reflexão. E o mais surpreendente são as amizades. Saímos em três (contando com a companhia de uma sobrinha, que parou no quarto dia) e chegamos em um grupo de oito pessoas. Encontramos um senhor de 82 anos, o que prova que todos podem, mas o que mais marcou foi conhecermos um rapaz de Curitiba que fazia o trajeto descalço desde Mococa, pagando uma promessa. Detalhe: ele é dono de uma fábrica de calçados. Choramos todos juntos e vimos que a fé realmente move montanhas”, conta Elza.

Ela, que é mais emotiva, conta que a chegada, mesmo com chuva como aconteceu desta vez, é um momento muito especial. “Quando avistei a Basílica foi pura emoção. Nesse momento você se sente superando o seu limite, pois não é fácil.

PARA PLANEJAR A PEREGRINAÇÃO

Consulte o site: www.caminhodafe.com.br

O que não pode faltar: garrafa d'água, cajado (de preferência dois), chapéu ou boné, protetor solar, roupas e calçados bem confortáveis.

Para chegar até Campos de Jordão, que tem relevo de quase 1.700 m de altitude, da mesma forma que você sobe, você desce. O caminho é uma busca e vale muito a pena. A gente volta para casa mais fortes, com mais fé, mais compreensivos e solidários”, diz Elza.

Novas peregrinações estão nos planos do casal: o Caminho de Santiago já os aguarda! As caminhadas diárias preparatórias já estão na ordem do dia!

Um reencontro com si mesma

A professora Valquíria Marino, de 48 anos, fez uma peregrinação até Aparecida em outubro de 2021, motivada pela pandemia, pois a casa encheu novamente, com todos os membros em home office, inclusive ela com a necessidade de ministrar as desafiadoras aulas online.

Foi quando uma grande amiga, Cristina Verlengia, contou que faria a peregrinação junto com um grupo liderado pelos senhores Valdir Cremasco e Natal Avelino Silveira, que fazem tradicionalmente o percurso duas vezes por ano há mais de 30 anos. Enquanto Cris foi para pagar uma promessa, Val decidiu ir junto visando ter um encontro pessoal, um repensar e um aprendizado. “Considerei que ficar uma semana caminhando seria bom para pensar em toda a situação vivida, se reencontrar. Na verdade, eu queria achar uma nova versão da Valquíria, diferente daquela estressada com a casa cheia”.

A professora se integrou a um grupo de 92 pessoas. Mas dois meses antes da partida, elas se encontravam semanalmente em Sosas para os treinos, que eram caminhadas de 15 a 20 km. No dia de “pegar estrada”, os peregrinos todos uniformizados, com chapéu e cajado na mão, participaram de uma missa na Catedral às 7h, para então seguirem pelas margens da Rodovia Dom Pedro I até Itatiba e depois entrar na rota rural. As mochilas foram no caminhão de apoio. “O maior desafio não é chegar. É percorrer!”, afirma Valquíria.

Ela conta que acordar às 3h, tomar banho com água fria, caminhar embaixo de chuva com tênis enxarcado e dormir com 42 mulheres num mesmo quarto foram as principais adversidades. Todas superadas!

Se no começo pensar em chegar era inevitável, com o percorrer dos quilômetros ela aprendeu a focar nos desafios do dia, nas histórias com as quais se deparava e nos desapegos possíveis. “Há uma troca surpreendente. As estradas da vida se cruzam ali e você descobre que o seu problema foi pequeno perto do que o outro viveu. A história do outro me nutriu. Foi uma experiência rica e fortalecedora”, relata a professora, que recomenda a todos que façam essa peregrinação.

A fé das pessoas com quem o grupo cruzava pelo caminho foi algo também muito marcante e, ao longo da caminhada, alguns acontecimentos reforçavam esta condição. “Em um dia, caiu uma chuva torrencial com raios. Começamos a rezar o terço pedindo para que a chuva diminuísse, andamos mais cinco minutos e abriu o sol”, revela.

Identificando que o caminho percorrido é o caminho da vida, Valquíria entendeu ainda melhor que “a vida é breve, que o mais importante não é chegar, mas percorrer, e que é preciso escolher o que levar e o que deixar no percurso”.

Tomada pela inevitável emoção da chegada, a professora relata o momento como esplêndido, o que a faz pensar mais nos percursos do que na chegada. Após analisar a retrospectiva de tudo o que encarou e trazer isso para a vida, ela sentenciou: “valeu a pena, eu faria tudo de novo”.

Lembrando a passagem bíblica em que Jesus e sua família seguiam em caravanas há longínquos dois mil anos, um hábito que não se perdeu com o passar do tempo, ela já planeja outras caminhadas de fé, inclusive também para Santiago de Compostela. Afinal, a fé alimenta as peregrinações. ■

Rodrigo Zanotto

O maior desafio não é chegar. É percorrer!

Valquíria Marino
professora

Para a professora Valquíria Marino, a peregrinação é uma experiência muito válida e inesquecível, por isso ela aconselha a todos



ASSINE UM JORNAL **2!**
E RECEBA

NOSSO CONCEITUADO E TRADICIONAL
JORNAL CORREIO POPULAR

+

ESPORTES

JÁ

Um jornal do *Correio Popular*

+

A MELHOR REVISTA
DE CAMPINAS!

ASSINE



CORREIO POPULAR

hões

às

ous

15

em

15

em

15

em

15



CORREIO POPULAR

hões

às

ous

15

em

15

em

15

95 anos

CORREIO POPULAR

Anuncie! Promova!
Seja Positivo!

ESTAMOS EM TODOS OS LUGARES



ESPECIAL TERCEIRA IDADE

ECONOMIA PRATEADA



Estar ativo no mercado – como consumidor ou trabalhador – é a realidade dos novos idosos, uma população que cresce em quantidade e qualidade

Cibele Vieira



Dia Nacional do Idoso, celebrado em 1º de outubro, revelou um perfil bastante diferente daquele estereótipo dos velhinhos abandonados à frente da TV. O aumento da expectativa de vida aliada à disposição para manter-se ativo, tem impulsionado a volta dos idosos ao mercado de trabalho. Essa evolução é acompanhada pelo IBGE: em 2012 eles eram apenas 5,9%, mas em 2018 já haviam ampliado para 7,2% a presença no mercado de trabalho. Especialistas avaliam que o novo Censo, em andamento, deve comprovar que essa evolução continua em ascensão.

Até 2040, a expectativa é que 57% do mercado de trabalho no Brasil seja formado por pessoas com mais de 45 anos, indica pesquisa realizada pela PWC. Informações de especialistas da Secretaria de Trabalho do Ministério da Economia apontam que o número de pessoas com 65 anos ou mais em vagas com carteira assinada aumentou 43% nos últimos quatro anos. Além de consumidores potenciais, quem tem mais de 50 também está empreendendo. Um levantamento do Sebrae mostrou que cerca de 7,5% das pessoas na faixa etária entre 55 e 64 anos decidiram abrir um negócio. Em 2019, apenas 3,5% desse público havia encarado o desafio.

Produtivo aos 92 anos

Ele se formou em arquitetura em 1956. Filho de pais paulistanos, o arquiteto Carlos Roberto Bresser Dóres tem hoje 92 anos e muita vitalidade. Trabalha em projetos, comanda obras, dirige, pratica natação e lê muito, sobre tudo. Morador em Campinas há 22 anos, já passou por muitos lugares, inclusive nos Estados Unidos, onde morou e trabalhou por 28 anos. Foi lá, atuando em agências espaciais, que participou de testes das peças que montaram o primeiro foguete que levou o homem à lua. E foi onde observou muitas empresas dando preferência a trabalhadores experientes, com mais de 50 anos. Com quatro filhos, sete netos e uma bisneta, ele ainda não pensa em parar de trabalhar.

Suas grandes paixões são a arquitetura, a leitura e a natação. Projetar, pesquisar e desenvolver soluções são motivo de entusiasmo para esse grisalho bem-humorado, culto e conversador. Curioso, lê de tudo, desde revistas americanas e jornais a livros de todos os tipos. E a natação, que pratica desde jovem, sempre foi a atividade física preferida. Tanto que construiu no quintal uma piscina de raia (14m X 2m) para treinar. Ano passado caiu “um tombo besta” como costuma dizer e quebrou o fêmur. No hospital, precisou colocar dois stents (tubo expansível instalado na artéria) no coração. Mas se recuperou bem e embora a musculatura da perna ainda precise de fisioterapia, segue a rotina ativa e sem remédios. “Hoje me canso mais facilmente, mas ainda me sinto muito disposto!”, revela.

43%

é o número de pessoas com 65 anos ou mais em vagas com carteira assinada nos últimos 4 anos, segundo a Secretaria de Trabalho do Ministério da Economia.

Poupar para a velhice

Os pais chegaram ao Brasil em 1957, quando a japonesa Sachiko Tiba (Laura de batismo) tinha apenas 11 anos. Inicialmente a família morou no Paraná, mas logo veio para Campinas, cidade que ela adotou e reside até hoje, aos 76 anos. Embora tenha estudado até o Ensino Médio, aprendeu a dar aulas e vive desta atividade até hoje. Aulas de japonês em empresas, karaokê, pintura, crochê, origami, tricô e muitas outras atividades manuais. Foram essas ocupações que ajudaram Laura a poupar para a velhice e hoje se orgulha por ser independente e não depender das duas filhas. Ela ficou viúva há 23 anos e mora sozinha.

Treinando a memória com as atividades manuais e como aluna de um curso de inglês, Laura faz ginástica, pilates, caminhadas, cultiva sua horta e faz sua própria comida. Tudo isso além das aulas onde compartilha seu conhecimento e experiência com outras pessoas. O segredo para tanta vitalidade “é não ficar parada na frente da TV, não ficar se lamentando da vida e se ocupar com coisas que dão prazer e alegria” afirma. Sua receita é ativar o cérebro (com o origami, por exemplo, que estimula a memória e a concentração), cultivar a alegria (com o canto e a convivência com amigos) e manter o corpo saudável (com exercícios e boa alimentação). ■

Fotos: Rodrigo Zanotto



A gente cultiva hábitos ao longo da vida. Os meus são leitura, natação e trabalho

Carlos B. Dóres,
arquiteto

Sachiko Tiba, de 76 anos (na página ao lado) e Carlos Dóres, de 92 anos, cultivam uma vida saudável e se mantêm motivados e ativos no trabalho



Avelino Bezerra ganhou reconhecimento como cantor aos 66 anos e hoje, com um propósito, tem uma rotina mais tranquila e cuida da saúde

NO CAMINHO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Cuidar do corpo e da mente são fatores bem conhecidos para ultrapassar os 60 anos com saúde, mas a socialização e o propósito também são fundamentais

Aline Guevara

Celebrado no dia 1º de outubro, o Dia Internacional do Idoso é uma data que ganha cada vez mais atenção inclusive no Brasil. Segundo aponta o relatório Future of Aging/ILC-Brazil, o país soma mais de 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais e a previsão é que em 2050 esse número seja de 67 milhões. Por isso existe um grande movimento para que essa faixa etária seja alcançada e aproveitada com qualidade e saúde.

Mostrando a força que a discussão tem ganhado na sociedade, aconteceu em São Paulo, entre 29 de setembro e 1 de outubro, o Longevidade Expo + Fórum. O evento mostrou que há muito mais a trazer para o debate do que somente questões previdenciárias e de saúde, mas também bem-estar, moda, finanças, cultura, moradia, turismo e mobilidade. Afinal, o mundo de uma pessoa longeva segue girando em torno de

existência diversa e repleta de interesses.

Longevidade com propósito

Avelino Bezerra, de 67 anos, lembra que a música o segue há seis décadas, desde que era pequeno e morava na cidade de Crato, no Ceará. Foi em Campinas, no entanto, que ele se projetou como artista e músico. O local é sua casa há mais de 30 anos e foi daqui que ele saiu para ganhar projeção nacional ao participar do The Voice+ 2022 e encantar os espectadores interpretando “Reconvexo”, de Caetano Veloso. “Não consigo cantar nada que não me emocione. E o canto é um dom sagrado, que não podemos desperdiçar”, explica.

A idade e a experiência do The Voice+ lhe trouxeram tranquilidade e segurança para se autodenominar “cantor”, focando em sua carreira musical. Hoje leva uma vida bem menos agitada do que há 12 anos atrás, dedicando-se à música e às suas plantas. “Eu ia dormir às 9h da manhã depois das noitadas, do teatro, do encontro com amigos”, lembra.



O casal Leni e Rubens Plácido equilibra cuidado com a saúde, boa alimentação e lazer para manter a vida em harmonia

Apesar do ritmo menos intenso, ele nem pensa em parar. Prepara um projeto em parceria com um amigo, também músico, para interpretar canções de grandes nomes da música brasileira vindos de localidades diferentes. “Deve se chamar ‘O Encanto do Canto dos Quatro Cantos’. Estamos ainda selecionando, mas pensamos em Caetano Veloso, da Bahia, Rita Lee, de São Paulo, circulando entre as pessoas que fizeram a história da música nestes anos todos”, esclarece.

Ter um propósito como Avelino, que segue atuando intensamente, ainda que com o seu ritmo e no que ama, é fundamental para a nossa vida quando chegamos e passamos dos 60 anos, explica Flávia Arbex Borim, professora de Gerontologia na Pós-Graduação da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp. Para a especialista, o propósito direciona a pessoa para sentimentos de satisfação pessoal, autoestima, motivação e felicidade.

Autonomia, independência e voz própria

Quando se fala de envelhecer com saúde, existe uma trinca inalterável: exercício regular, alimentação equilibrada e sono adequado no período da noite. “Mas não basta registrar simplesmente a condição de saúde física e mental de um indivíduo, é preciso ter um olhar subjetivo”, conta Flávia. “A avaliação objetiva pode elencar quantas doenças ele tem, quantas incapacidades. Mas nós, avaliando subjetivamente, vamos perguntar se ele está satisfeito com a vida, com seu dia a dia. A gente precisa ouvir essa pessoa e saber o que ela quer”, enfatiza. Muitas vezes a família do idoso toma a frente para tentar decidir por ele, mas a especialista reitera que, em primeiro lugar, não se pode ir contra a vontade do indivíduo. “Às vezes ele nunca fez academia na vida e querem que ele comece a se exercitar dessa forma, ao invés de tentar chegar a algo em comum acordo. Como profissionais da área, preci-

samos orientar não só o idoso, mas também as pessoas que o rodeiam”, esclarece.

Outro aspecto fundamental é manter o envolvimento social com a comunidade onde estão inseridos. Pode ser participando do grupo da igreja, da aula de bordado, do conselho do condomínio. “Quando envelhecemos, já temos a tendência de diminuir nossas relações sociais, ficamos mais restritos à família, diminuem os amigos. É comum. O que não é comum é um isolamento, solidão. Isso traz consequências nocivas para a saúde mental e o desenvolvimento cognitivo”, diz. A médica explica também que muitas vezes o que afasta os longevos do convívio social são as dificuldades de autonomia. Portanto, desenvolver formas de recuperar parte da independência, de lidar com dores crônicas, dificuldades de mobilidade, é atuar na melhoria da qualidade de vida. Ela explica que a gerontologia, sua especialidade, diferente da geriatria, pensa o envelhecimento considerando aspectos mais amplos, como o biológico, psicológico e sociais.

Receita para a saúde longa

O casal campineiro Leni, de 71 anos, e Rubens Plácido, de 68, divide seus dias entre viagens, cuidados com a saúde, tempo em família e saídas para o teatro e encontros com amigos. A aposentadoria trouxe aos dois o tempo e recursos que precisavam para a dedicação ao que já curtiam, mas não tinham tempo enquanto trabalhavam. “Sempre gostamos de fazer passeios com excursões e de sair com amigos, mas depois de aposentados intensificamos isso. Foi também quando achamos as programações gratuitas”, explica Rubens, que, ao lado da esposa, é frequentador assíduo da programação teatral de Campinas.

Os exercícios regulares vieram de fato somente após a aposentadoria, quando o casal passou a ter mais tempo para as idas à academia, mas a alimentação saudável sempre foi uma constante. O acompanhamento médico, com exames e consultas regulares para ver como está a saúde, também é uma prioridade. Hoje, Rubens e Leni apostam neste equilíbrio de todos os aspectos para continuar com qualidade de vida ainda por bastante tempo. Afinal, há muitas viagens no horizonte. “Os passeios estão sempre nos nossos planos, principalmente para lugares que não conhecemos. Agora queremos ir para a Itália em 2023”, completa a aposentada, que parece estar no caminho certo para conhecer muitos outros destinos pelos próximos anos. ■

Divulgação



É importante dar autonomia e independência ao indivíduo, ouvir e entender o que ele quer

Flávia Arbex Borim, gerontologista

MENTE ATIVA

CORPO E MENTE SAUDÁVEIS

- Jogos cognitivos são aliados

Quebra-cabeças, palavras cruzadas, sudoku, jogo da memória ou o xadrez são ótimas opções.

- Leitura trabalha a memória

Ler demanda foco para compreender o contexto e isso trabalha a memória de curto e de longo prazos.

- Novos aprendizados

Aprender uma nova língua, um novo esporte, ou um hobby como dança, desenho ou artesanato são boas ideias.

- Pequenos desafios

O estímulo à memória deve ser constante: memorizar (listas, poemas), usar a mão contrária, relatar um novo aprendizado.

- Atividades fora de casa

Importante fazer atividades físicas, mentais e sociais fora de casa, como aulas, exercícios, compras e visitas.

- Use a tecnologia

Vários aplicativos podem auxiliar no estímulo cognitivo, entre eles o Lumosity (jogos), Happify (humor) e Fit-Brain Trainer (memória).

- Atenção à alimentação

Prefira alimentos naturais, diminua sal e açúcar e aumente o consumo do que pode fortalecer a imunidade.

Cuidar do cérebro é fundamental para manter a qualidade de vida na terceira idade, diminuindo o risco de demências

Cibele Vieira

A população com mais de 60 anos no município de Campinas é estimada hoje em mais de 180 mil pessoas. A informação é da Fundação Seade, que projeta para o ano de 2050 um aumento de 125% nessa faixa etária, ou seja, quase 400 mil pessoas. Se hoje os idosos representam 14,5% da população, em 30 anos passarão a ser 30,8%. Com essa expectativa, uma discussão crescente é como envelhecer de forma saudável. E, neste aspecto, a saúde mental ganha projeção com a busca por prevenção às demências que incapacitam e tiram a autonomia dos idosos.

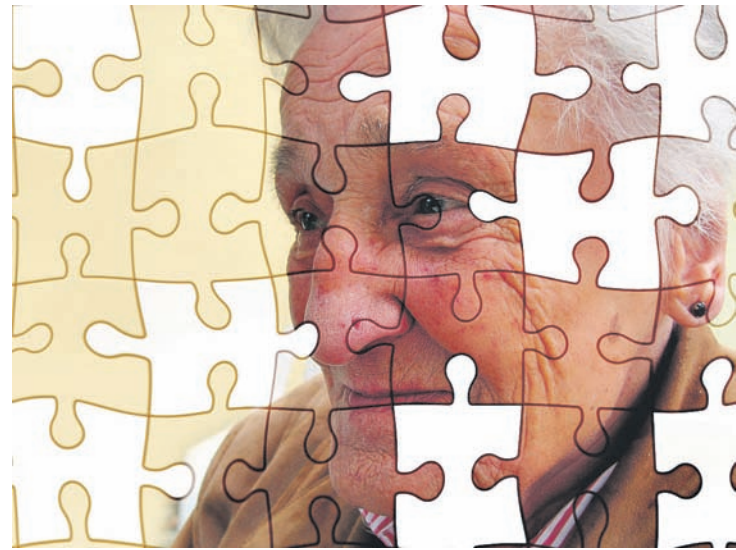
O neurologista Márcio Luiz Figueiredo Balthazar, da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, alerta para a importância de cuidar do cérebro pensando na terceira idade. “Manter a vida mental ativa, praticar atividades físicas regulares e manter os controles adequados dos fatores de risco são fundamentais para um envelhecimento com menos sofrimento e mais qualidade de vida”, afirma. São cuidados preventivos que se aplicam à maioria das doenças neurodegenerativas.

Mas o que é a temida demência? Márcio Balthazar, que é pesquisador na área de diagnóstico precoce e prevenção, explica que é um termo genérico para indicar um declínio cognitivo (memória, atenção e habilidades espaciais) limitante para a independência da pessoa. Muitas causas podem levar à demência, desde um acidente com trauma (caiu, bateu a cabeça e lesionou o cérebro), vascular (um AVC, por exemplo) ou as neurodegenerativas. De todas, o Alzheimer é a mais prevalente, correspondendo a 60% dos casos de demência.

Estilo de vida

Há muitos estudos em todo o mundo sobre este tema e eles convergem para a tese de que a mudança ou controle no estilo de vida diminui bastante o risco de desenvolver demências ou adiar sua ocorrência. A Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) identificou, em 2021, que cerca de 50% dos diagnósticos de demência em adultos no Brasil poderiam ser evitados, caso fatores de risco que podem ser modificados (os não genéticos) fossem controlados. Entre os fatores avaliados estão nível de escolaridade, perda auditiva, hipertensão, consumo de álcool, obesidade, tabagismo, depressão, isolamento social, inatividade física e diabetes.

Nessa mesma linha, uma projeção feita por estudos internacionais indica que se a hipertensão, por exemplo, fosse reduzida em 10% da população, cerca de 160 mil casos de Alzheimer seriam evitados no mundo. Ou se a diabetes também fosse reduzida em 10%, cerca de 81 mil casos seriam evitados. “Precisamos modificar o nosso estilo de vida, com a manutenção de uma vida ativa, com atividades físicas e intelectuais”, adverte o neurologista.



Vida com propósito

Manter uma vida ativa, entretanto, não é tarefa fácil. É muito comum a pessoa se aposentar e deixar de ter propósitos na vida. O médico Márcio Balthazar insiste que é muito importante que os idosos procurem cuidar da própria vida financeira, façam tarefas simples fora de casa (como ir ao supermercado), mantenham atividades físicas (no mínimo 150 minutos por semana) e busquem um convívio social. “É preciso ter atividades que possam tanto entreter, quanto estimular cognitivamente”, afirma. Para isso, cada um deve buscar aquilo que lhe dê prazer, de acordo com seu perfil.

Nesse sentido é bom se manter atualizado, fazer leituras, se engajar em questões que não sejam as restritas ao cotidiano da casa e praticar atividades como música, esporte, pintura e outras que mantenham a mente ativa. A atividade física predominantemente aeróbica (como caminhada ou hidroginástica) diminui os riscos no envelhecimento. Para quem já identificou problemas com a demência, é recomendado o treino cognitivo com psicólogo ou terapeuta ocupacional, que podem indicar a abordagem mais adequada para cada caso.

O neurologista alerta ainda que controle adequado de fatores de risco - como diabetes, colesterol, pressão alta, problemas cardiovasculares e obesidade - também são fundamentais para evitar ou adiar a ocorrência de demências. A alimentação mais saudável, com pouca gordura de origem animal e com mais carne branca e peixes, por exemplo, são bastante recomendados. A inatividade física, tabagismo e isolamento social devem ser evitados. ■

Divulgação



O médico neurologista Márcio Balthazar reforça que o cérebro precisa ser ativado com atividades mentais, físicas e sociais

A BOLA DA VEZ

O vôlei adaptado para a terceira idade é um dos esportes preferidos para a turma dos cabelos brancos, com equipes treinando em quadras públicas

Cibele Vieira



nde tem uma quadra, eles estão lá, ocupando os primeiros horários da manhã. É uma turma barulhenta, animada, cheia de risadas e com muito fôlego. Com treinos de 1h40 pelo menos três vezes por semana, eles saem suados e alegres como garotos. Mas estamos falando de pessoas com idades entre 50 e 75 anos. Esta semana acompanhamos um dos treinos, na Praça de Esportes Ferdinando Panattoni, na Vila Joaquim Inácio, onde cerca de 15 atletas seniores se reúnem para treinar, a exemplo do que acontece em vários espaços públicos da cidade. Essa equipe foi formada há 18 anos e já recebeu várias medalhas e troféus.

Eles jogam o vôlei adaptado, uma modalidade que segue as mesmas regras do voleibol oficial, mas com adaptações, como segurar a bola para lançar, o saque não obrigatório e a ausência de pulos na quadra. Luiz Gonzaga Carriero, de 73 anos, descobriu o esporte depois de um infarto. “Antes eu só trabalhava - no comércio, dirigindo caminhão ou no meu

próprio negócio - mas quando adoeci tive que mudar o estilo de vida”, comenta. Começou praticando Lian Gong, depois foi para o Yoga até descobrir o Vôlei. “Essa prática mudou minha vida, me trouxe mais disposição e novas amizades”, conta. A esposa, Maria Matilde, de 75 anos, o acompanha no esporte desde que entraram para a equipe, há sete anos.

Já se passaram 18 anos desde que a primeira equipe de vôlei para idoso foi criada na Vila Inácio. Entretanto, a equipe atual ainda tem alguns atletas que jogam desde o início, como é o caso de Célia Ferreira Colombo, 75 anos. “Isto é uma terapia”, declara entusiasmada. “Estou desde o começo e embora hoje eu tenha mais limitações do que naquela época, continua me fazendo muito bem, me mantém animada e bem-disposta”, afirma. Aposentada como oficial de escola, ela compartilha a alegria de jogar e recebe a torcida do marido, das duas filhas e do neto. A falta de professor desde o retorno após a pandemia é motivo de crítica por parte dos atletas, mas mesmo sem orientação técnica, eles continuam assíduos e dando exemplos de que corpo em movimento é tão importante quanto a mente ativa. ■

Mesmo sem treinador, a turma da terceira idade marca presença na Praça de Esportes da Vila Joaquim Inácio



Fotos: Gustavo Tilio



A CHAVE É O EQUILÍBRIO

Muitas das doenças comuns que se desenvolvem em pessoas idosas podem ser evitadas com mudanças no estilo de vida. Segundo o geriatra Christian Makoto Ito, é importante: ser fisicamente ativo mantendo, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana; seguir uma alimentação saudável incluindo vegetais, legumes, frutas, e evitando ultraprocessados, embutidos, açúcar, sal e excesso de carnes; e também estar ativo do ponto de vista intelectual e social. Sobre o início da adoção de uma vida mais saudável, ele adverte que quanto antes melhor. “Temos que pensar que há grandes chances de, individualmente, vivermos além dos 70/80 anos. Neste sentido, imagine que seus hábitos de hoje vão refletir em como viverá quando envelhecer. Se quer viver com maiores chances de se manter independente e autônomo, sem depender de seus filhos, netos ou cuidadores, seu investimento em saúde deve ser realizado ao longo de toda vida”, avisa o especialista.

Na medida que envelhecemos sem o devido cuidado com a saúde, corremos o risco de viver mais anos, porém com perda da independência e da autonomia

Christian Makoto Ito,
médico geriatra

COMO PREVENIR DOENÇAS A PARTIR DOS 60 ANOS

Maior parte das enfermidades está ligada a um estilo de vida não saudável e pode ser evitada com mudanças de hábitos que devem ocorrer o quanto antes

Aline Guevara

Há um pouco mais de um ano começou a “Década para o Envelhecimento Saudável”, instituída pela Organização das Nações Unidas a partir de 15 de junho de 2021. O plano, cujo período dura até 2030, foi idealizado a fim de fomentar o debate e planejamento com passos do que deve ser feito para que o objetivo seja alcançado. Afinal, a sociedade mundial e brasileira está envelhecendo cada vez mais, atingindo idades mais avançadas. Mas isso não significa que estamos chegando lá com qualidade. “É importante pensarmos em como a nossa população está envelhecendo. Na medida que envelhecemos sem o devido cuidado com a saúde, corremos o risco de viver mais anos, porém com perda da independência e da autonomia”, alerta Christian Makoto Ito, médico geriatra pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e paliativista pelo Hospital PUC-Campinas.

Enfermidades mais comuns com a idade avançada

O envelhecimento humano é um processo natural, gradual e contínuo, que provoca uma deterioração do organismo, tornando-o mais suscetível a inflamações, infecções, e consequentemente ao desenvolvimento de doenças e enfermidades crônicas. Confira quais são as mais comuns nesta fase da vida e algumas das formas de evitá-las.

- Doenças cardiovasculares (Infarto, Insuficiência Cardíaca e AVC)

Como prevenir: praticar exercícios regularmente, não fumar e controlar o peso, o colesterol e a diabetes.

- Câncer (pele, mama, próstata, intestino, estômago e pulmão)

Como prevenir: estar em dia com os exames e consultas médicas preventivas, não fumar e evitar a exposição ao sol em excesso e sem proteção.

- Osteoporose

Como prevenir: praticar exercícios regularmente, ingerir alimentos ricos em cálcio e não fumar.

- Sarcopenia (a perda de massa muscular)

Como prevenir: praticar exercícios físicos de força muscular e resistência e seguir uma dieta equilibrada.

- Demências (Alzheimer é a mais comum)

Como prevenir: prática regular de exercícios físicos, atividades que estimulam o cérebro (quebra-cabeça, palavras-cruzadas, jogos de estratégia), adotar dieta rica em vegetais, peixes e frutas e dormir bem. ■

Fotos: Freepick



COMPRANDO GATO POR LEBRE

Nas prateleiras do supermercado há diversos produtos que podem enganar o consumidor, por isso ler o rótulo atentamente é fundamental; novas regras para a rotulagem de produtos acabam de entrar em vigor

Karina Fusco

O que você faria se soubesse que ao comprar um copo de cerejas em calda no supermercado você pode estar levando para casa chuchu com corante? E ao descobrir que o marmelade, na verdade é feito de batata doce e que o kani kama é preparado com massa de peixe apenas aromatizado com extrato de caranguejo? Tem ainda o recente caso em que muita gente colocou no carrinho mistura láctea achando que estava levando pra casa leite condensado e da pipoca com manteiga que na verdade tinha óleo de soja aromatizado. Todos estes casos caracterizam a antiga expressão de estar comprando “gato por lebre”, o que significa adquirir algo que não é exatamente o que se pensava, sendo lesado como consumidor.

Nas prateleiras dos supermercados, diversos produtos podem levar o consumidor ao engano. Embora a cereja em calda feita de chuchu realmente possa existir para driblar a sazonalidade da produção e o alto preço da fruta legítima e o suco de caixinha seja composto em sua absoluta maioria por água, aromatizante e uma pequena proporção de suco de fruta, cabe a nós, consumidores, ter um olhar mais atento às embalagens no momento de fazer compras.

Como explica Marcelo Cristianini, professor da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp, a nossa legislação funciona muito bem. “Existe um padrão de identidade e qualidade que define como deve ser cada categoria de produto. Agora, existem os produtos de imitação que não podem ser chamados com aqueles nomes, por exemplo não pode ter um copo em que na parte da frente esteja escrito cereja e lá atrás, na relação dos ingredientes, esteja que é chuchu ou mamão verde.

Mesmo com a exigência da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) de que os ingredientes dos produtos devam estar bem claros nas embalagens para que o consumidor saiba exatamente o que está comprando, não é difícil ser enganado, pois os fabricantes usam alguns macetes, como embalagens semelhantes e a palavra “tipo”. Assim, você pode encontrar “doce tipo marmelada” ou “hambúrguer tipo vegano”. Para não se sentir enganado, Marcelo aconselha: “leia os dizeres do rótulo, as informações relativas aos ingredientes que constam na embalagem e a tabela nutricional, ou seja, não basta apenas olhar o prazo de validade”.



O caso das cerejas feitas com chuchu é um dos principais exemplos de como o consumidor pode levar para casa algo diferente do que estava pensando

ATENÇÃO ÀS MUDANÇAS

No dia 9 de outubro, entrou em vigor um novo padrão de rotulagem de alimentos e bebidas industrializadas aprovado pela Anvisa, em 2020. Entre as exigências estão: o rótulo das informações da tabela nutricional precisará ter fundo branco e letras pretas; a tabela terá mais uma coluna, com informações nutricionais a cada 100g ou 100ml do produto; uma lupa deve vir na parte superior e frontal da embalagem, chamando a atenção para os altos teores de açúcar, gordura e sódio, quando for o caso. E quando os alimentos são produzidos no próprio supermercado, como pães, biscoitos e doces, eles precisarão vir com uma etiqueta maior e com mais detalhamento de informações. “As novas regras começam a valer agora, mas os fabricantes têm um prazo para fazer as alterações nos rótulos. Na minha opinião ficou um pouco agressivo o uso da lupa, pois quem come bala, sabe que bala é feita de açúcar, refrigerante é o mesmo caso, a pessoa vai tomar um copo, não um litro”, completa o professor da Unicamp. ■



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000g (medida caseira)			
	100g	000g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção			

A legislação prevê uma tabela nutricional mais completa e com informações claras para evitar que o consumidor seja enganado

A Metrópole abre este espaço para publicar crônicas e artigos de seus leitores. Mande seu texto para revista.metroполе@rac.com.br

Alexandre Campanhola

OS FANTASMAS DA PRAÇA CARLOS GOMES

Ausentou-se de sua pontual sesta naquela solitária tarde da Praça Carlos Gomes. Não esteve naquela sexta-feira ensolarada a folhear, em seu banco preferido, as saudosas lembranças, como alguém que escolhe na cesta do tempo a fruta predileta da memória. Não sentiu desenhar-se em suas vistas envelhecidas o cotidiano de sempre. Certamente se estivesse a passar suas horas solitárias na praça querida, teria visto a sombra do prédio de Oscar Niemeyer descansar suas curvas sobre o arvoredo da Rua Irmã Serafina.

Talvez teria visto entrar no Clube Semanal Cultura Artística homens engravatados e mulheres de belos vestidos, que falariam sobre os concertos da orquestra militar. E por falar em concerto, talvez se estivesse em seu banco rotineiro, teria visto no coreto da praça a banda tocar alegremente, e a Gilda, a rainha de Campinas, reger os músicos com sua exuberante graciosidade.

Teria visto as crianças entusiasmadas para entrar no Cine Voga, uma mostrando à outra o letreiro do filme em cartaz. Teria visto a solidão do funcionário do Bar Voga a varrer a calçada, onde as mesas solitárias já não existiam. Mas, quem sabe não teria visto não só as mesas, como as pessoas que em outros tempos reuniram-se lá para falar das coisas da vida. Talvez teria visto o homem almoçar sua marmita aos pés do busto de Ruy Barbosa, e este estaria observando a revoada das andorinhas do passado. Se estivesse em seu banco, talvez teria sido importunado pela prostituta que vem puxar con-

versa, ou teria visto em outro banco a mulher que perdeu o de si e agora sorri sem um porquê, como se enxergasse além do que somos capazes.

Avistaria o morador de rua dormir sobre a grama, acalentado pelos pássaros do meio-dia. Teria visto o bonde da linha 7 flutuar sobre a Rua General Osório em direção ao Cambuí, e avistado alguns conhecidos, para os quais acenaria todo sorridente. Ouviria, decerto, vozes que ecoariam do Colégio Carlos Gomes. Daquela juventude inquieta, ainda que na quadra deserta ao alcance de seus olhos só houvesse silêncio e solidão. E bem do lado do colégio, veria a solidão do funcionário da limpeza pública também a vasculhar a marmita.

Talvez veria os taxistas na Rua Boaventura do Amaral à espera dos hóspedes do hotel na esquina com a General Osório, hóspedes que já não apareciam. Veria no espelho d'água do laguinho da praça o reflexo de tantos fantasmas reais e imaginários. E quando voltasse para casa, como sempre após tantas visões contemplativas, não se sentiria tão só na vida. Mas, sua ausência naquela tarde suspirava como os ventos sombrios de outras épocas. Estaria em seu lar longe dos fantasmas invisíveis e implacáveis daqueles dias tristes e pandêmicos, ou teria também se tornado mais um fantasma daquela querida praça? ■

Alexandre Campanhola,
poeta, cronista e contista de Campinas



SEU ANTÔNIO E O ENVELHECER

Eu tive uma funcionária que, de tão querida, tornou-se membro da família, estimada por todos, meus filhos, netos, mãe, sogra, cunhados e cunhadas.

Sandra veio da Bahia para Campinas ainda menina e aqui se estabeleceu, casou e teve duas filhas. Nossas conversas sempre fluíam com muito respeito e animação, indo de histórias de nossos parentes e amigos à política e religião, sem nunca termos discutido por divergências ou exposição de nossas preferências. Mal concluíra o ensino básico, no entanto, Sandra tinha vontade de aprender, conhecer e se informar.

Certa vez, chegou contando uma das histórias que mais me marcaram nessa longa convivência diária de duas décadas. Seu avô, então com 90 anos, chegara da Bahia para passar uma temporada em Campinas, onde também residem outros familiares. “Vai ficar muito tempo?”, perguntei. Ao que ela respondeu: “o suficiente para fazer alguns exames e visitar filhos e netos. Depois retornaria a Paulo Afonso, sua cidade natal. Não suportava a cidade grande”.

Os exames eram quase que desnecessários, posto que o avô não tomava remédios e apenas recorria, vez ou outra, diante de alguma indisposição, às ervas que ele mesmo cultivava. Mas tinha um remédio do qual ele não abria mão e que o mantinha com energia e saúde invejáveis no alto de sua existência quase centenária: a namorada e o forró. Não foram poucas as vezes que sentávamos para um cafezinho pela manhã e ela me mostrava os vídeos do serelepe dançando pelos salões da vida. Pura alegria!

Uma das vezes em que seu Antônio chegou a Campinas foi no auge da pandemia, vindo de ônibus da Bahia. Passou ileso pela Covid e ainda ajudou uma das filhas a cultivar pomar e horta. Seu Antônio é prova viva de que ser ativo, alegre e otimista, além de ter uma alimentação natural, sem alimentos processados, garantem vida longa e com

qualidade.

Relembro essa história ao ler que o Mal de Alzheimer atingirá mais e mais pessoas num futuro próximo, especialmente nos países em desenvolvimento. As últimas pesquisas revelam que esse mal não é apenas um distúrbio físico, mas também social. Não é doença de um cérebro ou de um indivíduo, é de uma sociedade.

Coincidentemente, quando comecei a escrever este texto recebi do amigo Marcus Vinícius Ozores um vídeo em que o neurocientista Fabiano Moulin fala de metabolismo, memória e a importância do sono no envelhecimento. Depende de nós acelerar o processo de desgaste ou o processo de reparo ao envelhecermos. É uma escolha.

Chegar aos 90 anos hoje no Brasil significa ter 50% de chance de ter Alzheimer. Porém, a boa notícia é que alterar a rotina e o estilo de vida pode reverter essa possibilidade. Temos uma engrenagem que, assim como qualquer máquina, sofre desgastes e necessita de reparos. A grosso modo, significa que, se você abusa estará acelerando a deterioração do seu organismo como um todo. E vai envelhecer mal, diferente do seu Antônio.

A neurociência comprova que o envelhecimento não é um acidente, é uma construção (salvo exceções, claro). Fabiano Moulin sugere reduzir a ingestão calórica em 30%, dormir bem, praticar atividade física três vezes por semana, meditar e prestar atenção à qualidade das relações sociais (não significa ter mil seguidores no Facebook, mas amigos reais e verdadeiros, familiares presentes), para fugir desse bicho chamado Alzheimer.

Não custa tentar, não é mesmo? Vamos adotar o estilo de vida do seu Antônio?

Bora dançar forró, minha gente! ■

Marilena Furlaneto é jornalista e cronista

Roteiro de descontos

Clube METRÓPOLE

AUTOMOTIVOS

Auto Dez Mecânica

R. Regina Franciscato Rosolém, 155 - Jardim Aparecida, (19) 3325-9121

30% OFF na troca de óleo (à vista)

15% mã OFF na o de obra (à vista)

Campsom

Av. Dr. Moraes Salles, 1478, Cambuí, Campinas, (19) 3255-2727

20% OFF em sensor de estacionamento

10% OFF em alarme e módulos

Instalação gratuita de som

FRS Transportes

Rua Capivari, 465 - Jd. Novo Campos Elíseos - Campinas (19) 3342-9251

15% OFF na contratação acima de R\$ 1.000,00

10% OFF na contratação abaixo de R\$ 1.000,00

JP Centro Automotivo

Campinas: Rua Dom Aloizio Lorshaidar, 170, Padre Anchieta, (19) 3282-0811
Sumaré: Rua Alberto Bosco, 285, São Judas, (19) 3238-2352

30% OFF em alinhamento e balanceamento

10% OFF em mão de obra em todos os serviços

Paddock

Av. José Bonifácio, 1608 – Jd. Flamboyant, Campinas (19) 3294-9997

35% OFF nos grandes serviços, como Polimento, Cristalização, Vitrificação e pequenos reparos funilaria.

20% OFF na lavagem completa

15% OFF na aplicação de insulfilm de segunda a sexta-feira

UltraEco

Atendimento em domicílio
(19) 98842-7720

20% OFF em lavagem ecológica automotiva completa + higienização dos bancos e teto

*Atendimento somente na cidade de Campinas (com agendamento)

*Atendimento realizado por delivery – na casa ou empresa do cliente.

BARES E RESTAURANTES

Abadesco - Wine & Coffee

promoção permanente

10% OFF em todos os vinhos exceto os produtos em promoção

Abbraccio

Av. Iguatemi, 777 - Vila Brandina, Campinas, (19) 3294-0365

OFF Na compra de uma pizza, ganhe outra, sendo certo que será descontado da conta do restaurante a pizza de menor valor do menu. De segunda à quinta-feira, exceto feriados, no restaurante do Shopping Iguatemi da cidade de Campinas.

Abelha Gulosa

Rua Rute Ferraz de Angelis, 886 - Lot. Res. ila Bella, Campinas, (19) 3256-9667

20% OFF no bufê de almoço nos finais de semana

20% OFF nas pizzas grandes para consumo no local.

20% OFF no bufê de café da manhã aos finais de semana.

Assim Assim e Assado

Av. Mário Carneiro, 450, Sousas, Campinas, (19) 3258-8367

50% OFF no Chopp Heineken segunda a sábado (sócio + acompanhantes)

30% OFF em todas as caipirinhas e caipiroskas de segunda a sábado (sócio + acompanhantes)

OFF 100% no combo de acompanhamentos do Titular do Cartão.

Benedito

Rua dos Bandeirantes, 333, Cambuí - Campinas, (19) 2513-1910

20% OFF na conta total, sem contar o serviço, nos almoços as quarta e quinta-feiras.

Bar do Marcelino

Rua Dr. Heitor Penteado, 1113, Joaquim Egídio - Campinas, (19) 3203-8525

20% OFF de terça a quinta-feira

Brexó Bar & Cozinha

Rua Sampaioho, 305, Cambuí, Campinas, (19) 3291-3204

20% OFF nos pratos do almoço de segunda à quinta das 11h30 às 15h

20% OFF em petiscos e porções de domingo a quinta das 17h às 23h

Borelli

Rua Coronel Quirino, 1186, Cambuí, Campinas, (19) 3396-9543

20% OFF na aquisição de gelato, somente de segunda a quinta-feira.

Chopp do Fritz

Rua Sampaio Ferraz, 319, Cambuí Campinas, (19) 3254-2753

20% OFF em todos os chopp.

Clube Nashville

Rua dos Contabilistas, 139, Jardim Novo Cambuí, Campinas, (19) 3395-0300

15% OFF na quinta para o consumo de no mínimo R\$ 80,00

15% OFF no domingo para o consumo de no mínimo R\$ 80,00

10% OFF na sexta para o consumo de no mínimo R\$ 80,00

8% OFF no sábado para o consumo de no mínimo R\$ 80,00

Costa do Sol R. Antônio Cesarino, 497, Centro, Campinas, (19) 3234-0148

10% OFF na Torta de Frango com Palmito e Torta de Fruta, de segunda a sexta-feira.

Croissant D'or

Rua Coronel Quirino, 478 Cambuí - Campinas, (19) 3254-6598

20% OFF no croissant natural *Válido para todos os dias da semana

Die Oma

Rua Dr. Vieira Bueno, 311, Cambuí, Campinas (19) 3200-10 Chopp

Duke Bistrot

Av. Cel Silva Telles, 703, Cambuí, Campinas, (19) 3295-0237

20% OFF em todas as terças-feiras no período do jantar (das 19h às 00h). Exceto em eventos como Jantares Harmonizados e Festivals.

El Tambo Bar

Rua Padre Almeida, 537, Cambuí, Campinas, (19) 2121-5139

20% OFF em Rodízio Mexicano no El Tambo Bar. Válido de segunda a quarta-feira na unidade do Cambuí e não inclui 10% serviço, covert artístico e outras promoções.

Empório Árábica

Av. Luiz Smânio, 274 - Jardim Chapadão, Campinas, (19) 3365-5485

20% OFF nos pacotes de café, moído ou em grãos e nos cafés consumidos na cafeteria.

Empório Tartufo

Av. Doutor Jesuino Marcondes Machado, 22, Chácara da Barra, Campinas, (19) 3365-5121

20% OFF nas sopas e caldos

Enoteca Decanter

Av. do Videiros, 455. Bairro Gramado, Campinas, (19) 3295-1994

20% OFF para vinhos, especialmente selecionados para o **Clube Metrôpole**.

Esposito Pizzeria

Av. Albino José Barbosa de Oliveira, 1110, Barão Geraldo, Campinas (19) 3288-0693

20% OFF em todas as pizzas da forneria as terça e quarta-feiras* loja física e delivery

Estação Marupiará

Rua Manuel Saturnino do Amaral, 29 Joaquim Egídio, Campinas, (19)3298-6289

25% OFF nos pratos individuais ou 12,5% nos pratos para 2 pessoas por cartão

metrópole. Os descontos são válidos para o jantar de quinta a sábado e não serão aplicados para eventos, menus especiais ou pratos promocionais.

Fiori di Zucca

Av. Albino J. B. de Oliveira, 1297, Barão Geraldo, Campinas, (19) 3579-0010

15% OFF nos produtos da rosticeria (massas artesanais, molhos, patês, antepastos e grelhados)

Grainne's Irish Pub

Rua Padre Almeida, 170, Cambuí, Campinas, (19) 3251-4424

20% OFF nos convites de eventos fechados (não aplicáveis a meia-entrada). Couvert FREE Unissex as terças, quartas e sextas.

Fogão Mineiro

R. Cel. Alfredo Augusto do Nascimento, 1052, Sousas, Campinas, (19) 32586026

20% OFF no jantar de terça a domingo nos pratos: Galinha Caipira e Costela Vó Sinhá.

*Válido apenas para a Unidade de Sousas.

Hamburgueria 22

Av. José Rocha Bonfim, 214, Santa Genebra, Campinas, (19) 3796-8668

10% OFF em todos os lanches

Kaizen Av. Iguatemi, 556 - Vila Brandina - Campinas, (19) 3395-3900

20% OFF em todos os cardápios à la carte (exceto bebidas) *Taxa de serviço cobrado sobre o valor original do prato. *Válido de segunda a quinta no almoço ou jantar (exceto feriados).

Lado B

Av. Albino José B. Oliveira, 1240, Barão Geral, Campinas, (19) 3249-0014

20% OFF na carta de coquetelaria, válido para todos os dias. Não incluso Couvert artístico e taxa de serviço.

Leve – Alimentação Saudável

Rua Antônio Lapa, 905, Cambuí, Campinas, (19) 3043-6076

20% OFF nos itens do cardápio para consumo no local durante os períodos do café da manhã (9h às 11h) e chá da tarde (15h às 17h30) *Valido de segunda a sexta-feiras.

Martin Holandesa

Rua Doria Vasconcelos, 144, Centro, Holambra, (19) 3802-1295

20% OFF nos jantares aos domingos das 19h às 21h (sem bebidas).

OFF 2 pacotes de wafels recheados: StroopWafels por R\$ 19,10

Mega Pizza Foreira

20% OFF na pizza salgada para consumo no salão exceto sexta-feiras e sábado.

20% OFF nos pratos polpetone recheado com fettuccine. promoções não acumulativas

Outback Steakhouse

Av. Iguatemi, 777 - Vila Brandina, Campinas, (19) 3251-8350

20% OFF Um aperitivo cortesia (a escolha pode ser Bloomin Onion, Kookabulls Wings ou Billy Ribs) no pedido de um prato principal a cortesia deve ser consumida no próprio restaurante. O aperitivo não pode ter o seu valor utilizado como crédito para fins de desconto. *Válido de segunda a quinta-feiras, exceto feriados.

Museu da Gula

Doutor Jesuino Marcondes, 357, Chácara da Barra, Campinas, (19) 3327-1026

10% OFF todos os dias (exceto para produtos com a etiqueta amarela)

Paiãoço do Caboclo

Estrada das Cabras, Km 5,5 – Joaquim Egídio, Campinas (19) 3291-3176

20% OFF aos domingos no almoço no serviço de bufê.

Pirajú

Rua Pirajú, 43, Jardim Leonor, Campinas, (19) 3203-2272

20% OFF em porções quentes: Batata Canoa, Cupim assado com queijo coalho, Isca de Frango Empanado e Pernil.

20% OFF nos lanches: Boquinha de anjo, Frangolene, Brasuca, Do chefe e Mercadão Especial" Descontos válidos as terças-feiras e domingos

Mister Piu Casual Food

Av. Orosimbo Maia, 2400 - Cambuí, Campinas, (19) 3722-6635

20% OFF nos produtos (exceto bebidas) de Segunda a Quinta-feira no Jantar * Exceto Feriados

Prime Italian

Rua Coronel Quirino, 999, Cambuí, Campinas, (19) 3326-5934

20% OFF em todas as pizzas do cardápio (30 sabores)

Ristorante Laura e Francesco

(19) 3849-6714

20% OFF sobre a conta (exceto executivo e promoção da casa e prato boa lembrança todos os dias)

ROD Grainne's

Av. Júlio de Mesquita, 705, Cambuí, Campinas, (19) 3381-8161

20% OFF no Café da Manhã de segunda a sexta das 6h30 às 10h / sábado, domingo e feriados das 6h30 às 10h30.

20% OFF no almoço de segunda a sexta-feira das 12h às 15h

Rancho Colonial Grill

Válido para as unidades: Cambuí: (19) 32553111, Parque Industrial: (19) 3255-3111 e Campinas Shopping: (19) 3227-4842

20% OFF na conta final "total" De terça a quinta-feira no jantar. *Válido para associado e mais um acompanhante. *Exceto feriados.

Romana

Rua Cel. Silva Telles, 463 – Cambuí, Campinas, (19) 3252-7000

20% OFF em todos os bufês (considerando valor do cardápio vigente). Válido para os dias úteis da semana, durante todo o horário de funcionamento da unidade do Cambuí. Os produtos devem ser consumidos no local (não contempla produtos p/ viagem, delivery e produtos que não façam parte dos respectivos bufês).

Rosário

Rua General Osório, 941, Centro - Campinas, (19) 3232-8400

20% OFF no strogonoff de frango - prato para 2 pessoas.

20% OFF no strogonoff mignon - prato para 2 pessoas

20% OFF no parmegiana mignon - prato para 2 pessoas *Equivalente ao valor de R\$ 79,90. Oferta válida para todos os dias, não incluso covert artístico e taxa de serviço

Santa Gertrudes

Av. Cel. Silva Telles, 600 - Cambuí, Campinas, (19) 3255-5511

20% OFF no total da conta + uma sobremesa flambada. *Promoção válida de segunda a sexta-feira

Seo Rosa

Rua Dr. Emílio Ribas, 567 - Cambuí, Campinas, (19) 3255-1180

20% OFF na conta total, toda terça-feira (almoço e Jantar). Válido somente para unidade do Cambuí. Não incluso serviço.

Sr & Sra Pizza

Rua Antônio Lapa ,492 - Cambuí -19 3255-4222, whatsapp 19 97408-4368

10% OFF para todos os tamanhos de pizzas, somente para pedidos por telefone, whatsapp ou balcão.

Steak House

Rua Barreto Leme, 2.345, Campinas, (19) 3294-1717

30% OFF Baby Beef para 2 pessoas todos os dias no jantar, exceto feriados.

Taberna do Portuga

Av. Hermínia de Andrade Couto e Silva, 23, Jardim Santana, Campinas, (19) 3256-2235

20% OFF no almoço de segunda, terça e quarta-feiras.

The Rockers Pub

Rua Coronel Quirino, 1730, Cambuí, Campinas, (19) 99136-7454

25% OFF em Hambúrgueres

Toca da Mangava

Av. Cel. Alfredo Augusto do Nascimento, 2000, Joaquim Egídio, Campinas, (19) 3258-7688

20% OFF em produtos da toca da mangava. Válidos para todas as sextas-feiras

Vila Bella

Rua Luiz Otávio, 2605 - Santa Cândida - Campinas, (19) 3256-1772

20% OFF no bufê de almoço nos finais de semana

20% OFF nas pizzas grandes para consumo no local.

20% OFF no bufê de café da manhã aos finais de semana.

Verde Saudável

Av. Iguatemi, 777 - Vila Brandina, Campinas, (19) 3207-1418

20% OFF em todos os mini-crepes.

Zuleika Doces

Rua Barão de Itapura, 909 – Guanabara, Campinas, (19) 3233-5768

20% OFF na conta/encomenda de toda linha de doces, bolos e sobremesas *Loja física e delivery

BELEZA E ESTÉTICA

Augusto Costa Spa

Rua Roxo Moreira, 1246, Barão Geraldo, Campinas, (19) 3249-1514

15% OFF com pagamento no débito ou dinheiro.

Clínica Renaje Barros

Rua Dr. Jesuino Marcondes Machado, 893 Nova Campinas, Campinas, (19) 3294-4891

- **20% OFF** em qualquer procedimento estético (à vista)

Alto Stima

Rua Doutor Carlos Guimaraes, 247, Cambuí, Campinas, (19) 3255-1234

10% OFF para todos os procedimentos nos pagamentos com cartão de crédito ou débito ou 15% para pagamento à vista.

Bela Pele

Rua Josefina Sarmento 305, Cambuí – Campinas, (19) 2512-3800

20% OFF nos seguintes procedimentos estéticos: Micropigmentação de sobrancelhas, lábios e cílios. Drenagem e modeladora. Peeling facial e corporal. LED e Lazer capilar. Protocolos de rejuvenescimento.

*Desconto válido apenas para clínica do bairro Cambuí na cidade de Campinas.

Bela Pele Studio

Rua Frei Antônio de Pádua, 1122 - Jardim Guanabara, (19) 98858-1139

20% OFF na limpeza de pele

20% OFF no design de sobrancelhas

20% OFF na depilação Húngara Panghy's

Belezare

Av. José de Souza Campos, 929, Shopping das Varandas, Campinas, (19) 99339.8284

50% OFF em Limpeza de Pele com Pieling de Diamante

30% OFF em Micropigmentação de Sobrancelhas.

OFF 22% em Design de Sobrancelhas c/ Henna

Franco Júnior

Rua Barreto Leme, 1661, Centro, Campinas, (19) 99790-1883

10% OFF em Maquiagens diversas, design de sobrancelhas, Henna para sobrancelhas, tinturas de cílios e cílios postiços, feitos em domicílio.

15% OFF em Ma

Menezes
Av. José de Souza Campos, 929, Campinas, (19) 3253-1686

40% OFF nos cortes masculinos e femininos, todos os dias.

30% OFF nos serviços de coloração, mechas e hidratação, de segunda a quinta-feira.

20% OFF no serviço de manicure e pedicure.

Nina Capelli
Rua América Brasileira 307, Cambuí, Campinas, (19) 3395-2949

20% OFF nos serviços de: Escova, Manicure e Pedicure, Massagem Shiatsu e Alongamento de Cílios

Pantheon
Av. Dr. Hermas Braga, 421 – Nova Campinas, Campinas, (19) 3203-4885

50% OFF nos pacotes de depilação à laser.

50% OFF na limpeza de pele.

Projeto Vip Nutricional
R. Dr. Guilherme da Silva, 67 - Cambuí, Campinas, (19) 2512-3932

50% OFF em Limpeza de Pele

50% OFF em Massagens

50% OFF em Body Metrix – Ultrassom de composição corporal.

Spaziom
Av. Diogo Alvares, 2.380, Parque São Quirino, Campinas, (19) 3396-9878

10% OFF sessões de Halo-terapia - terapia do sal

10% OFF sessões de banhos terapêuticos de flutuação

10% OFF massagens corporais e faciais

10% OFF limpeza de pele

Stética Avançada
Rua dr Candido Ferreira de Camargo 57, Cambuí, Campinas, Fone e whatsapp (19) 3294-6646

50% OFF em Criolipólise 360°, Jato de Plasma e Vasinhos. Avaliação Gratuita.

S.O.S Cabelos
Rua Dr. Jesuíno Marcondes Machado, 893, Chácara da Barra, Campinas, (19) 3294-4891

20% OFF à vista no Tratamento Clínico.

20% OFF à vista na Prótese Capilar.

VR Salon
Rua Eng. Carlos Stevenson, 1020, Nova Campinas, Campinas, (19) 3325-5005

10% OFF em todos os serviços oferecidos. Válidos de terça e quarta-feiras.

CAFETERIAS E SOBREMESAS

Caffè Siciliano
Rua Padre Vicente Rizzo, 391 - Jd. Pau Preto, Indaiatuba, (19) 99561-4785, @caffesiciliano

20% OFF em qualquer item do cardápio para consumo no local* promoção válida de quarta a sexta-feira

Chiara Gourmet
Rua Mogi Guaçu, 1026 Chácara da Barra (19)99835-4200

10% OFF em todos os produtos sob encomenda

Ei Sagrado
Somente delivery - (19) 99315-5436

20% OFF culinária saudável tudo lowcarb, sem glúten sem açúcar. Horário de funcionamento: segunda a sexta das 10:30 as 18:00

Empório Coisas de Minas
Rua dos bandeirantes, 270 Campinas, segunda a sábado 8:30 Às 19:00, (19) 3201-8735

20% OFF em todos os produtos da loja

Flamy
Av. Francisco José de Camargo Andrade, 461, Jardim Chapadão, Campinas, (19) 3241-3191

20% OFF em toda linha Premium: Naked Cakes. Sabores: Morango c/ Leite condensado, Olho de Sogra, Doce de leite c/ Morango, Sedução de Abacaxi e Trufado Branco.

Gelato Borelli
Rua Coronel Quirino, 1186, Cambuí, Campinas, (19) 3396 9543

20% OFF na aquisição do Gelato, somente de segunda a quinta-feira, mediante apresentação do cartão Clube Metrópole.

DIVERSÃO

Adriano e Márcia
Rua Barão de Jaguara, 707 – sala 17, térreo Campinas, (19) 99501-8335

20% OFF concedido em serviço de cobertura

de eventos (casamento e aniversários).

30% OFF concedido em serviço de ensaio fotográfico (individual, casal e família).

Brasuca
Av. Santa Isabel, 800, Barão Geraldo, Campinas, (19) 3291-9121

50% OFF em shows no Brasuca e descontos especiais na programação da casa.

Campinas Hall
Rua Armando Strazzacappa, 130 - Jd. Santa Cândida, (19) 3256-6850

50% OFF em shows no Campinas Hall.

House Bartender
Rua Índia – Americana/SP (19) 99287-9827

20% OFF concedido para o serviço de Bartender para toda região de Campinas. Casamentos, Aniversários de 15 anos, Formaturas, Eventos Sociais e Confraternizações.

Jump Mania
Av. Iguatemi, 777 – 2o piso Vila Brandina, Campinas, (19) 3253-6077

15% OFF no valor dos ingressos de segunda a sexta exceto feriado para o beneficiário + um acompanhante.

MIB - Men In Bar
Rua Monte Aprazível, 584 - Campinas, (19) 3386-0429

15% OFF em qualquer pacote ou serviço contratados.

On The Bus - Onibus Balada
www.onthebus.com.br (19) 998368484

5% OFF de segunda a quinta feira para cidades da RMC. (Período de 2 horas)

Teatro Sotac
Barão de jaguara, 2,Bosque - Campinas 19 98119-3052

50% OFF no valor dos ingressos adquirindos na bilheteria do teatro

Off 100% no valor da matrícula do curso de teatro , tv e cinema.

Viva Festas
Rua da Abolição 2702, Swift, Campinas, (19) 98828-9816

20% OFF nas festas de segunda a quarta-feiras.

20% OFF na decoração de quinta-feira a Domingo.

EDUCAÇÃO

Cl Intercâmbio e Viagem
Av. Cel. Silva Telles, 675 - Cambuí, Campinas, (19) 3754-5100

50% OFF na taxa de aconselhamento Cl, válido para cursos de idiomas no exterior (Inglês, Alemão, Espanhol, Francês e Italiano).

Escola Ser
Av. José Ademair Etter, 709 - Vila Marieta, Campinas, (19) 3276-0777

20% OFF na matrícula para 2019. Benefício válido apenas para a parcela da matrícula, não contempla a parcela da mensalidade.

Guga Gonçalves
Rua Padre Vieira, 747 - Centro, Campinas, (11) 97671-6778

20% OFF em cursos de Marketing Digital, Workshop de vendas e Persuasão e em Processos Week Coaching.

Kreativ Curso de Alemão
Rua Bandeirantes, 405, Cambuí, Campinas, (19) 3251-7080

10% OFF para qualquer curso de alemão

FARMÁCIA

UniPharma
Av. Dr. Antônio Carlos Couto de Barros, 475, Vila Sônia, Sousas, Campinas, (19) 3722-6112

20% OFF em toda linha de cosméticos da marca Ada Tina Italy (Cosméticos Italianos).

MODA

A Especialista
Av. Iguatemi, 777 – Loja 1 – Piso 1, Vila Brandina, Campinas, (19) 3255-6901

20% OFF em armações e óculos de sol.

*Lentes não entram no desconto.

*Desconto não cumulativo com outras ofertas

Marcia Mello
Rua Santos Dumont, 845, Cambuí, (19) 3207-0025

15% OFF nas peças fora de promoção e nas lojas do Iguatemi, Dom Pedro e Cambuí.

Maritaca do Brasil
Rua Carlos Guimarães 247, Cambuí, Campinas, (19) 99706-9611

20% OFF em toda a loja.

Muri Store
Shopping Varandas, Av. Norte-Sul, 929, Cambuí, Campinas, (19) 2513-0333

15% OFF em roupas, exceto acessórios e produtos promocionais.

OPTK Design
Edifício Chicago - Rua Clóvis Bevilacqua, 227 - Sala 11, Campinas, (19) 99267-3252

20% OFF nas armações OnDesign, solar e de grau. Promoção em lentes oftálmicas monofocal e multifocal.

Paola Constance
Rua Coronel Quirino, 2008, Cambuí, Campinas, (19) 2121-0204

20% OFF em produtos da sala promocional da loja.

Pietrocelli by Cellian
Rua Maria Monteiro, 1392 Campinas, (19) 2121-6740

25% OFF concedido em todas as camisas, em todos os tamanhos do no 1 ao 12.

Poggio Store
Av. Monte Castelo, 43 - Jd. Proença, Campinas, (19) 3235-2441

25% OFF em toda a linha de camisaria masculina e feminina. *Válido apenas para a unidade de Campinas.

Único Brechó
Rua Dr. Guilherme da Silva, 541, Cambuí, Campinas, (19) 3326-5359

10% OFF em todos os produtos.

Vívida Calçados
Rua Olavo Bilac, 160, Cambuí, Campinas, (19) 3307-1609

20% OFF em todos os produtos da marca Vívida Comfort. *Não é válido para calçados já na promoção.

Zampola Calzature
Av. José de Sousa Campos 929, Loja 14, Shopping das Varandas, Campinas, (19) 3253-3242

20% OFF nas compras acima de R\$ 150,00

MODA ESPORTIVA

Juro Esportes
Av. José de Souza Campos, 929, Cambuí, Campinas, (19) 3325-8283

30% OFF na Raquete Head MPA.

OFF 27% na Raquete Head Instinch.

OFF 28% no Tênis Adidas Canadia (masculino e feminino).

PET

ClinFel Medicina Felina
Av. Brasil, 643, Jardim Chapadão, Campinas, (19) 3213-2902

10% OFF nos cursos e na primeira consulta.

MasterVet
Av. Dr. Ângelo Simões 1135, Jardim Leonor, Campinas, (19) 3234-5363

OFF Na adesão do Plano de Saúde você fica isento da carência para as vacinas anuais e ganha a primeira vermifugação (Plano contratado de um ano). Ao indicar um amigo, o assinante ganha 100% na mensalidade para cada plano fechado.

Pet Natural
Rua Maria Tereza Dias da Silva, 180, Barão Geraldo, Campinas, (19) 3307-7444

20% OFF nos banhos e tosas de segunda a quarta-feiras (exceto para pacotes). *Válido para unidade de Barão Geraldo. Nas compras acima de R\$ 200,00, ganhe um petisco natural para o seu pet. *Válido para unidades do Cambuí e Barão Geraldo.

UpVet
Rua Doutor Vieira Bueno, 298, Cambuí, Campinas, (19) 3397-8777

20% OFF nos Florais de Bach – específico para animais.

10% OFF nos vermifugos para cães e gatos em forma de biscoito ou pasta palatáveis.

SAÚDE

A Especialista Auditivos
Rua Baronesa Geraldo de Resende, 334, Guanabara, Campinas, (19) 3212-0522

20% OFF na compra de aparelhos auditivos e acessórios. *Exceto Pilhas. *Desconto não cumulativo com outras ofertas

Arrivabene Odontologia
Av. Dr. Heitor Penteado,477, Taquaral, Campinas, (19) 99850-7004

20% OFF sobre a tabela da Clínica

Clínica Botelho
Rua Tiradentes, 289 – Sala 92, Vila Itapura – Campinas, (19) 3231-0879

40% OFF em Prevenção

30% OFF em Dentística, Periodontia e Cirurgia

20% OFF nas especialidades de Ortodontia, Implantes, Próteses implanto-suportadas e endodontia.

COS Centro Odontológico Sousas
Barão Geraldo de Rezende, 282 1º andar cj 13, (19) 3232-8554 (19) 3231-2405, WhatsApp (19) 9926-01026

20% OFF na tabela particular em todas as especialidades parcelamento facilitado a combinar

Doctor's Health Care
Av. Antônio Segre, 616, Ponte de Campinas, Jundiáí - SP (11) 3963-0036

10% OFF para locação dos produtos: Cama Hospitalar, Cadeira de rodas e banho, CPAPS (Terapia do Sono) e Concentrador de Oxigênio Portátil e Estacionário.

Instituto Curarte
Rua Angatuba, 25 (2,78 km) (19) 98173-0565

15% OFF no Pilates (Plano Semestral e anual)

10% OFF Plano Mensal e Trimestral

10% OFF Nos planos de Yoga exceto mensal

10% OFF Consulta de Terapias Holísticas

Laura Galipo
Barão Geraldo de Resende, nº 97, Sala 409, Botafogo, (19) 99474-7008

20% OFF na primeira consulta nutricional

20% OFF no primeiro retorno

Le Regalo
Atendimento em domicílio, (19) 99394-7007

20% OFF na Terapia Menstrual de segunda a sexta-feiras. Horário a combinar.

15% OFF na sessão de Reiki de segunda a sextafeiras. Horário a combinar.

Vânia Biglia - Odontologia
Dr. Souza Lima 147, Cambuí, Campinas, (19) 3233-6462

OFF 70% na Avaliação odontológica.

30% OFF na Rapagem supra gengival com ultrassom + jato bicarbonato + flúor + sessão única de mais ou menos 50 minutos.

20% OFF em todos os procedimentos.

10% OFF em próteses puras de porcelana e laminados cerâmicos.

SERVIÇOS

Ateliê Cor in Vitro
Praça Beira Rio – Sousas (9,72 km), Campinas, (19) 99706-0968

Bugarelli - Móveis Planejados Cambuí
General Osório, 2249, (19) 3325-0798 Nova Campinas: Av. Dr. Jesuíno Marcondes Machado, 657, (19) 3397-6722

50% OFF aos 100 primeiros compradores de móveis para cozinha planejada na tabela da empresa.

Casa Amarela
Av. Nossa Senhora de Fátima, 299, Taquaral, Campinas, (19) 3294-9869

8% OFF à vista no Colchão Stallion.

5% OFF à vista no Colchão Orbhes.

5% OFF à vista no Colchão Respodic.

5% OFF à vista no Colchão King Pedic.

Casa Brasileira
Rua Coronel Quirino 473, Cambuí, Campinas, (19) 3395-0653

30% OFF nos projetos feitos pela Casa Brasileira.

CNH pontos.com
20% OFF recursos de multas Detran av Francisco Glicério 1671, 988043568

Criativos
Válido para as unidades: Campinas Shopping: (19) 3227-280, Iguatemi: (19) 3227-2805 e John Boyd: (19) 3243-0266

20% OFF em qualquer produto da loja.

Dimarzio Seguros
Rua Prof Luiz Cerqueira Monteiro, 102, Bosque, Campinas, (19) 3294-0655 ou Whatsapp (19) 95321-7214

20% OFF em Seguros Automotivos.

15% OFF em Seguros Residenciais e Demais Ramos.

General Express
Av: José Rocha Bonfim, 214, Bloco Nova York, Salas 212 e 224, Praça Capital, Santa Genebra, Campinas, (19) 3722-4011

45% OFF para documentos enviados ao exterior

40% OFF para pacotes enviados para o exterior.

Hansa Iluminação
Rua Olavo Bilac, 304, Cambuí, Campinas, (19) 3252-1415

10% OFF para produtos fabricados pela empresa Hansa.

5% OFF em lâmpadas LED.

Heron Ink
Rua Doutor Vieira Bueno, 180, Cambuí, Campinas, (19) 3253-0672

20% OFF nos serviços de barbearia e tatuagens

LED's Grainne's
Rua Padre Almeida, 170, Cambuí, Campinas, (19) 97120-6010

20% OFF nas tatuagens no estúdio Led's Grainne's.

Leak Inspection
Rua José Iorio, 4 Vila José Iorio (Sousas), Campinas, (19) 3258-2447

10% OFF nos serviços de localização de vazamentos residenciais.

Locus
Rua Luiz Otávio, 2605 - Santa Cândida - Campinas, (19) 3256-1772

15% OFF em Seguros Acidentes Pessoais.

15% OFF em Seguro Residencial.

10% OFF em Seguro de Viagem.

Marcos Limoli - Eventos Cinematográficos
Rua Itu, 220, Estudio 72/Mediterrannée, Centro, (19) 3253-7062

50% OFF em eventos Social, Empresarial e

Ecumênicos Mix Collors
Av. Paulista, 447, Bela Vista, Paulínia - SP, (19) 3874-9449

10% OFF em qualquer compra ou Kit Pintura nas compras acima de R\$ 200,00.

Paulo Bearzotti
Av. Copacabana, 709, Sousas. WhatsApp (19) 99174-7748.

20% OFF nos projetos arquitetônicos residenciais e comerciais.

Pedra Grande - Mármore e Granitos
Rua Antonio Olimpio de Moraes Betel, 245, Parque das Indústrias, Paulínia. (19) 3888-4902

Até **25% OFF** sobre o valor do m² - Crema Marfil Comercial, Lote 12 Chapas

Até **20% OFF** sobre o valor do m² - Mármore Branco Clássico, Lote 15 Chapas

Quintal
Rua Três, 139, Residencial Paineiras, Paulínia, (19) 98181-6654

20% OFF para vasos prontos (Vaso + terra + planta + acabamento). *O frete vai depender do local de entrega.

Studio RYS
Rua Rui Barbosa, 419, Jardim Primavera, Valinhos - SP (11) 95357-5499

10% OFF para consultoria em projetos de arquitetura e decoração de interiores.

TECNOLOGIA

Start Sollution
Rua Santo Antônio, 21 - Cambuí, Campinas, (19) 3796-8444

20% OFF no som ambiente wifi.

15% OFF sem quebra com amplificador.

VIAGENS

Brotas Eco Resort
Rua Emilio Dalla Dea Filho, s/n - Campos Elisios, Brotas - SP, (14) 3653-9999

20% OFF para hospedagem no Brotas Eco Resort durante a baixa temporada.

15% OFF durante a alta temporada *exceto feriados.

15% OFF para temporada de férias, acampamento para crianças de 4 a 16 anos.

Hotel Estância Santa Mônica
Rua Marcelo Patrão Seba (tetto), n 188, Louveira - SP, (19) 3878-8800

20% OFF sobre as diárias. Inclui estacionamento e todas as refeições servidas em um restaurante rustico-chique em estilo bufê e uso de toda a estrutura de lazer, com exceção de arvorismo e massagens. Bebidas cobradas à parte. Válido para hospedagens de segunda a sexta-feira, exceto em feriados prolongados, Janeiro, Julho e Dezembro.

Hotel Vale Suíço Resort
Rodovia Fernão Dias, Km 931, s/n – Bairro Monjolin, Itapeva - MG (35) 3434-1077

15% OFF nas reservas de 3 ou mais diárias, exceto Dia das Crianças, Natal e Réveillon. O desconto se aplica aos demais feriados e também as férias.

Premium Hotel
Rua Novotel, 931, Jardim Nova Aparecida, Campinas, (19) 3781-8000

10% OFF em hospedagem sobre a tarifa vigente. *Desconto válido apenas para quartos standards. Não válido para quartos Luxo.



O Instagram do chef Manuel Alves Filho está aqui

CHEF MANUEL ALVES FILHO



Fotos: pixabay

Além de divertida, a cozinha é um ambiente no qual as crianças podem exercer a cooperação e aprender noções de química, física e matemática



LUGAR DOS PEQUENOS TAMBÉM É NA COZINHA

Com alguns cuidados, é possível fazer com que a meninada se divirta ajudando a preparar a refeição da família

A comemoração do Dia das Crianças, na última quarta-feira, me fez lembrar que embora a cozinha seja um ambiente que ofereça certos riscos, ela pode ser tranquilamente frequentada pela meninada, desde que os pais ou responsáveis tomem algumas providências. Ao longo da minha carreira, tive a oportunidade de ministrar oficinas de culinária para os pequenos e posso garantir que eles gostam muito de preparar e depois comer determinadas “comidinhas”.

Sabendo disso, que tal convidar seus filhos ou sobrinhos para cuidarem de uma das próximas refeições? Por medida de segurança, explique inicialmente a eles que a cozinha é um espaço legal, mas que tem lá seus perigos. Advirta que as facas e o fogão devem ficar sob os cuidados dos adultos, mas que a participação deles no processo de produção da comida será muito importante. Feito isso, resta escolher preparações que seduzam meninas e meninos tanto em relação à elaboração quanto à posterior degustação.

Vou dar algumas sugestões de delícias que a meninada pode ajudar a fazer. A primeira é a pizza de frigideira. Basta comprar a massa pronta e pedir para que as crianças cuidem de distribuir a cobertura sobre ela. Queijo, presunto, molho de tomate, milho verde e calabresa são ingredientes que sempre fazem sucesso e podem ser combinados de diversas maneiras. A cocção fica por conta dos pais ou responsáveis, obviamente. Para acompanhar as redondas, que tal estimular os pequenos cozinheiros a fazer um suco de laranja?

Com as frutas já cortadas e com o auxílio de um espremedor de plástico, a tarefa será cumprida sem dificuldades. Por fim, também dá para garantir uma sobremesa bem ao gosto da criança, especialmente em dias quentes, como os que se aproximam. Estou falando sobre o geladinho, sacolé ou chup-chup. É só bater no liquidificador meia lata de leite condensado, 200 ml de leite de coco e 200 ml de leite. Depois, peça para as crianças encherem os saquinho e levá-los à geladeira. Duvideodó que não role uma algazarra da boa no momento de dar cabo dessa guloseima. ■

