

CORREIO POPULAR

Metrópole



Estamos prontos para uma vida longa e ativa?

COM O AUMENTO DA EXPECTATIVA DE VIDA, CUIDAR DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL É ESSENCIAL PARA QUE A LONGEVIDADE SEJA UM PERÍODO REALMENTE BEM VIVIDO

Campinas, 24 de julho de 2022

889



Matéria de Capa:
pág. 12

Metrópole



@revistametrópole

Karina Fusco
EDITORA

Anderson Caum
DIAGRAMAÇÃO

Laert Silva
TRATAMENTO DE IMAGEM

Ricardo Lima
Kamá Ribeiro
Gustavo Tilio
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

Um convite para viver mais e melhor!

Quem tem ou teve o privilégio de conviver com os avós sabe bem como essa possibilidade é enriquecedora. São momentos na cozinha fazendo ou provando comidinhas que ficam para sempre na memória, um passeio ao ar livre para simplesmente contemplar a natureza ou até ficar no sofá ouvindo histórias de uma época que deixou muita saudade. Essa troca de experiências, até mesmo em momentos corriqueiros, é muito rica. Assim, quanto mais longevos forem os adultos, mais oportunidades as novas gerações terão de viver essas experiências marcantes que fazem bem para o coração e para a saúde em si. Nesta edição, trazemos matérias especiais com foco na melhor

idade, ou nos longevos, como defende um de nossos entrevistados. Nas próximas páginas você poderá ver exemplos de pessoas que não se limitam por conta da idade. Pelo contrário, mostram que ainda têm muito a viver, a aproveitar, a ensinar, a aprender, a compartilhar.... são muitos os verbos para definir um futuro promissor. Mas, para isso, cuidar da saúde física e mental é fundamental. Não adianta protelar, é preciso começar agora para chegar lá bem! Que esta edição da Metrópole seja inspiradora para as mudanças necessárias e para conscientizar que, sim, podemos viver mais e melhor!

Karina Fusco - Editora

6

Turismo em Olímpia



10

Rockeiros de todas as idades



16

A arte em vidro de Vera Orsini



17

Como é levar o pet no trabalho



18

Alimentos para o bem-estar



19

A boa relação de avós e netos



Recado do leitor

Foi uma emoção muito grande ver a minha crônica impressa na Metrópole, revista que acompanho desde o lançamento! Agradeço mais uma vez pela oportunidade, que além da experiência em si, me motivou a intensificar minha dedicação à escrita..

Cármén Fournier, analista de sistemas

Impossível ler a matéria sobre o chocolate, sem ficar com água na boca.. Me surpreendi positivamente ao saber que pesquisas realizadas aqui no Itai, em Campinas, podem permitir que essa maravilhosa guloseima fique mais leve e saudável. Espero ansiosa para ver as novidades no mercado!

Cecília V. Fernandez, autônoma

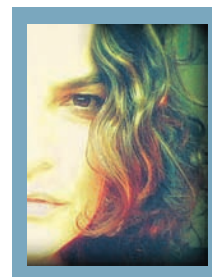
Todo mundo sabe que a gente precisa de arte. Acontece que a arte também precisa da gente, pois se ela encontra a "casa vazia" nenhuma emoção acontece. Agradeço imensamente ao Correio Popular e à Metrópole pela ampla divulgação que faz dos artistas. Quanto mais se divulga a arte, mais gente ela contempla!

Lígia Testa, galerista

Piscamos e a Copa do Mundo já está chegando! Que o esporte que tanto nos orgulha seja um lindo espetáculo de paz e garra, assim como são os estádios mostrados na última edição. Não à violência!

Marcio Fabricio V. Almeida, aposentado

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



Eu vou pra Califórnia

O brasileiro Hélio Amorim chegou na Califórnia para fazer história no Beach Tennis. Nas areias das praias de Ocean Beach, La Jolla e Del Mar, em San Diego, o paraibano monta as quadras à beira-mar, em belas faixas de areia e reúne apaixonados pelo esporte, como a carioca Fernanda do Valle, a campineira Giuliana Scolfaro e o paulistano Hugo Leonardo Mantellato.

Como um praticante e apaixonado pelo esporte há 9 anos, Amorim é responsável por aplicar a metodologia "Astra Trio by Alexandbeach", sistema de ensino padronizado, elaborado pelo multicampeão mundial e atual técnico da seleção brasileira, Alex Mingozzi.

A técnica desenvolvida é baseada em princípios didáticos, de padrão italiano, visando tornar o beach tennis fácil, divertido e saudável para os alunos.



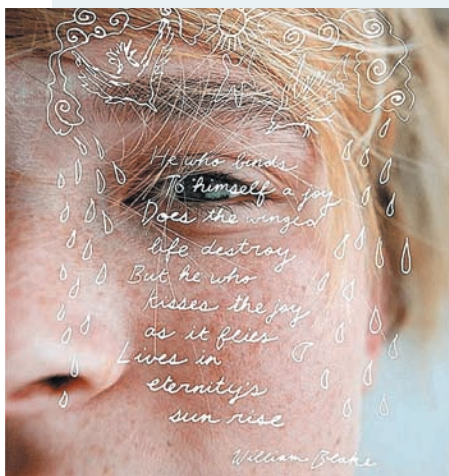
Bodas de prata



Após o grande retorno de Tommy Hilfiger às passarelas de Nova York, outro grande evento é esperado na Big Apple. A Fendi anunciou que realizará um desfile em 9 de setembro, marcando o início da Semana da Moda de Nova York. A top Linda Evangelista posa com uma bolsa do modelo Baguette na cor prata, em comemoração aos 25 anos da icônica bolsa e os dois anos de Kim Jones à frente da direção artística do prêt-à-porter feminino e da alta costura.

A Baguette era considerada excêntrica na época em que foi lançada, mas, aos poucos, personalidades se apoderaram dela, que acabou entrando para a história como a primeira *it-bag* da moda. Com mais de um milhão de unidades vendidas, a famosa bolsa tem sido constantemente reinventada desde então e teve até mesmo uma versão perfumada, surfando na onda do revival dos anos 2000.

Peculiaridade



Há cinco anos sem criar nenhuma fragrância, a Victoria's Secrets, lançou nesta semana a 'Bare Eau de Parfum', um aroma que se adapta à química do corpo de cada pessoa. Trata-se da primeira marca no mercado a utilizar a tecnologia Cryptosym, que pode criptografar formulações de aromas e protegê-las de futuras replicações. Criado em parceria com a escola internacional de perfumes Symrise com uma mistura proprietária de almíscares, incluindo tangerinas de Madagascar, pétalas de violeta egípcia e uma base de sândalo australiano, o perfume é feito com materiais reciclados e ingredientes de origem responsável, e visa reforçar a missão contínua da marca de elevar e defender todas as mulheres. A campanha é liderada por mulheres, desde defensoras sociais, herboristas, artistas à criativas.

Flores e mais flores



"Essa nova fase do Beto Mallmann tem fundo musical. Receba as flores que lhe dou... Do romântico popular dos anos 1970, Nilton Cesar, para quem se lembra. Assim é arte. Ela brota nesse menino como uma força da natureza. Olha saindo da terra algo que ontem não estava aqui. Florzinha de mato. No artista um dia surgiram vasos, negros, e ele fez explodir flores como se fossem fogos numa passagem de ano, numa passagem de vidas, numa passagem para onde cada um que vê, se transporta. Há esperança e há tempestade, sol, sangue, chicotadas e carinho" declara o jornalista e amigo curitibano, Zé Beto.

A Exposição Floricultura é um mundo onde nos perdemos e nos achamos, mas sempre em estado de encantamento, como diz Beto Mallmann. "Sou um jardineiro que planta cores. Porque é preciso. Para sobreviver". Vernissage no dia 5 de agosto, às 19h, na Galeria Espaço 800. ■

Edgard Pessoa, campeão de atletismo, e sua técnica, Dilineia Grecco, ressaltam que o esporte ajuda a envelhecer com saúde



Fotos: Arquivo Pessoal

A IDADE? É SÓ UM DETALHE!

A prática de exercício físico é qualidade de vida e quem diz isso é o jovem atleta de 81 anos que, apoiado por sua técnica, conquistou medalha de ouro nos Jogos da Melhor Idade

Cibele Vieira

Ele sempre gostou de correr e se sentia bem fazendo isso, mas só foi adotar o atletismo em competições depois dos 45 anos de idade. Mecânico hidráulico aposentado, Edgard Gomes Pessoa, de 81 anos, nasceu em São Sebastião do Paraíso, MG, mas mora em Campinas há 66 anos. Aqui ele trabalhou, formou família, se aposentou e foi para as pistas de corrida colecionar troféus e medalhas no Brasil e no exterior. Hoje, viúvo, mora sozinho e mantém uma vida agitada, dividida entre musculação (na academia do filho), treinos, competições e atividades comunitárias como presidente da Associação de Moradores do Jardim Miranda.

Mas seu assunto preferido é a medalha de ouro que conquistou no dia 11 de julho, na etapa estadual da 24ª edição dos Jogos da Melhor Idade (JOMI) disputados em Pindamonhangaba, SP. Ele concorreu com 17 campeões regionais na categoria de 80 a 84 anos e se orgulha em dizer que chegou “uns 50 metros na frente do segundo colocado”. Edgard confessa que adora competir, principalmente pelas amizades que faz. “As pessoas acham que isso é para

gente jovem, mas o Brasil tem atletas com mais de 90 anos que disputam mundial. Temos que manter a forma física para envelhecer com qualidade de vida”, diz. Ele conta com o apoio da técnica Dilineia Lucia Grecco, de 57 anos, educadora física pela Secretaria Municipal de Esportes há mais de 30 anos.

Ela veio para Campinas em meados da década de 1980, contratada como esportista para disputar os Jogos Regionais. Nascida em Domingos Martins, ES, mudou com a família para Cascavel, PR, e um professor da escola descobriu seu talento de atleta. Dilineia brinca que tinha um bom preparo físico – conseguido nos morros, correndo atrás das vacas no sítio da família – e se sobressaiu nas atividades físicas, recebendo treinamento especial para disputar campeonatos. Mas a falta de estrutura e patrocinador na mudança para Campinas a distanciou dos treinos e das competições. Formou-se em Educação Física pela PUC e começou a trabalhar profissionalmente na área de esportes da prefeitura. Hoje, compartilha as alegrias dos atletas que treina e comemora com eles as medalhas conquistadas.

Edgard Gomes Pessoa,

Aposentado e atleta

Qual é seu esporte e por que o escolheu?

Sempre gostei de correr, me faz bem fisicamente. Comecei a correr sozinho, participava de corridas de rua. Quando me aposentei um amigo arrumou o patrocínio de um banco em São Paulo para integrar a equipe nas competições. Assim fui me desenvolvendo.

Como e por que começou a treinar?

Eu trabalhava numa empresa de pneus em Campinas e, com um bom desempenho nos Jogos do Trabalhador, fui convidado para treinar os funcionários. Ali, o professor de Educação Física dava as aulas e eu orientava tecnicamente sobre corrida de pista, revezamento, saltos. Fiz isso por dez anos, com mais de 50 pessoas.

Quais campeonatos já disputou e quais prêmios ganhou?

Tenho uma sala de troféus em casa, mas já doei muitos para crianças e adultos. Fui campeão no Interior, Estadual, Brasileiro e Sul-Americano. Corri a Maratona de Nova York. Fui campeão nos 1.500m e 5.000m no torneio de Montevideu, no Uruguai, e em Assunção, no Paraguai. Bati alguns recordes como no Sul-Americano e no Brasileiro. Hoje não disputo mais esses campeonatos, porque são caros, sem patrocínio não dá. Mas participo dos Jogos Regionais, como o JOMI, no início de julho, onde fui ouro na etapa estadual.

Qual foi sua corrida mais importante?

A mais difícil foi a maratona de Nova York: 42 km com temperatura gelada (1°C). Eu tinha 55 anos, eram 28 mil atletas na prova e fiz em 3h17min. Mas a de maior emoção foi a prova de 800m no Sul-Americano realizada no Rio de Janeiro, com participação de atletas de 21 países. Eu estava com 66 anos, ganhei ouro nos 800 metros e ainda bati o recorde fazendo o tempo de 2,21 minutos.

Qual é a importância do esporte na sua vida?

O esporte e a música (sertaneja) são minhas principais paixões. O atletismo é tudo para mim. Enquanto tiver saúde, pretendo continuar.

Tem algum ídolo em quem se espelha?

O Vanderlei Cordeiro, sempre admirei sua técnica e humildade, rodou o mundo inteiro e me deu dicas. Também gostava do saudoso João do Pulo. Quando ele se acidentou e ficou internado em Campinas, fizemos uma corrida em sua homenagem. O **Correio Popular** noticiou e essa reportagem chegou até ele. Quando venci um torneio nacional, ele me entregou o prêmio, desejou boa sorte e me disse para representar bem o Brasil. Ele estava na cadeira de rodas e comentei sobre a homenagem que fizemos. Ele me disse que ainda guardava o jornal, me abraçou e choramos juntos. Pouco tempo depois, ele morreu.

Qual é o seu conselho para os idosos sedentários?

Façam alguma coisa. Não precisa ser atleta, mas precisa fazer alguma atividade física, alongamento. Isso faz bem à saúde. Temos que envelhecer com qualidade de vida.

Dilcineia Lucia Grecco

Técnica de Atletismo

Qual é seu esporte e por que o escolheu?

Sou técnica de Atletismo para iniciantes (seis anos), adultos e idosos (60+). É uma das modalidades mais baratas que existem, podemos adaptar o treino em qualquer lugar, com qualquer material. Mas não é divulgado nem incentivado. Fui atleta da modalidade até os 19 anos, mas sem patrocínio parei de treinar e me dediquei ao trabalho técnico.

Como e por que começou a treinar?

Estudei em escola rural até os 15 anos, no Espírito Santo. Quando a família mudou para o Paraná, fui para a escola na cidade e me destaquei nas aulas de Educação Física. Era bruta, com fôlego de correr pelos morros, então o professor começou a me incentivar, treinar e colocar em competições. Entendo o esporte como saúde física e mental.

Quais campeonatos já disputou?

Quando estava no Paraná participei de muitos campeonatos, conseguindo medalhas Regionais, Estaduais e no Troféu Brasil, treinando dardos com um cabo de vassoura. Com 18 anos eu já estava no segundo lugar do ranking adulto. Foi quando vim para Campinas como esportista, contratada pela Prefeitura (há 38 anos) para representar a cidade nos Jogos Abertos.

Como foi a evolução de sua carreira?

Na época não tinha técnicos especializados e nem patrocínio, eu trabalhava, estudava e acabei parando de treinar. Fiz Educação Física na PUC-Campinas e dei aulas de vários esportes, mas continuei apaixonada pelo atletismo para competição. Hoje treino as equipes que representam a cidade nos Jogos Regionais. O atletismo sempre foi meu foco e paixão.

Qual é a importância do esporte na sua vida?

O esporte é minha vida, é o ar que respiro. Já tenho tempo para me aposentar, mas não consigo. Minhas melhores experiências são ver o brilho nos olhos das crianças, quando iniciam e compreendem o que é o atletismo, e compartilhar a alegria das conquistas desses senhores que acompanho - de 70, 80 e 90 anos - no atletismo da melhor idade.

Tem algum ídolo em quem se espelha?

O Vanderlei Cordeiro é um exemplo, faz um trabalho social importante. Meu ídolo do passado - que me fez olhar para o atletismo - é o João do Pulo, junto com seu técnico, Pedro de Toledo. Quando eu era atleta adolescente, meu professor contou a eles das dificuldades e me trouxeram, da Alemanha, um dardo oficial para treinar, pois não podíamos comprar. Ele e o João foram em Cascavel nos entregar. Conseguiram sapatilhas e roupas de treino usadas e distribuíam para ajudar atletas pobres. Isso tem valor.

Qual é seu conselho para os idosos sedentários?

Seria bom se não perdessem todo o tempo na frente da TV. Atividade física é saúde, é qualidade de vida. Precisamos dela assim como precisamos comer e tomar água. Comecem pelo básico, com atividades leves como alongamento, pequenos passeios no sol da manhã ou ao entardecer. Faz diferença. ■



Atividade física ajuda a envelhecer com qualidade de vida

EDGARD GOMES PESSOA
Aposentado e atleta



O atletismo é uma das modalidades mais baratas de praticar, mas é pouco difundido

DILCINEIA LUCIA GRECCO
Técnica de Atletismo



Cidade oferece diversão para todas as idades e tem opções de estadia e de lazer tanto para quem quer agito, como para quem busca momentos de relaxamento e sossego

UM OÁSIS NO INTERIOR PAULISTA

Conhecida por suas águas termais, Olímpia amplia a diversidade de lazer e oferece atrações 24 horas por dia para as famílias



Isadora Stentzer

A busca por petróleo na pequena cidade de Olímpia, a cerca de 350 quilômetros de Campinas, na década de 1950, só não foi fracassada porque debaixo da terra encontraram ouro em água. A abundância do Aquífero Guarani, com águas que atingem até 50 graus, fez com que a cidade se tornasse um polo explorador desse recurso, impulsionando o turismo e fazendo do destino um dos mais procurados da América Latina.

Foi com esta abundância que a cidade inaugurou, em 1987, o Thermas do Laranjais, que já é o segundo parque aquático

mais visitado do mundo, de acordo com a Themed Entertainment Association (TEA/AECOM), e o primeiro da América Latina.

Com mais de 260 mil m², o parque oferece uma gama de atrações, como uma montanha russa aquática, o surf e o lendário – brinquedos que mesclam a potência da água a partir da exploração do Aquífero Guarani –, e recebe mais de 1,5 milhão de pessoas por ano. Um dos gargalos, no entanto, estava na hospedagem desse grande público. No entanto, a partir de 2002 foram surgindo empreendimentos capazes de atender bem a todos os perfis.

Uma praia na cidade

O Hot Beach Park, inaugurado em 2017, traz um conceito diferente de parque aquático para quem já estava acostumado com o Thermas dos Laranjais. Ali, são 130 mil m² de área com 11 piscinas aquecidas – sendo três para área kids –, uma sauna e atrações que fazem o turista se perder no tempo em um lugar capaz de mesclar paz e diversão.

O parque fica ao lado do Hot Beach Resort, inaugurado em 2018. Todas as pessoas que se hospedam ali têm acesso liberado ao parque. O mesmo benefício vale para os demais hotéis do grupo.

Após passar as catracas de acesso, uma trilha arborizada faz o turista pensar que está chegando a uma praia em pleno interior de São Paulo. Ao lado esquerdo já é possível ver uma ampla orla de areia, com piscinas que simulam ondas e coqueiros naturais. Ali também há um palco, onde diariamente bandas se apresentam. As águas que aquecem as piscinas vêm do Aquífero Guarani a 50 graus e são resfriadas para ficar entre 28 e 32,5 graus e assim deixar as piscinas na temperatura ideal. Pelo parque ainda há três ofurôs espalhados, onde a temperatura é mais elevada, o que auxilia no alívio a tensões, estresse e dores musculares.

Outras possibilidades no parque

Um pouco mais adiante da “prainha” há uma piscina com bar molhado, onde o som é conduzido por DJs e, pela manhã e à tarde, é oferecida uma hora lúdica de exercícios guiados por uma equipe do próprio parque.

Já do outro lado, uma piscina sem som com bar molhado permite um ambiente acessível e inclusivo a pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Famílias com pessoas com esse diagnóstico ganham, na entrada do parque, uma pulseira diferenciada para garantir prioridade em todos os serviços. Entre os projetos futuros do parque estão a criação de uma *light room*, uma sala com pouca luz, com profissionais da saúde para atender estas pessoas, em caso de crise.

O Hot Beach Olímpia é o primeiro parque aquático do Brasil com controle computadorizado da qualidade da água das piscinas. O sistema garante condições ideais de banho ao longo de todo o período de funcionamento. Além disso, um sistema de cloração da água não deixa a pele nem os cabelos ressecados.

Outra inovação tecnológica, que funciona desde a inauguração do Hot Beach, é a “pulseira inteligente”, que dispensa dinheiro ou cartão para pagamento de consumo dentro do parque. Para a compra de qualquer produto em um dos 18 quiosques é só apresentar a pulseira para o registro do consumo. O valor é acertado no final do dia.

Quem gosta de algo mais agitado, não pode deixar de curtir os dois toboáguas. O primeiro tem duas descidas, que podem ser encaradas com ou sem boia, e o *hot pipe* é uma atração em que o banhista é arremessado por uma rampa dentro de uma boia, simulando uma rampa de skate.

VALORIZAÇÃO DA CULTURA

Olímpia, de 55 mil habitantes, não é apenas a cidade das águas termais. Em 2017, o município foi reconhecido como a capital do folclore brasileiro, uma ratificação da fama que já carregava há pelo menos 50 anos. Com esse foco é que as atrações na cidade acabam levando todos a se misturarem entre as águas do aquífero e a cultura brasileira. Numa referência a essa conquista, o Hot Beach inaugurou, em junho, um novo espaço concebido para o lazer noturno: a Vila Guarani. Ali não há piscinas. A principal atração é o Vixi, um circuito de arborismo de 15 metros de altura para crianças e adultos. A Vila é gastronômica, com restaurantes que contemplam opções de cerveja, sorvete e pizza, mas seu pano de fundo, um painel gigante com imagens do folclore brasileiro, lembra que ela está ali pelo respeito à tradição e às abundâncias naturais do Brasil.

A repórter viajou a convite do grupo Ferrasa.



O Hot Beach Park oferece espaços de descanso em meio às águas aquecidas, alternativa para quem prefere um local para relaxar

Acesso à piscina full time

O parque abre diariamente às 9h e fecha às 17h na alta temporada, que ocorre em julho e de dezembro até o Carnaval, mas nos hotéis do grupo, o acesso às piscinas dos empreendimentos é liberado 24 horas por dia. No Resort, que fica ao lado do parque, são 484 apartamentos e uma ampla piscina no andar térreo, próximo ao restaurante.

A pouco mais de 100 metros dele, o Hot Beach Suítes oferece o conceito de casa de férias e tem 442 apartamentos em dois tamanhos: de um ou de dois dormitórios, ambos com cozinha americana equipada com geladeira, fogão, pia e armário com kit básico de utensílios, varanda gourmet com churrasqueira e jogo de mesa e cadeiras. No hall de entrada há uma mercearia onde alimentos podem ser adquiridos.

Pet friendly

A 500 metros do Hot Beach Park, o Celebration Resort Olímpia oferece três piscinas aquecidas, uma de borda infinita, outra com hidromassagem e uma exclusiva para as crianças – todas naturalmente aquecidas a até 32 graus. Considerado um dos 25 melhores resorts do Brasil para famílias, segundo um portal colaborativo de viagens, o empreendimento trabalha com o conceito de *pet friendly* oferecendo quartos específicos para quem estiver com cães ou gatos (há disponibilidade de telas nas janelas para garantir a proteção do pet). Os animais não podem entrar nas piscinas, mas próximo a elas, os tutores contam com um espaço para deixar os amigos enquanto curtem.

Spa em meio à natureza

Já o Thermas Park Resort & Spa, que fica em meio a uma área verde e foi eleito por várias vezes o melhor resort de Olímpia, é boa escolha para quem busca algo mais reservado. Ali há três piscinas com hidromassagem, ofurôs, uma piscina rasa para crianças pequenas, espaço kids, quadra de areia, academia, estúdio de pilates, sauna e spa. Das três opções de quartos (suíte, luxo e super luxo), duas são em chalés, que permitem descanso longe do agito.

Gastronomia brasileira

Cada um dos hotéis conta com uma vasta opção de alimentação, disponibilizada no café da manhã, almoço e jantar. Mesmo quem é vegetariano ou tem uma dieta restrita encontra itens atrativos nos cardápios. Carne de soja e legumes preparados de diversas maneiras são alguns exemplos. A brasilidade está presente nos cardápios de todos os hotéis e também nos quiosques dentro do Hot Beach Park. Um dos pratos destaque é a moqueca, típica baiana, que pode ser provada no local, mostrando que os dias de passeio em Olímpia agradam corpos, mentes e paladares. ■



Piscinas com ondas artificiais fazem o turista se sentir em uma praia mesmo no interior paulista



Os restaurantes atendem até mesmo as pessoas com restrições alimentares; ao lado, o novo espaço de lazer noturno



O IMPACTO DO ENVELHECIMENTO NA ONCOLOGIA

Câncer passará a ser uma doença cada vez mais recorrente no Brasil, conforme a nossa população fica mais velha

Segundo dados do Ministério da Saúde, em 2030 o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. E, embora o câncer seja uma doença que ocorre em todas as idades, é fundamentalmente uma doença do envelhecimento. Mais de 60% das doenças oncológicas ocorrem em indivíduos acima de 65 anos e 70% das mortes por câncer ocorre nesta faixa etária.

Devido a esse número maior de idosos, o câncer, apesar de ser somente mais uma das doenças crônicas que podem crescer em prevalência, traz uma preocupação especial em relação à toxicidade dos tratamentos. Afinal, eles podem trazer consequências mais graves à saúde de pacientes, já debilitados pela idade avançada e outras comorbidades.

Nesse contexto é de fundamental importância uma avaliação ampla e detalhada, para a escolha do melhor tratamento, incluindo análise dos aspectos nutricionais, cognição (problemas de memória), alterações de humor, polifarmácia (quais remédios o idoso utiliza e os riscos de interação), teste de equilíbrio (avaliação de riscos de queda), comorbidades (doenças pré-existentes) e funcionalidade (atividades da vida diária como cuidados pessoais e realização de atividades sem o auxílio de familiares).

A família ONCOCAMP conta com equipe multidisciplinar, composta por nutricionista, fisioterapeuta, farmacêutico, psicólogo, oncologistas, hematologista, odontologista, médico da dor e radioterapeuta. Assim sempre verificamos se o paciente idoso apresenta boas condições clínicas e físicas para receber o tratamento quimioterápico. ■



A Oncocamp é uma clínica de atendimento multidisciplinar em Oncologia e atende pacientes com diagnóstico de Câncer, atuando também no diagnóstico precoce. Tem especialistas nas áreas de Quimioterapia, Imunoterapia, Hematologia, Radioterapia, Clínica da Dor, Infectologia, Nutrição, Fisioterapia, Odontologia e Psicologia.



Rua Padre Joaquim Gomes, 149
Jardim Guanabara | Campinas/SP

19 3213.4444

 [oncocamp.oncologia](https://www.instagram.com/oncocamp.oncologia)  [oncocamp](https://www.facebook.com/oncocamp)
 [oncocamp](https://www.youtube.com/oncocamp)

Atendemos pacientes particulares e vários convênios médicos.



Erley Rezende (à esquerda) transmitiu para os filhos, Dezerré e Gabriel, a paixão pelo rock e pelo Queen, mas cada geração tem suas preferências

GERAÇÃO ROCK N' ROLL

Rockeiros e fãs de diversas faixas etárias celebram a música, apontam seu impacto e discutem o futuro do gênero

Aline Guevara

O amor pelo rock é coisa de família na casa dos Rezende, em Campinas. O pai, o contador Erley, de 58 anos, cresceu ouvindo Beatles, The Rolling Stones e The Who. “Mas quando eu conheci o Queen e Freddy Mercury, pronto, percebi que era aquilo mesmo que eu gostava de ouvir”. Ele, que mantém uma estante com mais de dois mil discos e CDs, explica que a música sempre fez parte de sua vida. Foi por este motivo que os filhos, Gabriel, de 33 anos, e Dezerré, de 34 anos, cresceram ouvindo as mesmas referências musicais do patriarca. “A gente assistia aos clipes musicais nas fitas VHS do meu pai e eu e minha irmã encenávamos o que a gente via, copiando o que assistíamos nos vídeos como ‘Radio Gaga’, do Queen”, lembra o filho.

O passado indicou o futuro da dupla. Na época, o jovem fingia que tocava um contrabaixo, enquanto a irmã fazia a cantora ao replicar a postura de Freddy Mercury. Com o tempo, os dois seguiram não só como fãs de rock, mas também como músicos e compositores. Enquanto Gabriel foi tocar guitarra, Dezerré fez aulas de canto e, juntos, formaram a banda Fenrir's Scar. Algumas das inspirações da cantora, que cresceu nos anos 1990/2000 e prefere o heavy metal e vocais femininos, são as bandas Evanescence e Nightwish. “Quando eu falei para o meu pai que eu queria ouvir mais mulheres cantando rock, ele me apresentou Roxette e Tina Turner, mas quando surgiu Evanescence soube que era o que eu queria cantar”. Hoje um duo, com Dezerré e o marido André Baida, o Fenrir's Scar tem lan-

çado singles autorais nas últimas semanas e prepara um novo álbum completo para o final do ano.

A cantora lamenta, no entanto, a falta de incentivo dos próprios fãs de rock para bandas novas e com músicas próprias. “Você faz um show com covers de outras bandas e a casa lota, mas quando é para apresentar o trabalho que você passou meses compondo e fazendo arranjos, ninguém vai ver. Como o rock vai sobreviver se não há espaço para o novo?”, desabafam os irmãos.

Idades diversas, preferências também

Com as mesmas referências de Erley, está o produtor musical e jornalista Beto Franchi, de 61 anos. O campineiro que cresceu na rua 13 de Maio, lembra de alguns dos shows que trouxe para a cidade. “Fiz o primeiro show dos Titãs em Campinas, o primeiro do Kid Abelha, Lulu Santos, foi muita gente”. Com 11 anos, ele já tinha um vinil do Black Sabbath em mãos, mas foi com a voz rouca e poderosa de Joe Cocker e com a atitude irreverente de Rita Lee (“foi ela que começou e fez explodir o rock nacional”, lembra) que ele definitivamente se apaixonou pelo rock. “Para mim, o rock traz essa atitude de liberdade. Quando eu ouço, lembro de estrada, de moto, de vento na cara, de praia. De uma vida de liberdade. O rock trazia essa sensação de que a gente podia tudo”, aponta Beto, que diz preferir músicas que tem letras positivas sobre viver bem e feliz.

O produtor se preocupa um pouco com o rock para as novas gerações. “Tirando algumas bandas como o Coldplay, não vejo outras do gênero, mais jovens, lotando estádios. Eu

O rock traz essa atitude de liberdade e passava essa sensação que a gente podia tudo

Beto Franchi, produtor musical

acho que o rock deveria voltar para as origens representando essa alegria, essa vontade de viver”, comenta. Mas, nostálgico, ele registra que o rock clássico segue firme em referências na cultura pop atual, com os recentes lançamentos da cinebiografia de Elvis e a trilha sonora repleta de canções do Guns n’ Roses do filme “Thor: Amor e Trovão”.

Voltando para a casa dos Rezende, a opinião dos mais jovens é que o rock se apresenta em diversas facetas, dependendo de sua época, e toca as pessoas de formas diferentes. Para Dezerré e Gabriel, um dos maiores apelos para gostarem tanto do rock vem justamente das letras políticas e que tratam de temas considerados tabus, como depressão e abusos. “Bandas como Linkin Park e System of a Down me chamavam bastante a atenção não só pela melodia, as batidas, que tocam no nosso coração, mas também pelas letras fortes e até melancólicas. A gente se identificava”, conta Gabriel, cuja realidade e perspectivas de vida diferem da época do pai.

Novos adeptos

Analista de marketing e músico de 23 anos, Franco Pigino é ainda de uma outra geração de influências no rock. Nascido na Argentina, mas criado em Campinas, ele conta que se apaixonou pelo rock através do videoga-

me. “Eu comecei a curtir rock quando joguei Guitar Hero 3 no Playstation 2 pela primeira vez, quando tinha oito anos. Fiquei vidrado!”. O jovem é fã de Harry Styles e Panic! At The Disco, além de tocar e cantar covers de Arctic Monkeys e produzir sua própria banda autoral, a Maremoto. “Acho que o que mais me atrai nesses artistas é, além das músicas em si, a autenticidade ou a mensagem que passam, é o fato de serem eles mesmos sem medo de julgamentos. Esses artistas mudam constantemente sua imagem e seu estilo sem se preocuparem com o que a crítica ou os demais vão pensar”, pontua ele.

Se muitos temem o futuro do rock para as novas gerações, que ovacionam artistas como Anitta e cantores sertanejos, Franco vê a continuidade do gênero com um olhar mais positivo. “Acho que o rock está crescendo cada vez mais e continua na boca de jovens ao redor do mundo. É legal ver como novas gerações, como a minha, conseguem transformar esse estilo a cada década que passa. Temos artistas, como a Olivia Rodrigo, fazendo músicas fortemente inspiradas em Pop Punk, e bandas como a Maneskin que trazem o rock mais tradicional para os dias de hoje”, completa. Para o analista, o rock sempre estará presente porque “ele é mais que um gênero musical, é um estilo, uma forma de viver”. ■

Gustavo Tílio

Matheus “Batata” Silva Freitas



E AÍ, VAI FICAR SÓ NA VONTADE?

CULINÁRIA BRASILEIRA

MODA DE VIOLA

ESPAÇO KIDS

PET FRIENDLY



**FÔGÃO
MINEIRO**
Gastronomia Brasileira

Instagram: @fogaomineiro_

Facebook: /fogaomineiro

Rua Coronel Alfredo A. do Nascimento, 1052
Sousas - Campinas

restaurantefogaomineiro.com.br
19 3258.6026 | 19 99965.6566

EM BUSCA DA LONGEVIDADE ATIVA

A RMC conta com aproximadamente 440 mil idosos e com o aumento da expectativa de vida é preciso se preparar para que viver mais seja sinônimo de viver melhor

Ricardo Lima



Wilmar e Mônica são apaixonados por viagens e não abrem mão de novas experiências. O casal percebe que a Europa está mais preparada para acolher os longevos que o Brasil

Ronnie Romanini

Se não tivéssemos passado pelo advento da pandemia de Covid-19, a expectativa de vida do brasileiro seria de 76,8 anos em 2020, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Mas, como não é possível ignorar esse capítulo da nossa história, os números foram impactados para baixo. O Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) calcula que a expectativa de vida no País foi reduzida em aproximadamente 4,4 anos. Mas ainda assim, vivemos muito mais do que décadas atrás.

Com o envelhecimento da população e a evolução da ciência e da medicina, as pessoas, além de estarem ficando mais longevas, estão chegando em melhores condições. “No passado, a pessoa não chegava em idades tão longevas e, quando isso acontecia, vinha com acúmulo de problemas de saúde e previdência. Havia poucas respostas no setor público e nenhuma no privado. E (o longo) carregava uma carga muito forte de preconceito, hoje chamado de idadismo ou etarismo”, afirma Walter Feldman, 68+ (maneira como ele apresenta sua idade no cartão de visitas).

Entendendo esse cenário, ele está à frente do projeto Silver

Week (ou Semana Prateada, em português), um período voltado a debates, reflexões, celebrações e ao comércio para os longevos, uma iniciativa idealizada pelo grupo Longevidade Expo+Fórum, que tem Feldman como presidente.

A expectativa é que já neste ano a Silver Week aconteça no Brasil, que seria o primeiro país a contar com uma iniciativa nestes moldes. Nesse período, a população longeva poderá comprar produtos com descontos, assim como acontece em outras datas comerciais ou comemorativas, como o Dia dos Namorados e a Black Friday. Estima-se a participação de 300 dos mais de 600 shopping centers existentes no Brasil, com a meta de nos próximos anos ampliar este número.

Ao contrário de outras datas, Feldman diz que esta terá um propósito especial. Além dos benefícios oferecidos à população, haverá uma grande mobilização anual para repensar o papel na sociedade e demais questões envolvendo o longevo.

Idoso, não. Longevo!

Criado em 2019, o Fórum de Longevidade contou, em sua primeira edição, com 150 palestrantes que falaram sobre saúde, educação, cultura, empreendedorismo, trabalho, lazer, espiritualidade, sexo, cuidados paliativos, educação financeira, relações familiares e intergeracionalidade para um público de 10 mil pessoas, o que Feldman descreve como sucesso absoluto. Porém, por causa da pandemia, as últimas edições aconteceram em formato virtual.

Agora, na quarta edição, a ideia é que tudo que envolva a inclusão do longevo na sociedade seja debatido: vida, morte, finanças, lazer, entretenimento, adaptações do poder público e das empresas para esta população. Neste ano, o Longevidade Expo+Fórum será em formato híbrido (tanto presencial quanto virtual), entre 29 de setembro e 1º de outubro, no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo.

Depois de transitar por medicina, política e futebol, Feldman, que é médico, disse estar encantado com a nova empreitada e que o intuito é desestigmatizar e revolucionar a maneira de ser e pensar no longevo. Inclusive, o termo longevo foi escolhido para retirar o peso das palavras atualmente utilizadas referentes à população que vai envelhecendo, como “terceira idade”, “idoso” ou “velho”.

Longevidade com qualidade de vida

Casados há 33 anos, Silvia e Marcos Mangabeira, ambos de 60 anos, resolveram mudar a vida há quatro anos. Começando por uma cirurgia bariátrica, o casal decidiu que a meta era viver com mais qualidade e atingir uma longevidade saudável. Agora, são adeptos de caminhadas frequentes e atividades pensando no bem-estar.

Na pandemia vieram novas experiências, mostrando que a proximidade dos 60 anos não é impeditiva para reinvenções. Silvia, que é consultora de marketing digital, pegou Covid-19 no ano passado e precisou de internação. Foi no hospital que surgiu uma nova profissão. A princípio, o crochê era para a distração no período difícil. Agora, ela já está abrindo empresa e vendendo seus produtos para lojistas de Campinas e São Paulo. Ela descreve a nova profissão, de microempreendedora de crochê moderno, como uma virada de chave.

“Nas últimas décadas esta população está cada vez mais produtiva. Ela se insere fortemente no mercado de trabalho e começa a ter comando importante nas áreas social, econômica,

Kamá Ribeiro



Walter Feldman está à frente do projeto Silver Week, voltado para debater a inclusão do longevo; Marcos e Silvia decidiram adotar uma vida saudável ao se aproximarem dos 60 anos



UM SETOR COM GRANDE POTENCIAL

O mercado longevo é considerado o terceiro maior do mundo

- No planeta, US\$ 15 trilhões são consumidos pela população 50+
- No Brasil, estima-se que 42% do consumo é pela população 50+, o que equivale a R\$ 2 trilhões
- 67% das famílias brasileiras precisam do longevo para sobreviver

Fonte: Expo+Fórum

Em 2000, a relação de idosos economicamente dependentes na RMC era de 13 a cada 100 pessoas em idade ativa (no estudo, considerando o grupo entre 15 e 59 anos). Em 2020, eram 22 idosos a cada 100 pessoas economicamente ativas. A projeção é a de que a relação, em 2030, esteja em 31 a cada 100 e, em 2040, em 41 para cada 100 adultos.

O CENÁRIO DA RMC

O Observatório PUC-Campinas divulgou, em junho, um estudo que aborda a transição demográfica na Região Metropolitana de Campinas (RMC). O levantamento revela um processo acelerado de envelhecimento populacional. O número de idosos nas últimas duas décadas dobrou e a previsão é a de que o mesmo aconteça nos próximos 20 anos.

Além disso, a RMC passa por um declínio nas taxas de fecundidade e natalidade.

Com o avanço da população com mais de 60 anos ou que se aproxima dessa faixa etária, a estrutura etária da população estará mais envelhecida, o que requer planejamento e políticas públicas específicas.

Iniciativas como o Longevidade Expo+Fórum prometem alavancar e liderar a discussão sobre a mudança de olhar necessária para as próximas décadas. A ideia, inclusive, é que Campinas seja um centro dos debates e dos acontecimentos tanto do Fórum como da Silver Week. Saiba mais no site oficial:

<https://longevidade.com.br/>



Público 60+ fazendo atividades físicas no Círculo Militar: graças à evolução da ciência e às mudanças de hábitos, as pessoas estão envelhecendo com mais qualidade de vida



política, empresarial, no jornalismo e na música. E são pessoas altamente produtivas e criativas”, explicou Feldmann.

Feldmann contou que entrou no Fórum a convite de seu idealizador, Francisco Santos, empresário experiente em feiras e congressos. Ele detectou que na Europa já existia um movimento denominado revolução (ou economia) prateada, que justamente observa todas estas mudanças da participação e inclusão do longo vivo na sociedade. Somado ao conhecimento de que o Brasil está em um processo que a Europa iniciou muito antes, surgiu o novo projeto e a ideia é começar agora a preparar o nosso futuro.

Europa é referência

Apaixonados por viagens, o empresário Wilmar Onedis Gomes, de 59 anos, e a professora Mônica Teresa de Oliveira Dias Gomes, de 61, espantam qualquer ideia de que envelhecer é abrir mão de diversão e experiências novas. A paixão do casal desde o namoro é conhecer novos lugares, de todas as maneiras. Vale viajar de motor home pelo continente europeu, alugar um carro e andar pelas estradas dos Estados Unidos, sempre com um espírito andarilho e o olhar curioso para as novas paisagens, pessoas e culturas diferentes.

Uma percepção de ambos é que, de fato, a Europa tem um

olhar diferente para o longo vivo. “É um continente antigo, enquanto nós temos 500 anos. Eles passaram pelo caminho que estamos percorrendo. A estrutura dos países é feita para receber e acolher o longo vivo. Aqui no Brasil, por exemplo, as pessoas ainda estacionam em locais reservados para idosos”, pontuou Wilmar.

Além da estrutura, o respeito ao longo vivo e o comportamento direcionado a eles também são diferentes. Mônica relata um quase “perrengue” com final feliz, que eles passaram na Europa quando a pandemia de Covid-19 explodiu. “Ao sair da Dinamarca e tentar entrar na Alemanha - correndo, pois precisávamos pegar um voo para o Brasil e estava tudo um caos - fomos avisados de que não passaríamos na divisa. Estava um clima ostensivo na fronteira, com exército, mas depois, quando viram que não éramos tão jovens, foram educados, não perguntaram nada nem nos pararam. Mesmo com tudo isso, em nenhum momento nos sentimos constrangidos. A Europa é muito tranquila em relação a isso. A diferença comportamental é gritante”, diz Mônica.

Mas, ela faz questão de ressaltar: “Com 61 anos, eu sou idosa apenas porque me classificaram assim”. O sentimento é de jovialidade e a expectativa é de muita longevidade para o casal continuar rodando o mundo. ■

Kamá Ribeiro



O cirurgião plástico Eduardo Lintz explica que não há contraindicações formais para a realização de cirurgia plástica em idosos, mas a avaliação pré-operatória é fundamental

PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS SOZINHOS OU COMO ALIADOS

Procedimentos não invasivos como drenagem linfática, preenchimentos com ácido hialurônico, toxina botulínica, lasers, radiofrequência e aparelhos de estímulo de colágeno podem ser indicados ao invés de uma cirurgia, conforme esclarece o cirurgião Eduardo Lintz. “Vale lembrar que muitos destes procedimentos podem ser indicados como complemento às cirurgias”, completa.

CIRURGIA PLÁSTICA NOS PLANOS DE LONGEVIDADE

Pessoas da terceira idade buscam cada vez mais os procedimentos estéticos e cirúrgicos visando o bem-estar e a elevação da autoestima

Autocuidado, beleza, bem-estar e autoestima elevada são essenciais em todas as fases da vida. Muitas vezes, o caminho para alcançar esses objetivos passa por procedimentos estéticos e por cirurgias plásticas. O período em que as pessoas ficaram em casa por causa da pandemia também impulsionou a necessidade de olhar mais para si e com a retomada das atividades econômicas, a busca por procedimentos estéticos e cirurgias aumentou no Brasil.

Dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), mostram que o País realiza cerca de 1,5 milhão de cirurgias plásticas por ano, o que faz com que o Brasil divida com os Estados Unidos o primeiro lugar no ranking mundial desses procedimentos.

Com o aumento da longevidade e a busca por qualidade de vida, pacientes da terceira idade tem procurado cada vez mais as cirurgias plásticas e assim ajudam a impulsionar as estatísticas. “Entre as cirurgias de rejuvenescimento facial, o *lifting* cervicofacial e a cirurgia de pálpebras (blefaroplastia) são as mais comuns e entre as de contorno corporal são a abdominoplastia e a mamoplastia”, afirma o cirurgião plástico Eduardo Lintz.

Ele explica que não existem contraindicações formais nas cirurgias em idosos. No entanto, assim como para qualquer paciente, a avaliação pré-operatória é fundamental e passa pelos exames laboratoriais, cardiológicos e de imagem, de acordo com cada paciente e o tipo de cirurgia indicada. “As condições clínicas pré-operatórias são mais importantes que

propriamente a idade dos pacientes. Enfermidades pré-existent devem ser avaliadas como cardiopatias, pneumopatia, hipertensão, diabetes, doenças autoimunes, além das medicações em uso”, esclarece.

Outra peculiaridade dos procedimentos para o público 60+ é que as cirurgias devem ser menos extensas, sempre buscando a maior segurança possível. “Preferimos operar em hospitais com UTI por excesso de zelo. Assim como com os demais pacientes, os cuidados pós-operatórios com os pacientes da terceira idade passam por dieta hiperproteica, drenagem linfática, cuidados com as medicações (adequadas aos pacientes) e orientação a caminhar para evitar trombose”, completa o cirurgião.

Benefícios além dos estéticos

Além de favorecer o bem-estar e ajudar a aumentar a autoestima, cirurgias como mamoplastia e abdominoplastia podem trazer benefícios funcionais e posturais, segundo Eduardo Lintz. “A diminuição das mamas traz conforto e bem-estar. A abdominoplastia com tratamento muscular traz melhor prensa abdominal, auxilia na postura e no funcionamento intestinal. O tratamento de pele pode evitar inflamações cutâneas nos abdomens em avental (com grande excesso de pele). Já, em relação à face e às pálpebras, a blefaroplastia pode melhorar a visão, por aumentar o campo visual”, exemplifica.

O especialista completa: “Segundo o professor Ivo Pitanguy, o ser humano é vaidoso por natureza. Respeitados os cuidados pré e pós-operatórios, os pacientes tem obtido resultados muito satisfatórios”. ■

Além de ajudar na autoestima, algumas cirurgias trazem benefícios funcionais e posturais

Eduardo Lintz, cirurgião plástico

ANO INTERNACIONAL DO VIDRO

Para enfatizar a importância tecnológica, científica, cultural e econômica do vidro - o material mais puro e único 100% reciclável que existe - a Organização das Nações Unidas (ONU) declarou que 2022 é o Ano Internacional do Vidro. A iniciativa foi apoiada por 1.500 instituições - das áreas de educação, pesquisa, cultura e indústria - de 78 países em cinco continentes. Serão realizados eventos, exposições e projetos durante o ano em todo o mundo para ressaltar a importância desse material.

No Brasil a intenção é transformar o vidro em protagonista da sustentabilidade. Embora ainda seja pequeno o volume de vidro reciclado, já se observa um aumento na produção para o setor de embalagens e no número de empresas nos segmentos de reciclagem e logística reversa.

Fonte: Abividro



Artista transforma garrafas em objetos de decoração e joias, valorizando e reaproveitando o vidro que é totalmente reciclável.

A ARTE DO VIDRO RECICLADO

Vera Orsini ensina técnicas que usam garrafas e retalhos de vidraçaria como matéria-prima para criação de joias e objetos de decoração

Cibele Vieira

O ateliê da artista Vera Orsini sempre tem muitas garrafas (vazias) de cores e formatos diferentes. Elas são enviadas por amigos, que lembram da artista ao observar um frasco de vidro diferente. É que ela é umas das pioneiras no trabalho artístico com vidro em Campinas, onde trabalha há mais de 30 anos usando essa matéria-prima para suas criações na arquitetura, nas joias e nas artes. “É um material totalmente reaproveitável, nos permite muitas criações e a arte também pode contribuir para a sustentabilidade. Não vejo porque não reaproveitar”, afirma a artista, que tem 77 anos.

Depois de muita pesquisa, estudo e prática com as técnicas e materiais, ela passou a dar aulas e acredita ser a única professora desta técnica (fusion) na cidade. Vera utiliza vidros de janela em diferentes espessuras e de alguns tipos de garrafas, fazendo joias, objetos de decoração e utensílios. A artista comenta que no Brasil se conhece e valoriza bem o vitral, que até já caiu em desuso, mas outros trabalhos artísticos com esse material ainda são pouco difundidos.

De suas mãos artísticas, garrafas já foram transformadas em porta-aperitivos, tábuas de frios, suporte para velas, vidros para detergente e aromatizadores. “O fato de trabalhar com aquilo que se tem a mão, acaba nos fazendo criar coisas diferentes”, conta. Na pandemia, por exemplo, ela criou um

porta-detergente decorando com pedaços de vidros coloridos (quebrados de garrafas e queimados). Gostou do resultado, postou uma foto e recebeu muitas mensagens de pessoas querendo igual. Com essas experiências, vai ensinando seus alunos a usarem a criatividade a favor da sustentabilidade.

Trabalho minucioso

Para produzir uma obra, Vera corta o vidro com uma caneta de ponta diamantada. Na técnica do fusion, ela esmalta o vidro, coloca outro por cima como um sanduíche e ajusta no molde (que pode ser de gesso, cerâmica, aço inox e até porcelana) para então levar ao forno próprio, em temperatura de cerca de 800 graus. O calor amolece o vidro e o molda na forma. Essa queima demora em média quatro horas, mas para retirar a peça é preciso esperar esfriar totalmente (a zero grau), o que pode demorar cerca de três dias.

Este ano, Vera teve suas peças expostas no 1º Salão Arte em Vidro do Brasil (encerrado no dia 24 de julho), que reuniu mais de 80 artistas de todo país em Curitiba, PR. Ela concorreu na categoria Joalheria Contemporânea, conquistando o 2º lugar. Deste evento também participou uma de suas alunas, Vânia Marques, que foi premiada em segundo lugar na categoria Design. E outra artista campineira, Tata Pisani, conquistou o terceiro lugar na Categoria Escultura, com a obra Gotas Pendentes. Em agosto, as joias de vidro de Vera seguem para a Primeira Bienal Internacional de Arte em Vidro de Iberoamerica (BIAVI 2022), que será realizada no Museu de Cartago, na Costa Rica. ■





PETS NA EMPRESA: LEVAR OU NÃO?

Cada vez mais locais de trabalho adotam um espaço pet friendly, mas tutores se dividem quanto a decisão de carregar seus bichinhos para o escritório

Aline Guevara

Para a publicitária campineira Jéssica Arantes, de 28 anos, trabalhar ao lado de suas duas cachorrinhas é muito mais prazeroso. Suas pets, a Shih Tzu Lara Jean e a Spitz Alemã Callie Izzy, são muito apegadas a ela e se tornaram ainda mais com a pandemia. “A Lara pedia colo direto e quando começava a escurecer já sabia que era a hora de parar de trabalhar e brincar”, lembra a tutora, que ainda compartilhava com os colegas fotos engraçadas e fofas da pet. “Quando retornamos no presencial, foi complicado para todos que têm pets, pois eles se acostumaram com a gente por perto”, explica. Mas, no caso da publicitária, o revés diminui consideravelmente, pois trabalha em uma empresa que permite que os funcionários levem seus companheiros peludos para o escritório.

A pandemia acelerou e intensificou um movimento que já estava acontecendo, de aproximação entre os pets e seus tutores. Se antes os animais eram tranquilamente deixados em casa enquanto o dono trabalhava, hoje a realidade é outra e para os funcionários de uma empresa, o benefício de ter um espaço pet friendly passa a ser fundamental. Jéssica explica que Callie, que tem apenas 10 meses, chora muito quando fica sozinha em casa. “Então se a Lara Jean vai tomar banho e a mais nova fica sem companhia, faz um escândalo e não consigo deixá-la em casa. Se a minha empresa não fosse pet friendly, eu teria problemas diante de situações como essa. Assim, eu consigo trabalhar e ainda tê-las por perto sem problema nenhum”, confidencia a publicitária, que adentra suas cachorras.

Mesmo amor, diferentes preocupações

Se por um lado Jéssica fica bastante à vontade em levar Lara Jean e Callie Izzy para o trabalho, por outro, o analista de segurança Eduardo Beffa, de 41 anos, também de Campinas, prefere deixar os pets em casa, ainda que tenha a mesma oportunidade de transportá-los para a empresa pet friendly. Seus cachorrinhos, Juca (de seis anos) e Bart (de quatro) são companheiros e carinhosos com os tutores, mas o mais velho é pouco sociável. “Ele não gosta muito quando passam a mão de forma exagerada, principalmente pessoas desconhecidas”, explica Eduardo, ao apontar que quando estão fora de casa, nem todos respeitam o espaço do pet e pedem permissão antes de acariciá-los. “O comportamento dos dois mudou na pandemia, quando eu e minha esposa ficamos mais em casa. Quando precisamos sair, mesmo que por pouco tempo, já percebemos ações de protesto. Eles ficam mais retraídos, fazem xixi fora do lugar e latem muito”, descreve.

Eduardo diz que percebe, dentro de seu convívio social, olhares de reprovação quando seus cachorros não agem exatamente da forma esperada. “O Juca sempre demonstra quando está inseguro ou incomodado em uma situação. E a maioria das pessoas reprova o comportamento dele. Em casa estamos acostumados e respeitamos o espaço dele”. Mesmo assim, o analista admira e aprova a decisão das empresas pet friendly, uma vez que mostra que elas entendem que a família do funcionário inclui seus pets. “Não tenho vergonha de dizer que meu cachorro está doente e estou preocupado. É simples, nossos bichos fazem parte da família. Meus pets ajudaram muito na minha adaptação ao home office e com certeza impactam na minha produtividade”, finaliza. ■

Jéssica Arantes costuma levar suas duas cachorrinhas para o escritório. Ela explica que evita alguns problemas por sua empresa ter um espaço pet friendly

“

É simples, nossos bichos fazem parte da nossa família e com certeza impactam na minha produtividade

Eduardo Beffa, analista de segurança

Fotos: Divulgação

A MELHOR ALIMENTAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE

- **Frutas vermelhas**
Morango, maçã, tomate, ameixas e amora têm um importante efeito protetor. As frutas de coloração vermelha devem estar presentes na mesa das pessoas pelo menos de duas a três vezes por semana, mas, se possível, diariamente.

- **Frutas cítricas**
As laranjas e limões também têm caráter protetor. Por isso, além de consumi-las *in natura*, os sucos naturais sempre são bem-vindos.

- **Ovos**
No ovo de galinha, principalmente a gema, mas também a clara, são ricos em vitaminas e proteínas de boa qualidade.

- **Frango**
A carne de frango é essencial para as pessoas mais velhas porque contém aminoácidos e todos os nutrientes necessários, sem contar que tem efeito protetor para o cérebro. As versões ensopada, cozida ou em canja devem estar sempre à mesa.

- **Fibras**
Tanto as solúveis, como as insolúveis trazem muitos benefícios. Estão presentes principalmente nas cascas das frutas, nos legumes, nos vegetais em geral. "Quanto mais a gente puder diversificar nossa dieta com esses alimentos cozidos ou crus, como abobrinha, mandioquinha, além de feijão, arroz e aveia - que é essencial também para o cérebro, é melhor".



Gláucia Pastore alerta que a alimentação deve estar no centro dos cuidados visando a longevidade



FIQUE ATENTO:

- Minimize o consumo de frituras para uma vez por semana;
- Cozinhe com menos óleo, só o suficiente para fritar a cebola;
- Troque as sobremesas muito açucaradas por frutas frescas ou secas;
- Restrinja o consumo de doces a uma vez por semana para ter o prazer do doce, sem as consequências que ele traz.

ALIMENTAÇÃO VISANDO O BEM-VIVER

O que é colocado no prato tem papel central na saúde e na qualidade de vida na terceira idade

Karina Fusco

Não é novidade que a alimentação tem papel essencial na manutenção da boa saúde. O que comemos e bebemos interfere diretamente no bem-estar. E quando se fala em longevidade, essa balança precisa estar bem equilibrada.

Segundo Gláucia Pastore, professora da área de Bioquímica da Unicamp, quando se fala em longevidade é preciso se preocupar com três aspectos principais: o cérebro, o sistema muscular e o sistema imunológico, que já são bastante afetados com o desgaste natural que ocorre com o passar dos anos. "Além da prática regular de exercícios físicos e da yoga, a alimentação é essencial para controlar esses desgastes e impedir que eles aconteçam muito cedo", afirma. "É preciso apostar em alimentos que sejam anti-inflamatórios e antioxidantes porque a inflamação começa com o processo de oxidação", esclarece.

As frutas estão entre os alimentos recomendados, mas, além delas, as proteínas são muito importantes para que as pessoas consigam manter a massa muscular. "Cada vez que a massa muscular diminui - e ela diminui naturalmente com a idade -, se manifestam as dificuldades de locomoção e de realizar atividades cotidianas. E aumenta a chance de

adoecer, porque o músculo é uma defesa. Assim, as proteínas de boa qualidade fazem com que os músculos sejam nutridos e as pessoas não percam tanta massa muscular", ressalta.

Outros aspectos que merecem atenção

Além de apostar em alimentos que fazem bem, Gláucia Pastore orienta a evitar aqueles que são vilões. "A fritura e os doces são grandes inimigos inflamatórios porque vão piorando nossas condições de joelho, coluna, ou seja, levam à inflamação difusa, que é aquela que vai acontecendo ao longo do tempo", explica a especialista.

Outro alerta que ela faz para as pessoas na terceira idade é ter atenção especial ao intestino. "Hoje se sabe que a microbiota intestinal, ou seja, os bichinhos que estão no intestino, desempenham papel importantíssimo na nossa saúde, inclusive na mental. Para conservar ativa a nossa microbiota funcionando adequadamente, devemos sempre lembrar que nós precisamos de fibras", alerta.

Ela reforça ainda que muitas vezes os idosos não cozinham e compram prontas as refeições, por isso nem sempre consomem o que precisam. Então, é a hora dos familiares olharem para isso e os ajudarem a ter sempre na mesa os alimentos que fazem bem. ■

UM NOVO OLHAR PARA O PAPEL DOS AVÓS

No dia 26 de julho se comemora o “Dia dos Avós” e a data é uma boa oportunidade para rever os benefícios dessa relação, agora comprovados pela ciência

Arquivo Pessoal



pixabay

Cibele Vieira

Quem teve a oportunidade de conviver com os avós entende bem o que as pesquisas recentes estão comprovando: o risco de depressão e ansiedade é menor quando eles estão por perto. Num caminho de mão dupla, tanto netos quantos avós se beneficiam da relação e a família que consegue manter essa convivência frequente sente diferença nos apoios emocionais. A revista americana “The Gerontologist” publicou há alguns anos a pesquisa que analisou quatro gerações, comprovando que avós e crianças que convivem têm melhor saúde emocional. Para os pequenos, os avós são companhias confiáveis na ausência dos pais. Já para os avós, essa convivência mantém uma vida ativa e estimula a cognição, diminuindo chances de doenças degenerativas.

Essas afirmações estão presentes em vários estudos científicos, como o conduzido por James Rilling, antropólogo da Universidade de Emory, em Atlanta, nos Estados Unidos. Os resultados mapeados por ele indicaram (por meio de ressonância magnética funcional) um aumento nas atividades na área do cérebro associada à empatia emocional, em situações relacionadas a interação com as crianças. Em entrevistas, o cientista explicou que, ao conviver com os netos, os avós reativam de forma espontânea e inconsciente sentimentos da própria infância e esse relacionamento proporciona um crescimento livre de preconceitos etários para a criança, como também auxilia o idoso na motivação, autoestima e alegria de viver.

Outra pesquisa, coordenada pela “Berlin Aging Study”, mostra que avós que cuidam de netos têm 37% menos risco de morte do que pessoas na mesma faixa etária que não se relacionam com crianças. O estudo aponta também que a proximidade emocional entre netos e avós protege contra transtornos mentais, além de favorecer habilidades socioemocionais. Já para a criança, sentir-se aceito e amado pelos avós contribui para a autoestima. “Berlin Aging Study” é uma investigação multidisciplinar periódica de idosos de 70 a mais de 100 anos em Berlim para mapear as condições físicas, cognitivas e sociais que levam ao envelhecimento bem-sucedido.



Maristela curte a companhia dos netos Vicente, Francisco, Valentina e Pedro e aproveita para abastecê-los com informações familiares e históricas

RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Dicas para manter uma boa relação entre avós e netos:

- . Cultivar a afetividade desde os primeiros anos;
- . Criar ambientes favoráveis para a integração entre gerações;
- . Encontrar um equilíbrio entre a disciplina e os mimos;
- . Conversar, conversar, conversar... a paciência dos avós permite isso;
- . Estimular o convívio em momentos importantes como datas comemorativas;
- . Promover pequenas viagens ou passeios juntos;
- . Reviver brincadeiras do passado e construir pequenos projetos juntos;
- . Buscar novas formas de convívio, usando a tecnologia quando o presencial não for possível.

Fonte: Escola da Inteligência

Resgate afetivo da história

Embora as filhas morem em cidades separadas e ela seja professora aposentada, o período de férias escolares costuma ser animado para Maristela Polidoro Barbosa, de 66 anos, moradora de Campinas. É que os quatro netos, com idades entre cinco e nove anos, já se preparam para os passeios e encontros com a vó Tea, como é chamada. “Nos encontramos com bastante frequência durante o ano, mas nas férias já me programo para fazermos outras atividades juntos”, comenta. As novas gerações têm um repertório bastante atualizado, mas faltam informações sobre a área emocional, a família, os costumes. E é nessa lacuna que a avó tem um papel fundamental.

“Nosso principal legado é o carinho e o resgate da história familiar, sinto que esses laços têm se perdido no mundo atual”, diz. Para alcançar a atenção dos netos, ela investe em conhecimento sobre o mundo deles, assistindo filmes, aprendendo sobre os jogos favoritos e pedindo ajuda em recursos tecnológicos que não domina tão bem quanto eles. Mesmo separada do marido João, ela faz questão de incluí-lo nos passeios com os netos, que o chamam de vó John, “afinal uma família não se desfaz porque o casal se separou e eles precisam perceber isso”. Maristela acredita que esse aprendizado afetivo e baseado na experiência de vida é um dos papéis dos avós. ■

Ricardo Lima



Dora assumiu a gestão do Vila Rica trazendo novidades

O DESAFIO DE DORA

Dona de um espírito inquieto e empreendedor, a economista de São Paulo se dedica a recuperar o movimento de um dos ícones da hotelaria em Campinas

Pegar a empresa para levantar é um desafio muito grande

Ela tem um perfil de gestora e gosta de desafios. Nunca ligou para o tempo, vivendo de maneira intensa cada etapa, tanto que foi fazer um curso de pós-graduação aos 51 anos, junto com a “meninada”, como costuma dizer. A história de Maria Auxiliadora Gomes de Castro, mais conhecida como dona Dora, de 71 anos, é pura inspiração. Em outubro de 2021, ela assumiu um novo e desafiador projeto, o de restaurar o brilho de um dos mais antigos hotéis de Campinas, o Vila Rica. E garante que garra não lhe falta. Formada em Economia e pós-graduada em Controladoria, ela encara com determinação a gestão da operação visando dar vida nova ao empreendimento no pós-pandemia.

Sua paixão pela hotelaria começou nos anos 1980, quando começou a trabalhar no Vila Rica. Passou por vários cargos, foi contadora, se aposentou, mas continuou no suporte de algumas operações. Nesta época começou a visitar os hotéis, substituir gerentes e se envolver com o segmento, passando a conhecer melhor a parte operacional. Mas veio a pandemia e os hotéis suspenderam os atendimentos. A segunda onda da pandemia em 2021 trouxe insegurança aos negócios e o Vila Rica corria o risco de ficar fechado permanentemente. “Não me conformava e ver toda aquela estrutura parada, uma propriedade que já foi o melhor hotel da cidade na década de 1970, com tanta história. Me angustiava ao pensar em quantas pessoas poderiam estar trabalhando ali”, relata Dora.

Desafios são motivadores

Como gosta de desafios, partiu de Dora a iniciativa e então, ela propôs ao proprietário do Vila Rica assumir mais este projeto, mesmo depois de aposentada. “Pegar a empresa para levantar é um desafio grande”, reconhece. Sua proposta foi abrir uma empresa de gestão hoteleira e assumir a gestão da operação. Ela arregaçou as mangas, traçou estratégias, recebeu apoio da equipe, colocou a casa em ordem e investiu na profissionalização da gestão, conseguindo reabrir o hotel em 20 de outubro do ano passado, sabendo que além da hospedagem, poderia direcionar seu trabalho para retomar o foco nos eventos corporativos e sociais e ainda dar a vez aos culturais. “Aqui podemos receber shows mais intimistas e apresentações de comédias em formato stand up”, afirma.

A disposição para múltiplas atividades e sem se importar com a questão da idade, dona Dora comenta que “envelhecer é normal, o que não pode é se acomodar. “Me sinto bem, tenho saúde e gosto de fazer coisas que fazem bem para as pessoas”. Ela continua morando em São Paulo com o marido e o filho, de onde trabalha em home office, mas vem a Campinas pelo menos uma vez por semana para acompanhar de perto a rotina do hotel. O lazer também tem lugar garantido em sua vida. “Gosto muito de leitura e de ver filmes. Só academia que não estou conseguindo frequentar no momento”, diz a dinâmica senhora. ■

Marilena Furlaneto



MULHERES E A RESISTÊNCIA NECESSÁRIA



Eu tenho uma neta. Minha amiga Sílvia tem neta. Minha amiga Ericina tem neta. Evelin tem netas. Maria Olinda tem netas. Cristina tem netas. Maria Evelina terá uma neta brevemente. Mariângela tem uma netinha de meses. Eu tive uma filha. Muitas amigas minhas tiveram filhas. Minha família está repleta de mulheres, todas guerreiras que nunca se curvaram às agruras deste mundo machista e foram à luta. Venceram. Eu venci!

Não foi sem percalços, sacrifícios e proações. Na década de 1970, cheguei no Diário do Povo, de Campinas - à época funcionando na rua César Bierrenbach -, onde meus pares, todos senhores de meia idade, não costumavam fechar a porta do banheiro, uma vez que ali dificilmente entraria uma pessoa do sexo feminino. Certa vez, um certo prefeito fez mão boba fingindo passar a mão em uma trancinha que ornamentava minha blusa. Mas, como sempre fui arisca e rápida na percepção do entorno (era boa repórter investigativa), me esquivei, fiz cara de paisagem e a vida seguiu.

Assim como eu, inúmeras mulheres aqui em Campinas, nas cidades vizinhas, no Estado de São Paulo, no Brasil - e mundo afora -, sofrem constrangimentos de todo tipo, abusos e violência de toda sorte - moral, sexual, intelectual, apenas pelo fato de não pertencerem ao sexo oposto. É em nome de todas elas - e sobretudo e principalmente em nome da Gabriela, minha neta - que volto a tocar nesse assunto. Delicado, sim, porém urgente e necessário como nunca. Basta! O Brasil é campeão de feminicídios. Atingimos a marca vergonhosa de uma mulher sendo espancada a cada segundo

diariamente. Você gostaria que fosse sua filha? Sua irmã? Sua neta? Eu não!

É verdade que podemos ser o que quisermos. Mas é também verdade que temos combatido numa guerra sem fim, que atravessa mundos e épocas e continua avançando numa tentativa insana de nos colocar em situação de inferioridade e submissão.

Nesse cenário abusivo e conivente por boa parcela da população brasileira, nem causa espanto que a Maria Marruá, da novela Pantanal, tenha pensado em mandar rio abaixo, em uma canoa, a filha recém-nascida, pelo temor do que viria a ser a sua existência, já que ela mesma havia passado por proações dolorosas e cruéis.

No programa Roda Viva do último dia 18, o escritor Valter Hugo Mãe, disse que os negros foram sendo conduzidos ao apagamento ao longo dos anos. Pois eu temo que a mulher seja conduzida também - não ao apagamento, pois avançamos bastante, apesar de todo o desrespeito e, ressaltado, não há termos de comparação - a um retrocesso. Não por incapacidade de viver com dignidade, mas por medo do que pode lhe acontecer. "Os homens estão acima da vida da mulher", ressaltou Hugo Mãe. "As mulheres continuam sendo humilhadas".

Eu confesso que me sinto estarecida e extremamente indignada diante das notícias de meninas sendo estupradas nas próprias casas, do promotor que mata a facadas sua mulher, outro que espanca uma colega de trabalho em local público, sob o olhar atônito de seus pares; do presidente de uma importante autarquia, pai de família, que abusava de suas funcionárias; do médico que estupra a parturiente vulnerável e anestesiada; do médium e do líder de candomblé que abusaram de suas crédulas seguidoras.

Mulher e negra, Conceição Evaristo diz em um de seus poemas: "a voz de minha avó ecoou criança nos porões do navio. Ecoou lamentos de uma infância perdida...a voz de minha mãe ecoou baixinho revolta no fundo das cozinhas alheias...a minha voz ainda ecoa versos perplexos com rimas de sangue e fome...a voz da minha filha recolhe todas as nossas vozes...na voz de minha filha se fará ouvir a ressonância o eco da vida-liberdade." Não por acaso, Valter Hugo Mãe escolheu Conceição Evaristo para prefaciar seu novo livro. "Não é possível entrar no meu livro senão pela mão negra. Não houve - ainda - redenção ao lugar da mulher".

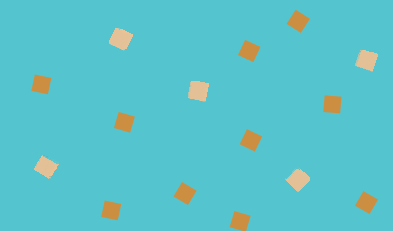
Que Gabriela e as netas de minhas amigas ecoem bem alto contra todo tipo de abuso e desumanidades. ■

Marilena Furlaneto é jornalista e cronista

É verdade que nós mulheres podemos ser o que quisermos, mas temos combatido uma guerra sem fim

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 funiliaria.
20% OFF na lavagem completa
15% OFF na aplicação de insuflim 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 desconto 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, Sosas, 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 Sampaíno, 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
20% OFF no 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 Tatufo
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 Metrópole**.
Espósito 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 Murupiara
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 restocieria (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, Sosas, 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 Sosas.
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)
Paioco 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 Portugal
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 Maquiagens diversas, design de sobrancelhas, Henna para sobrancelhas, tinturas de cílios e cílios postiços, feitos no estabelecimento.
Garagem
Rua dos Bandeirantes, 60, Cambuí, Campinas, (19) 3255-1477
20% OFF nos cortes de cabelos. *Válido apenas para a loja do bairro Cambuí da cidade de Campinas
H&M Valmari
R. Padre Almeida, 65, Cambuí, Campinas, (19) 2101-3028 e (19) 98328-1034 (Whatsapp)
20% OFF nos procedimentos selecionados da H&M
15% OFF nos produtos Valmari.
La Company
Rua Romualdo Andreazzi, 177 Sobre Loja - Jardim do Trevo, Campinas, (19) 4141-0370
30% OFF em Design de Sobrancelhas
25% OFF em Alongamento de Cílios fio a fio
25% OFF em Permanente e Tintura de Cílios
20% OFF em Design c/ Henna
Magrass
Av. Julio de Mesquita, 1074 - Cambuí, Campinas, (19) 3722-1072
10% OFF em produtos, serviços e tratamentos.

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 Américo Brasiliense 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.

Spazziom
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. Jesuino 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

El 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 Metrôpole.

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 Apreciável, 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 Ademar 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 Guimaráes 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. Prouença, 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 vermífugos 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, Jundiá - 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 Calipo
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) 3253-6462

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. Jesuino 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, Estudo 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 - Mármores 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 Commercial, 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



A carne de porco tem merecido cada vez mais destaque nos cardápios de restaurantes famosos, entre eles "A Casa do Porco", onde é estrela absoluta

O DEVIDO RECONHECIMENTO À CARNE SUÍNA

Quando era criança, meu pai, o velho Neco, cozinheiro que tinha parte com as divindades dos temperos e das panelas, costumava afirmar que a carne mais saborosa era a de porco. Do animal, acrescentava, aproveitava-se tudo – do rabo ao focinho. Uma das especialidades dele era a costelinha com quibebe, prato icônico da mais legítima culinária caipira paulista.

Antes evitada por boa parte das pessoas, a proteína deu a volta por cima e passou a ter destacado valor gastronômico

Durante longo tempo, o consumo da carne suína enfrentou restrições por parte da população. Muitos evitavam o alimento porque a crença generalizada era de que ele poderia estar contaminado por micro-organismos patogênicos. A recomendação era para não consumir a proteína ou então submetê-la a longos períodos de cocção, para prevenir possíveis contaminações por germes. O resultado era sempre uma preparação seca e sem graça.

De fato, antes do advento dos frigoríficos, a criação de porcos não era tão rigorosa quanto atualmente. Os animais pastavam livremente, comendo o que achavam pela frente, ou eram alimentados com a chamada "lavagem", uma combinação de restos de comida recolhidos e servidos sem qualquer cuidado. Hoje, os rebanhos recebem ração com nutrientes equilibrados e são manejados seguindo rígidas normas sanitárias.

Desse modo, nos tempos que correm, degustar uma bisteca ao ponto ou até ao ponto menos já não apresenta riscos à saúde e tende a trazer muito prazer ao comensal. Ademais, a carne de porco também não é mais vista como uma proteína de segunda categoria. Ela está presente no cardápio de incensados restaurantes, como "A Casa do Porco", instalada em São Paulo, considerada o sétimo melhor restaurante do mundo, segundo

lista divulgada na última segunda-feira pelo "The World's 50 Best Restaurants", em Londres.

No local, os chefs Janaína e Jefferson Rueda, que são casados, não somente elevam a carne suína à sua melhor expressão, como aproveitam todas as partes do porco. O conceito do restaurante tem feito tanto sucesso que os clientes fazem filas diariamente à espera de uma mesa. De minha parte, considero a carne suína extremamente saborosa e versátil. Aqui, sugiro uma receita que pode ser preparada ainda para o almoço de hoje. Bom apetite!

BISTECA SUÍNA GRELHADA

INGREDIENTES

1 kg de bisteca suína
1 limão rosa
4 dentes de alho
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Alecrim fresco
Tomilho fresco
Folhas de louro



MODO DE PREPARO

Faça uma salmoura com 1 litro de água, uma colher de chá de sal, duas folhas de louro, ramos de alecrim e ramos de tomilho. Mergulhe as bistecas nessa mistura e deixe descansar na geladeira por duas horas. Retire a carne da salmoura, lave, enxugue com papel toalha e tempere com suco de limão, alho, pimenta-do-reino e as ervas frescas. Deixe descansar por 10 minutos. Leve as bistecas para grelhar na churrasqueira ou em uma frigideira bem quente e de fundo grosso. Sirva no máximo ao ponto. ■