

# HYPER

O U T  
2021  
Nº 68

## **GERAÇÃO ALPHA**

**Crianças estão aprendendo a driblar os desafios e encontram novas soluções**

## **MÚSICA PARA CRIANÇAS**

**Margareth Darezzo conta como é compor para este público**

## **TURISMO**

**Atins é o novo destino sofisticado no Brasil**





## Acolhimento para mães e filhos

Neste Dia das Crianças, quisemos mostrar que a infância merece ser preservada em todos os sentidos, com garantias fundamentais, mas, além disso, com dignidade à gestação, à amamentação, ao desenvolvimento infantil pleno. Em decorrência da pandemia, nunca antes as crianças foram tão prejudicadas. Sem o espaço para desenvolver sua socialidade, ficaram confinadas às suas casas, não raro por horas e horas em seus dispositivos eletrônicos. De acordo com institutos que cuidam da educação brasileira, haverá um atraso de dez anos no desenvolvimento educacional destas crianças.

Por isso, nós, da **Hype**, queremos mostrar a importância de ter a infância preservada, com brincadeiras, música para esta faixa etária e com muito amor e respeito envolvidos no processo de trazer esse ser à idade adulta, com felicidade e cuidado emocional.

Que o respeito floresça à nova geração!



### EXPEDIENTE – OUTUBRO/2021

#### Diretora presidente

Sueli N. F. Muzaiel

#### Diretor vice-presidente

Tobias Muzaiel Junior

#### Editora-chefe

Ariadne Gattolini – MTB-SP 23649

#### Edição de Arte

SMANTOVA Produções Gráficas

#### Publicidade

**Depto. Comercial** (11) 2136-6001  
comercial@jj.com.br / www.jj.com.br

**Théo Conceição** (11) 95057-4263

**Hype** é uma publicação do Jornal de Jundiaí Regional (Lauda Editora, Consultorias e Comunicações Ltda)  
Rua Barão de Jundiaí, 1041 – sala 92 – Jundiaí - SP – CEP 13201-012



# PJC

PRO JURÍDICO CONTABILIDADE

## **ABRA SUA EMPRESA COM A PJC!**

*Paixão e compromisso profissional  
e pessoal em ajudar empreendedores.*

- ✓ **Menos burocracia**
- ✓ **Transparência**
- ✓ **Segurança**
- ✓ **Agilidade**

(11) 4586-7630

(11) 9 93747-4844

INSTAGRAM/PJCCONTABILIDADE

WWW.PJCCONTABILIDADE.COM.BR



## 6 GERAÇÃO ALPHA

Como as crianças enfrentaram o desafio de aprender e brincar durante o isolamento

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

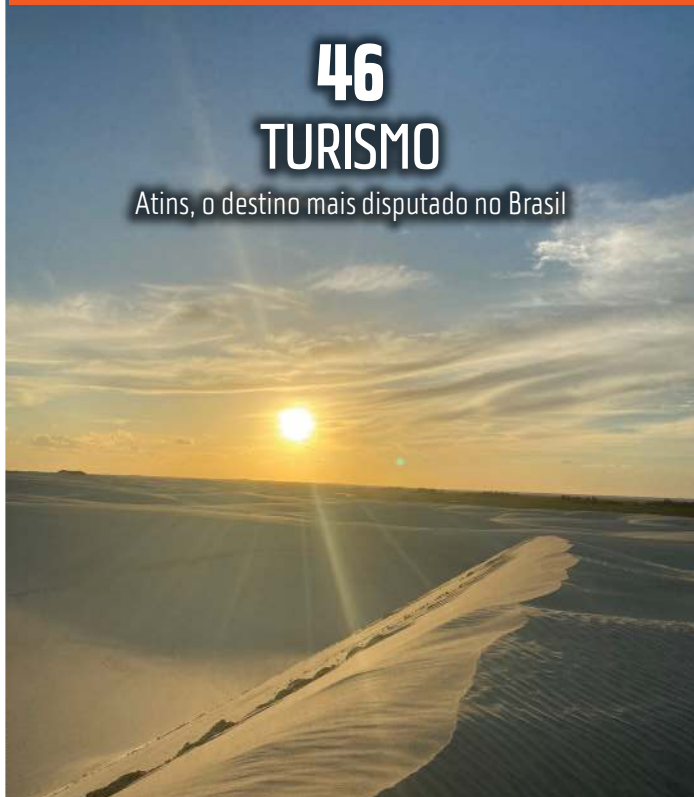


## 18 MÚSICA PARA CRIANÇAS

Margareth Darezzo compõe para elas, unindo o lúdico ao desenvolvimento

## 46 TURISMO

Atins, o destino mais disputado no Brasil



## 10 CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Terapia busca solucionar conflitos inter-geracionais



# Jardim Botânico de Jundiaí é escolhido entre os 13 mais bonitos do mundo



CASA e JARDIM

## Os 13 jardins mais lindos do Brasil e do mundo

### 7. Jardim Botânico de Jundiaí - Jundiaí, SP

Inaugurado em 2004, o parque de 150.000 m<sup>2</sup> surgiu como uma proposta de recuperação para uma área com longo histórico de degradação. O |

"É um orgulho saber que o nosso Jardim Botânico foi eleito um dos mais bonitos do planeta. Foi pensando na ampliação das áreas verdes e parques da nossa cidade que o entregamos em 2004. Posteriormente fizemos sua ligação com o Parque da Cidade, proporcionando assim uma das trilhas mais bonitas de Jundiaí para a caminhada e o ciclismo"

MIGUEL  
HADDAD



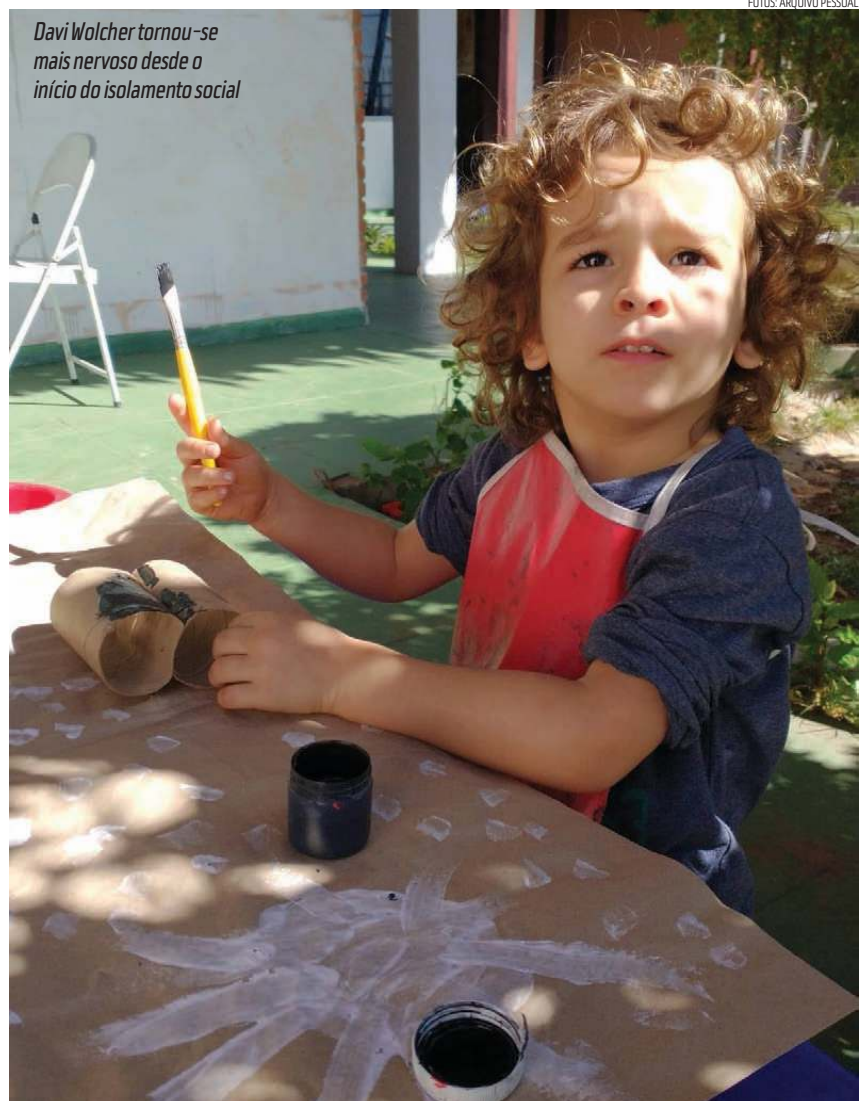
## Geração Alpha enfrenta o desafio de aprender e brincar durante o isolamento

*A longo prazo, aspectos sociais dos 'futuros adultos' podem ser impactados devido à falta de interação social*

KÁTIA APPOLINÁRIO

Com parques fechados, escolas em ensino remoto e o contato com outras pessoas reduzido por conta da pandemia da covid-19, as crianças da geração Alpha, que são aquelas nascidas a partir de 2010, foram privadas de trocas importantes em um período da vida em que as experiências são imprescindíveis para o aprendizado.

Embora os impactos deste atual cenário venham a se tornar visíveis no futuro, para os pais o principal desafio é a adaptação ao agora. A dona de casa, Susanne Moraes Wolcher, de 32 anos, conta que uma das maiores dificuldades que tem enfrentado é lidar com a mudança brusca na rotina da pequena Cristal Wolcher Cardillo, de 6 anos, e do caçula Davi Luiz Moraes Gregório, de 5 anos. “O que mudou depois que tivemos que entrar em isolamento? Tudo! Tínhamos uma rotina ativa, frequentávamos os parques e as crianças tinham uma interação direta com outras crian-



*Davi Wolcher tornou-se mais nervoso desde o início do isolamento social*

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

ças no ambiente escolar. De repente, isso tudo foi interrompido e tivemos que reaprender a explorar o ambiente doméstico”, compartilha.

Com a mudança de rotina, veio a mudança de comportamento. “Por volta do sétimo mês de confinamento, minha filha começou a apresentar tendências depressivas. Se mostrou muito triste e desanimada para praticar as atividades que estávamos desenvolvendo em casa. Já

o meu filho ficou mais irritado e começou a quebrar os brinquedos”, conta a mãe.

De acordo com a psicopedagoga clínica e institucional, Natalice Félix Cassimiro, de 42 anos, essa mudança de comportamento pode ser desencadeada pela falta de interação social. “A privação do contato com outras crianças pode afetar algumas habilidades, uma vez que é na infância que ocorrem as primeiras conquistas e o desenvolvi-

mento de novas aprendizagens. Ou seja, nessa fase da vida a criança aprende a lidar com as frustrações, bem como a respeitar, dividir e compartilhar. A ausência desse processo, a longo prazo, pode gerar um adulto com dificuldades em lidar com o outro”, pontua.

Na tentativa de reverter esse quadro, Susanne não poupou sua criatividade e buscou o potencial recreativo que poderia haver dentro da própria casa. “Como eles estão em fase pré-escolar, tenho explorado atividades lúdicas com itens que possibilitem o uso da criatividade e da imaginação, como brincadeiras com massinha, guache e até mesmo elementos da natureza presentes em nosso quintal”, relembra.

### A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO

A Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) realizou um levantamento sobre as rotinas, relações sociais e experiências das crianças ao longo da pandemia que aponta que 63,2% das crianças têm se entretido com jogos eletrônicos, sozinhas ou com amigos; 22,4% têm praticado atividades físicas e outros 20,7% leem títulos que não sejam os determinados pela escola.

A psicopedagoga Rosângela Souto explica que explorar o lúdico é algo fundamental para as crianças, principalmente durante a pandemia. “O brincar aflora a criatividade de forma significativa e constante, uma vez que estimula aprendizagens diversas. A brincadeira pode ser compartilhada ou individual e, nesses



*Cristal Wolcher tem se divertido e colocado a criatividade em prática no quintal de casa*

A psicopedagoga Rosângela Souto ressalta a importância do brincar



momentos, podemos observar se a criança usa o brinquedo de uma forma funcional, qual é a sua capacidade de explorar a imaginação para criar ou recriar, bem como acompanhar o desenvolvimento da coordenação visomotora e atenção”, assinala.

A gestora de RH, Márcia de Oliveira Goes, de 40 anos, é mãe da Amanda Oliveira Goes, de 7 anos, e para ela a prática do lúdico se deu através do resgate da própria infância. “Na pandemia comecei a buscar atividades para preencher o dia da Amanda além das tarefas escolares e do balé. Assim, eu levei para a minha filha as brincadeiras que eu fazia durante a minha infância, como amarelinha, corda, peteca, damas e outras, mas isso não supriu a necessidade dela, que é uma criança muito enérgica”, relata. No entanto, foram os livros que preencheram a rotina da menina. “Encontrei no Instagram perfis de pessoas que



Amanda Oliveira Goes se encontrou na leitura durante a pandemia



liam para crianças e comecei a praticar com a Amanda, que já tinha gosto pela leitura e se apaixonou ainda mais por este vasto universo”, diz Márcia, alegando que a biblioteca - física e digital - dobrou de tamanho nos últimos meses.

No caso de Márcia e Amanda, a tecnologia facilitou o acesso a recursos de aprendizado. No entanto, até para uso pedagógico a tecnologia deve ser moderada. “O ideal é que crianças sejam mediadas nas atividades quaisquer que sejam, quando se trata de ter que usar os recursos tecnológicos. Crianças que passam muito tempo na frente de uma tela de computador, tablet ou celular tendem a desenvolver vício, gerando uma grande ansiedade e os afastando de atividades saudáveis e sociais”, alerta Souto.

Hype



*A psicopedagoga Natalice Cassimiro alerta sobre os riscos da privação da interação*

## PARA ENTRETER OS PEQUENOS

A seguir, confira alguns canais educativos voltados para os pais e para o público infantil:

### LudoEducativo

(<https://www.ludoeducativo.com.br/pt/>)

Portal on-line organizado por disciplinas, traz jogos e atividades interativas para os pequenos. Há ainda artigos com experiências de professores e dicas educativas para os pais.

### Ninhos do Brasil

(<https://www.ninhosdobrasil.com.br/>)

O site Ninhos do Brasil se define como um portal para “pais e mães em fase de crescimento”. Com dicas e atividades para crianças de zero a nove anos, o canal dialoga com os pais e os ajuda a entender cada fase de desenvolvimento dos pequenos.

### Fafá conta histórias

([https://www.youtube.com/channel/UC9fxSdFjcz5QWDEhYCK\\_k1w/](https://www.youtube.com/channel/UC9fxSdFjcz5QWDEhYCK_k1w/)):

Neste canal, a atriz Flávia Scherner conta histórias e compartilha outros conteúdos educativos para crianças.

### Maria Clara & JP

(<https://www.youtube.com/c/MariaClaraeJP/about>)

São vídeos de crianças para crianças, que trazem conteúdos relacionados a valores, como a importância da família e dos amigos, além de jogos e brincadeiras.

# Constelação familiar resolve conflitos geracionais

*Técnica terapêutica é reconhecida pelo SUS e traz ressignificação de traumas passados, de gerações*

## DA REDAÇÃO

A constelação familiar é uma prática considerada terapêutica que busca resolver conflitos familiares que atravessam gerações. Num

primeiro olhar, a técnica tem conteúdos parecidos aos do psicodrama, por conta da dramatização de situações, e da psicoterapia breve, pela ação rápida. A dinâmica pode ser feita em grupo ou individu-

almente. Durante a sessão são recriadas cenas que envolvam os sentimentos e sensações que o constelado sente sobre sua família. Nas sessões em grupo, são os voluntários e participantes



que vivem essas cenas. Já nas sessões individuais podem ser usadas esculturas de bonecos ou quaisquer outros recursos disponíveis para representar os diferentes papéis do sistema.

Trata-se de uma técnica subjetiva, e por essa razão muitos especialistas consideram equivocado chamá-la de terapia. Ela foi criada pelo teólogo, filósofo e pesquisador alemão Bert Hellinger (1925-2019) que leva em consideração conceitos energéticos e fenomenológicos.

Muitos profissionais acreditam que a terapia convencional, inclusive a familiar, é mais cuidadosa por lidar com questões emocionais num tempo e numa amplitude maiores. O pós-sessão e os novos insights advindos de uma sessão são intensos, importantes e devem ser trabalhados com todo o cuidado. Por esse motivo, mesmo que o CFP (Conselho Federal de Psicologia) não proíba nem contraindique a Constelação Familiar, o ideal é que ela funcione como prática complementar à psicoterapia —inclusive, o próprio SUS (Sistema Único de Saúde) já

***“Devolvo o que é seu e tomo o que é meu”***

a autorizou com essa finalidade.

As principais questões levadas à constelação familiar envolvem relacionamentos com o pai e/ou mãe. A aplicação é muito abrangente, mas a maior parte dos emaranhados estão ligados à relação que as pessoas têm com os pais, como a dificuldade de aceitar certos comportamentos deles que rechaçam, mas que não conseguem deixar de reproduzir. Conflitos com filhos adolescentes também são rotineiros nas constelações, já que nessa faixa etária as discussões e o fato de eles se acharem mais espertos do que os pais são habituais. Dificuldades no emprego e no meio profissional, um destino familiar recorrente, problemas financeiros e condutas repetitivas (como escolher amizades ou relacionamentos).

Dois dos problemas mais constelados são as dificuldades em

lidar com dinheiro e em estabelecer relações amorosas saudáveis. Durante o processo, é comum que a pessoa perceba que vem repetindo padrões de seus antepassados, mesmo que nunca os tenha conhecido. Um bisavô endividado ou uma tia-avó que foi abandonada grávida e desprezada pela família pode afetar as gerações futuras. Não se trata de “maldição”, mas, de acordo com os estudos de Bert Hellinger, os descendentes acabam repetindo o destino —ainda que inconscientemente — de outros. Essa repetição de destino é uma forma de aliança que o sistema faz para trazer os membros que foram excluídos ou não reconhecidos para o lugar que pertencia a eles.

Em uma sessão de constelação, uma pessoa pode descobrir que relacionamentos infelizes de antepassados podem estar interferindo na sua vida. Ou então que relacionamentos mal resolvidos nesta mesma vida podem influenciar escolhas atuais. “Assisti a uma constelação em que uma jovem senhora pedia pelo sucesso de seu segundo casamento, que estava em crise. Entretanto, ela tinha terminado mal o primeiro casamento, achando que era vítima da traição, que nunca aconteceu. A sogra deste primeiro marido nunca a perdoou e o elo de raiva

***“Eu vejo você e permito que você me veja”***



foi estabelecido”, afirma uma pesquisadora.

Mas o efeito depende do quanto a pessoa está aberta para a transformação. No processo, representantes e facilitadores podem pronunciar frases específicas de cura sistêmica. Algo como “devolvo o que é seu e tomo o que é meu”, “teve que ser como foi”, “eu te aceito”, “eu vejo você e permito que você me veja”, “se eu ou meus ancestrais causamos algum mal, por favor nos perdoe”, “eu per-

***“Se eu ou meus ancestrais causamos algum mal, por favor nos perdoe”***

do você”, “está tudo bem”. Para os especialistas na técnica, essas frases repercutem de forma interna e ajudam a ressignificar dores, mágoas e conflitos. A emoção vai sendo diluída e substituída por

apaziguamento. “Agora estou em paz” é uma frase que pode selar o fim, sendo que cada um usa o livre arbítrio para decidir qual o comportamento adequado a partir de então.

Hype



## *Nossa essência infantil neste mundo*

Há muitos anos, comprei uma cafeteira elétrica bacanuda. Meus filhos, ainda pequenos, nem deram bola para o equipamento. Começaram a pular em cima do plástico de bolhas, brincando, sorrindo e disputando quem iria furar mais bolinhas. Mais de meia hora se passou até a brincadeira terminar. E eu fiquei pensando, já naquela época: será que a cafeteira iria me trazer tanta alegria como ver a reação dos meninos ou o próprio encantamento pelo lúdico?

À medida que crescemos, perdemos a oportunidade de apreciar o simples e dedicar nossa atenção aos fatos naturais e perguntas essenciais: por que o Sol nasce deste lado? Por que a flor não nasceu nesta primavera? Por que minha amiga está triste?

As crianças, Ah! As crianças! Dentro da ingenuidade são tão sábias! Creio que estão mais conectadas ao amor, ao puro divino. Davi, aos 7 anos, me oferece sua cama para dormir cada vez que me sente triste, elabora mil pratos com ovo frito e uma florzinha na lateral para me deixar mais feliz. Sabe que qualquer ação de solidariedade faz diferença.

Quando era voluntária da Apae, as crianças deixavam meu dia mais feliz, com seus comentários sinceros: “Tia, hoje você está tão feinha, essa roupa não combina, mas amanhã você fica melhor né?” Eu ria e demonstrava que elas sabiam mais de mim do que eu mesma.

Não sei porque a gente cresce e vai perdendo essa conexão com a natureza mais pura e essa empatia natural. Vamos adoecendo com as camadas impostas pelo social e esquecemos das nossas verdadeiras intenções como seres humanos, que é progredir no amor, na sabedoria e compaixão. Tenho poucas crianças ao meu redor, mas gostaria de tê-las sempre por perto! (Ando conversando com a alma de minha futura neta, para já nos tornarmos próximas!) De toda forma, manter acesa a curiosidade infantil, a alegria espontânea, o sorriso e coração abertos são atitudes positivas em relação à vida.

Quem tem alma de criança não adoce. Feliz dia para sua criança interior!

Hype

# Amamentar em meio à arte pode auxiliar no fortalecimento do vínculo entre mãe e bebê

MARIANA CHECONI

A amamentação é um momento muito especial e importante tanto para a mãe quanto para o bebê. Uma boa preparação desde a gravidez, com muita informação, pode ajudar a mulher a viver esse momento de forma leve, sem dores ou grandes dificuldades. Para auxiliar no fortalecimento do vínculo entre a mãe e o bebê, a arte tem um papel importante. Seja uma música, ouvida desde o início da gestação ou uma história contada enquanto o bebê mama, toda forma é válida para aumentar a conexão entre os dois.

Dafne Brito Zichel, 33 anos, é mãe de Ariadne e Iris, de 4 anos e 1 ano e 8 meses, respectivamente. Quando a filha mais velha nasceu, teve dificuldades em amamentar, por isso, como uma sugestão da consultora de amamentação Maria Manoela Duarte, desenhou flores em seus seios, que se uniam à bochecha da filha quando ela mamava. “A Manoela deu a ideia, e assim que ela sugeriu, topei na hora. Uma lembrança pra simbolizar nosso laço mãe e filha na hora da amamentação, e a importância de nutrir. Como se fôssemos a

*Música, literatura, pintura, entre outras formas de expressão são técnicas utilizadas para aumentar a conexão e superar dificuldades do momento*

continuação uma da outra e o leite como fonte de vida”, conta.

Para a mãe, a rede de apoio da família e da consultora de amamentação fizeram toda diferença. “A Manoela sempre esteve presente, desde a gestação, nascimento e amamentação. O apoio de todos ao redor é muito importante. Nossos primeiros dias não foram fáceis, pois eu estava com muita dificuldade para amamentar e ela me acalmou e ajudou a ver que eu era capaz de cuidar e amamentar minha filha. Com

muito carinho, atenção e paciência esse elo de mãe e filha se fortaleceu”, relata Dafne.

A auxiliar de escritório Letícia Cavalcante dos Santos Souza teve seu primeiro filho, Wagner, há dois meses. Desde então, ele mama exclusivamente no peito, sem nenhum tipo de “bico artificial”. A música sempre serviu para fortalecer o vínculo entre os dois. “Desde a gestação eu ouvia música MPB para relaxar, sempre passando as mãos na barriga e cantando para me conectar com o bebê. Depois que ele nasceu continuamos ouvindo as mesmas músicas da gestação, inclusive nos momentos de amamentação. Percebo que quando ele está agitado, essas músicas o deixam mais calmo. Também leio livros para ele desde o décimo dia de vida, antes o Wagner não esbanjava nenhuma reação, mas com o decorrer dos dias começou a olhar fixamente pra mim”, relata.

Letícia conta que a preparação para o momento da amamentação começou desde a gravidez. “Com muita pesquisa e auxílio da minha doula, que deu uma aula sobre amamentação para mim e meu marido, explicando sobre

as fases do leite, a pega correta e tudo que poderia acontecer. Mesmo assim, o Wagner teve dificuldade em pegar o seio direito e isso acabou me machucando nos primeiros dias. Contudo, contamos com a ajuda da doula novamente, que ensinou algumas técnicas e fez com que meu bebê aprendesse a mamar corretamente. Hoje não sofro mais dores”, revela.

Para auxiliar a fortalecer o vínculo entre mãe e bebê, a arte se apresenta de diversas formas. A doula, educadora perinatal e consultora de amamentação, Aiuna Mota Pinheiro, comenta sobre duas principais perspectivas de arte ajudando na amamentação. “Vivemos em um país onde o tempo médio de amamentação é de 54 dias, sendo que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde é de seis meses em aleitamento exclusivo. Por isso, podemos enxergar a arte como promotora e incentivadora do aleitamento por ser uma grande aliada para promover debates maiores sobre esse assunto e contribuir de forma positiva para um aumento do tempo de amamentar”, afirma.

Além disso, a arte pode e deve ser usada como ferramenta de bem-estar físico e emocional da pessoa que amamenta, e com isso favorecer o ato de amamentar. “É comprovado cientificamente que a arte, seja ela qual for, é um ótimo recurso promotor de saúde mental. E saúde mental materna é algo que precisa ser levado muito em consideração pela sociedade. Muitas mulheres que estão vivenciando a maternidade têm se sentindo cansadas e sobrecarregadas, o que tem impacto dire-



*A enfermeira obstetra Maria Manoela Duarte Rodrigues afirma que utiliza a arte em todos os contextos da gravidez, principalmente a música e a pintura*

tamente na saúde emocional e física. Tal impacto tem sérios riscos de afetar o processo de aleitamento, já que amamentar se trata de um processo fisiológico que, por si só, costuma ser cansativo e que demanda tempo, principalmente nos primeiros três meses de vida do bebê”, completa a doula.

Para as duas perspectivas citadas anteriormente, todos os tipos de arte são capazes de serem aliadas. “Destaco a música, que pode ser usada durante o ato de se preparar para amamentar e durante a mamada para trazer mais conforto, relaxamento e conexão com o momento presente”, revela.

Aiuna explica que o próprio ato de amamentar no seio é um método que pode favorecer o aumento do vínculo entre mãe e bebê, mas não é a única. “É importante frisar que não é a única

técnica, pois há muitas mulheres que por diversos motivos não conseguem amamentar. Mas ainda assim é possível construir vínculo forte com seu bebê e lhe dar muito amor. Colo, contato pele a pele, dança, sling, banho de chuveiro, conversar com o bebê e cantar para ele são técnicas incríveis que também promovem essa conexão”, conta.

#### **PREPARAÇÃO E DESMAME**

Para a doula, o ideal é que uma pessoa que deseja amamentar se prepare o quanto antes, começando ainda na gestação. “Esse preparo com o bebê ainda no ventre se dá de apenas uma forma, com informação de fontes seguras. Infelizmente a internet e muitos profissionais desatualizados recomendam práticas que se dizem ser de preparo para a

*Uma boa preparação para a amamentação desde a gravidez, com muita informação, pode ajudar a mulher a viver esse momento de forma leve, sem dores ou grandes dificuldades*



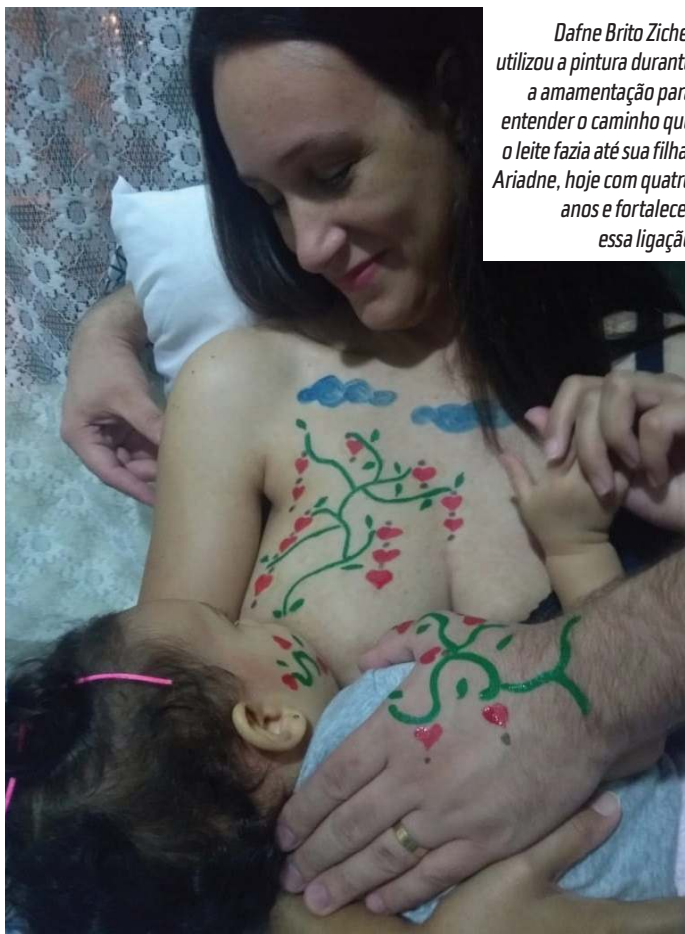
*Leticia Cavalcante dos Santos Souza amamenta seu filho, Wagner, de dois meses, escutando as mesmas músicas que ouvia durante a gestação*



amamentação na gestação, mas que são totalmente antigas e não recomendadas e além de não possuírem comprovação científica que de fato favorecem a amamentação depois que o bebê nasce, podem intensificar ainda mais quadros de fissuras e traumas mamilares, ductos entupidos e mastites quando iniciar de fato o processo de amamentação. Amamentar com dor, por mais que seja algo comum, não é algo normal. A amamentação é algo que precisa ser bom e prazeroso não só para o bebê, mas para a mãe também. Por isso, a qualquer início de dor ou machucado nas mamas, procure um profissional”, aconselha Aiuna.

A OMS recomenda amamentação exclusi-

va até os seis meses de idade, porém muitas mulheres desmamam antes desse período por conta de dor ao amamentar, cansaço extremo, falta de informação, falta de incentivo da família e falta de



*Dafne Brito Zichel utilizou a pintura durante a amamentação para entender o caminho que o leite fazia até sua filha, Ariadne, hoje com quatro anos e fortalecer essa ligação*

auxílio. “Nesses casos, se faz importante iniciar um processo de desmame gradual, e não abrupto, a fim de evitar traumas para o bebê e para a mãe, principalmente com o seu corpo que ainda possui uma certa rotina de produção de leite”, explica a doula.

A enfermeira obstetra e comunicóloga, consultora em amamentação e laserterapeuta do pós-parto – que foi consultora de amamentação de Dafne e realizou as pinturas – Maria Manoela Duarte Rodrigues, conta que utiliza a arte em todos os contextos da gravidez. “No caso da música, funciona como uma ponte. Proporciona uma ligação importante entre mãe e bebê. Incen-






*A pintura feita por Maria Manoela Duarte Rodrigues, ainda na gestação, ajuda a mãe a entender a posição que o bebê está dentro da barriga e diminuir a ansiedade durante o momento*

tivo que a mulher ouça música e cante para o bebê já durante a gestação, pois a ciência já comprova que o feto ouve e reage a sons dentro do útero, então é como se ‘reconhecesse’ alguns sons ao nascer e isso pode acalmá-lo. Por conta disso, durante o período de amamentação a mãe cantar para seu bebê e colocar músicas que ouviu durante a gestação pode ge-

rar sensações muito boas e acalmar a ambos”, conta.

Ainda durante a gravidez, Maria Manoela propõe a arte gestacional para que a mulher tenha momentos de prazer e calma no meio de tanta ansiedade e expectativa. “Uso o termo ‘amorização’ quando a mulher recebe esta arte em forma de carinho, onde escutamos o coração do bebê e ajudo a

perceber a posição que o bebê está no útero e aí fazemos o desenho e a pintura de acordo com preferência de cores e temas da mãe. Geralmente faço a pintura durante a amamentação em mulheres que já fiz a arte durante a gestação. É como fosse uma continuidade do processo e mostrasse para a mãe a ligação entre ela e o bebê durante a amamentação”, conta. 



**CHEIRO DE LIVRO**


99898-0728  lojacheirodelivro

Rua Barão de Teffé, 585 - Jardim Ana Maria

## Cantar ajuda no desenvolvimento e cria elos emocionais

ARIADNE GATTOLINI

Levar música de qualidade às crianças é respeitar seu desenvolvimento, com apoio no lúdico e na percepção. A cada faixa etária, a capacidade de entendimento se expande, mas não faz sentido expor os pequenos à violência diária ou letras que ainda não lhes dizem respeito. O Brasil é expoente em educação musical infantil, e como não citar a musicista e pedagoga Josette Feres, jundiaien-se por opção, como a inicia-

dora deste movimento no país. Há excelentes opções de música infantil, desde àquelas tocadas por Villa-Lobos até o grupo Palavra Cantada. Atualmente, Margareth Darezzo, letrista, musicista e cantora mostra que é possível cantar só para crianças e se divertir (por que não?) em família. Nesta entrevista, a cantora nos fala da importância da música para os pequenos e a dica é ler esta reportagem ao som do “Camelo e Dromedário” ou “Respire Fundo”, diversão na certa. 

*A música estabelece vínculos entre pais e filhos e dá suporte ao desenvolvimento emocional e neurológico, segundo a musicista Margareth Darezzo*



### 1) QUAL A IMPORTÂNCIA DE CRIANÇA OUVIR MÚSICA FEITA ESPECIALMENTE PARA ELA?

**Margareth Darezzo:** A música é uma característica humana universal e, entre outros benefícios, pode modular humor, evocar emoções, e com isso, pode promover coesão social e o sentido de identidade e pertencimento. Se a música fizer parte do contexto da vida da criança, podemos pensar que o envolvimento seja diferenciado, otimizado e agradável.

### 2) COMO ISSO PODE DESENVOLVER SUAS HABILIDADES COGNITIVAS E SOCIAIS?

Apreciar e produzir música envolve processos perceptivos, cognitivos e emocionais. O uso de um repertório e atividades específicas para a criança pode proporcionar aquisições em um tempo adequado, sem pressa ou sobrecarga desnecessária. Objetivos da formação musical são diferentes de entretenimento e recreação e as duas situações podem proporcionar oportunidades ricas para desenvolver cognição e convívio social.

### 3) QUANDO VOCÊ COMPÕE, QUAIS SÃO OS ELEMENTOS COM QUE SE PREOCUPA?

Costumo dizer que não perco a oportunidade de agregar valores e proporcionar um convívio agradável da criança com a música. Penso na criança o tempo todo...desde a inspiração até a produção. Tema, conteúdo, passeio de melodia, harmonia, ritmo... oportunidades de percepção, estímulo lúdico para cantar... possibilidades de movimento com o corpo, oportunidades de reflexão e entendimento do mundo. E esse processo é muito saboroso!

### 4) VOCÊ ACREDITA QUE AS CRIANÇAS DEVAM SER "PROTEGIDAS" DE MÚSICAS VIOLENTAS, DE CUNHO ADULTO? COMO OS PAIS DEVEM FAZER ISSO?

Acredito e acho necessário...na verdade, acho que estamos em um momento que a violência não merece propaganda e nem hino... o cérebro aprende o que repete... Não estou falando da ideologia das ar-



*Margareth Darezzo é musicista e compõe especialmente para crianças*

tes, que um compositor não tenha a liberdade de falar de assuntos adultos ... a questão que coloco aqui é a formação e o crescimento da criança. O que uma criança suporta é diferente de um adulto, e para falar da violência é necessário um entendimento de mundo por vários ângulos de vista e isso requer maturidade. Os pais mudam tantos hábitos...hoje li uma mãe que disse estar revendo o consumo social de álcool em casa porque os filhos estão chegando na adolescência. Achei válido, responsável e amoroso. Talvez a escolha de um repertório para todos pode ser o primeiro passo para uma evolução no hábito de ouvir música em família!

### 5) QUAL A MÚSICA DE SUA INFÂNCIA QUE AINDA ADORA?

Minha mãe era professora de piano...então...Bach, Chopin e Beethoven eram as delícias da infância, minha e da minha irmã. Quando ouço algumas músicas

específicas desses compositores, sinto o amor da minha casa, da minha família... Minha irmã e eu tocamos a quatro mãos uma música que aprendemos quando éramos muito pequenas, com 5/6 anos, chama-se "O canto do galo". Até hoje nos divertimos tocando juntas.

### 6) COMO É A RECEPÇÃO DO SEU PÚBLICO?

Recebo relatos maravilhosos de professores e pais que tornam a minha vida cheia de sentido e amor. Tenho músicas publicadas para bebês e crianças maiores...cada depoimento fala para mim de mim mesma...e me traz uma vontade deliciosa de compor e produzir mais e mais...

### 7) E, POR FIM, É UM BARATO TRABALHAR COM CRIANÇA? POR QUÊ?

É maravilhoso... ando pela minha infância todos os dias para compreender os meus alunos. Cada criança que conheço é um universo de possibilidades lindas para descobrir e se revelar. Um exercício constante de respeito ao conceito de ser humano, com as maravilhas de sermos todos tão diferentes. Amo o que faço... e agradeço todos os dias a todas as famílias que me permitem o convívio com seus filhos. Vamos cantar?

## *Semana da Moda de Milão traz alfaiataria moderna*

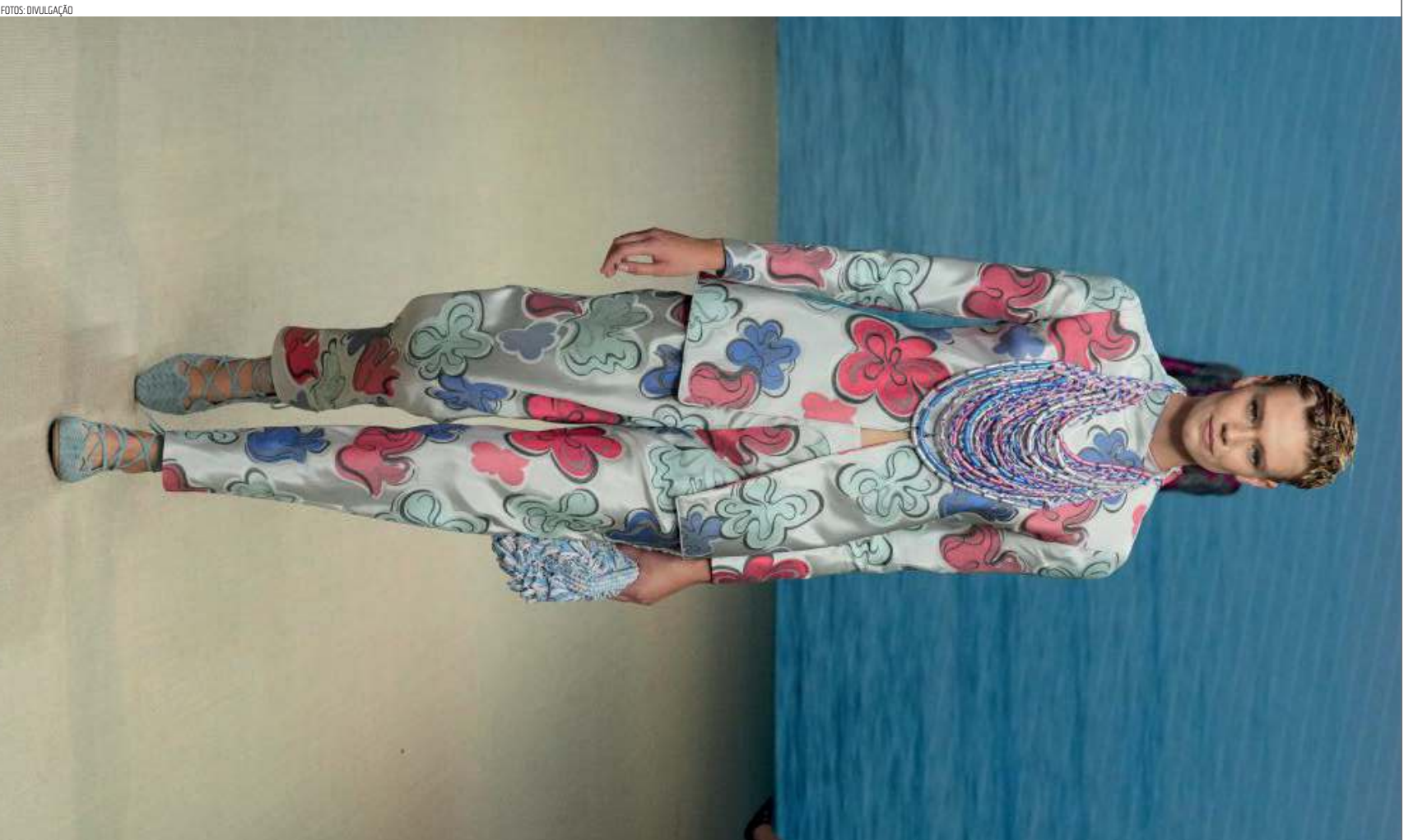
Aconteceu dos dias 21 ao dia 27 de setembro a Semana de Moda em Milão, com os maiores nomes da moda internacional. Diversas modelos brasileiras desfilaram, incluindo Taís Vieira, de apenas 18 anos, que fez sua estreia abrindo a passarela da Fendi.

Fendi trouxe de volta um ar mais voltado para a era Disco com bastante glamour, inspirado nas obras do ilustrador Antonio Lopez. Mostrando as novas influências de moda para a próxima temporada, muitas roupas de alfaiataria bem modeladas que podem ser utilizadas fora do escritório.

Alfaiataria foi comum dentro e fora das passarelas, vistas novamente no desfile da Sportmax entre vários outros. Entretanto, a Prada fugiu um pouco da paleta de cores do desfile (a maioria apostou em tons neutros e muito branco), mas Prada trouxe um pouco de cor para as passarelas com roupas bem estruturadas e fechadas. Já marcas, como Blumarine, se jogaram nas cores e nos florais, assim como Giorgio Armani e Philosophy di Lorenzo Serafini, que trouxe o floral para a alfaiataria.

As passarelas dessa temporada mostraram que as roupas estruturadas e de alta costura estão cada vez mais em alta. Entretanto, o blazer não é mais algo para se usar apenas no trabalho e pode ficar mais divertido e sexy. Roupas de alfaiataria sendo usadas em rosa neon, como visto no desfile da Versace, ou com tops e saias curtas ainda vão ficar por mais tempo.





FOTOS: DIVULGAÇÃO













MILAN



SHANGHAI







**DELPHOS**  
segurança e facilities

**Soluções inovadoras em:**

-  **Segurança Patrimonial**
-  **Segurança Eletrônica**
-  **Facilities e Serviços**

Oferecemos há mais de 15 anos todos os recursos que você e sua empresa precisam, com alta qualidade e compromisso!



**Acesse o nosso site  
e veja mais!**

[www.delphostec.com.br](http://www.delphostec.com.br)

## Criança não é Brincadeira

Muita gente se surpreende quando digo que estudamos bastante pediatria em medicina tradicional chinesa (MTC). Acontece que se difundiu aqui no Brasil como o representante máximo dessa filosofia de tratamento a acupuntura, que por definição é o ato de inserir agulhas. Todos concordamos que crianças e agulhas não se misturam, sendo aí a origem da estranheza.

Nem só de agulhas vive a MTC, existem outras técnicas, agora sendo popularizadas na nossa terra, que podem ser muito úteis no público pediátrico, tais como fitoterapia, auriculoacupuntura e mesmo o tui-ná que é a massagem diretamente nos canais energéticos, utilizando partes da mão e do antebraço.

Não só isso, as crianças são objeto de especial atenção dentro da MTC, quando se descreve o processo energético de crescimento e desenvolvimento, onde cada órgão tem o tempo certo de maturação para atingir sua carga máxima. Tal como uma árvore que pode se tornar gigantesca, mas provém de uma única e pequena semente, o processo deve ser assistido nas suas diferentes fases para que o resultado seja grandioso.

Do nascimento até os 7 ou 8 anos de idade o ser humano

passará pelo que chamamos de primeira infância, ou seja, uma fase em que será desenvolvido a energia essencial do Rim. O Rim é um órgão fonte e armazena o excedente da produção energética de todos os outros órgãos.

No campo mental o Rim fornece a energia da vontade e quando ela é deficitária sentimos o medo. Os clássicos recomendam então acolher e resguardar as crianças até essa idade para que não sintam medo, do contrário o

desenvolvimento da energia renal será prejudicado e isso impedirá delas atingirem total da sua energia da vontade, tornando-se pessoas acanhadas e retraídas.

O estágio seguinte é chamado segunda infância e nela predomina o desenvolvimento do órgão Fígado. Órgão associado ao elemento madeira e representado pelas plantas, nesta fase temos grandes crescimentos de tronco e membros que irão culminar,





nos 14 ou 16 anos, no famoso “estirão” que antecede a adolescência.

Essa fase é fundamental que a criança socialize, conviva e brinque em grupos da sua idade, viva suas emoções e pequenos dramas. Isso porque o Fígado é um órgão sensível à mágoa e ao rancor e é importante para a criança saber lidar com estas emoções de maneira saudável.

Acaso a energia do Fígado seja contrariada produzirá um processo de estagnação que gera ansiedade, irritabilidade e comportamentos histéricos.

Antes de chegar a ser adulto, a criança atinge a adolescência e a energia predominante

é a do fogo, associado ao órgão Coração. Nesta fase o desenvolvimento energético faz aparecer os caracteres sexuais primários e secundários, preparando o corpo para a sua conformação definitiva como homem ou mulher adultos, por volta dos 21 ou 24 anos.


Dentro da MTC o Ego, ou seja, nossa noção de identidade, está situado com a energia do Coração e por isso nessa fase devolvemos a nossa imagem corporal, além das nossas crenças e opiniões, que até então eram mera herança dos nossos pais.

A rebeldia e dúvidas dessa fase são normais e devem

ser acolhidas e trabalhadas para que a energia do coração se assente adequadamente, do contrário virão traumas, distúrbios de imagem corporal (bulimia e anorexia são exemplos).

Com esta pequena descrição vemos a importância do papel dos pais e mesmo da sociedade como um todo, para cuidar, preservar o desenvolvimento saudável da criança e adolescente, pois se trata de um patrimônio que deve se preparar para exercer, um dia, o seu máximo potencial de colaboração na sociedade.

Acredito, aliás, que a maneira mais rápida e eficaz de melhorar a energia de um planeta inteiro, de modificar a essência de uma população é cuidar da educação das suas crianças, protegendo quando necessário e dando suporte para crescimento e desenvolvimento saudáveis cada qual no seu tempo devido. Cuidemos das crianças hoje, amanhã elas cuidarão da humanidade para nós.

Termina aqui essa sincera homenagem a todas as crianças do nosso Brasil com um especial parabéns a uma delas, chamada Rodrigo, uma pequena “grande” pessoa do qual eu tenho o privilégio de ser chamado de pai! Fiquem bem, até a próxima revista! 

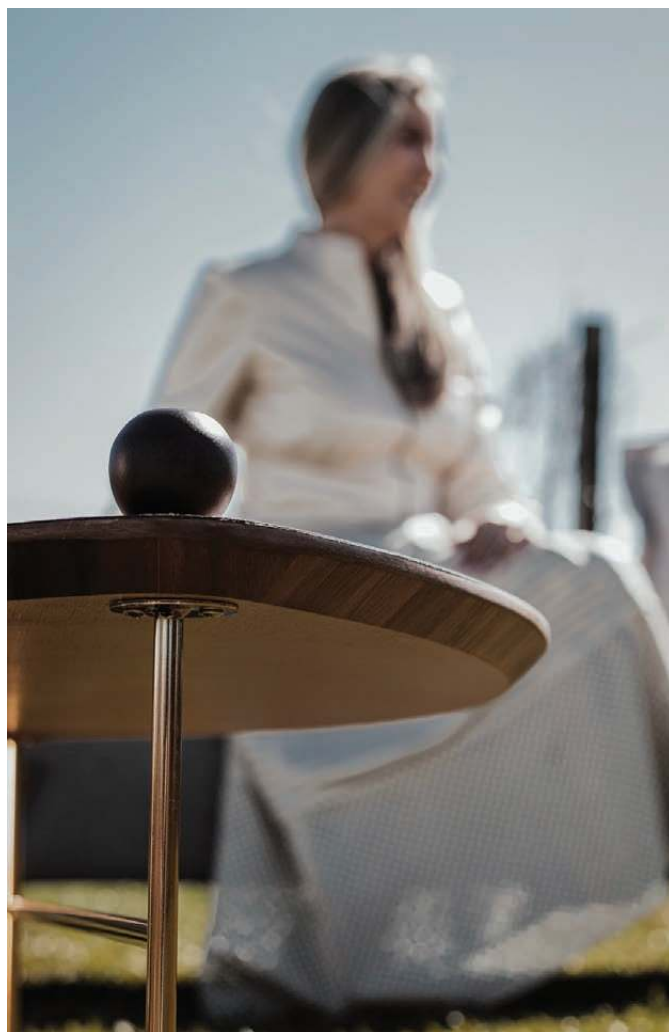
*Dr. Alexandre Martin  
é médico formado pela  
Unicamp e especialista em  
Acupuntura e Osteopatia*



## Leaf Collection, de Marta Manente

*O Studio Marta Manente, da designer gaúcha Marta Manente, foi selecionado para estar na MOM and More de Paris. Suas peças emblemáticas estarão expostas na plataforma por um ano e, em primeiríssima mão, a designer apresenta uma nova coleção, chamada Leaf Collection, com os valores que herdou de seus antepassados italianos e sua originalidade tipicamente brasileira, história que entrelaçam dois mundos, o design e o vinho.*

FOTOS: DIVULGAÇÃO







## *No Depósito Moringa, cadeira Hermes*

Na mostra Fuorisalone em Milão, nomeada "Brazil, Design in Motion," (Brasil, Design em Movimento), o mobiliário brasileiro está mais uma vez presente na capital mundial do design e, através do olhar do curador José Roberto Moreira do Valle, a Cadeira Hermes ganha destaque, disponível no Depósito Moringa. Segundo José Roberto: "Os anos de 2020/2021 serão sempre lembrados como um tempo de reflexão, luta e desafios. O isolamento e as restrições de circulação, paradoxalmente, moveram a criatividade na busca de equilíbrio e transformaram o que era desejo e potencial em realidade".



# Em novo endereço, **COSTELARIA A BAFO** apresenta evolução da carne e novo proprietário

*O restaurante traz como carro-chefe a costela angus, mas possui pratos para todos os amantes de uma boa carne*

Desde setembro deste ano, a Costelaria a Bafo – antes na rua Antonio Segre – mudou de endereço e de dono. O proprietário, Ricardo Savoy (dono do tradicional Bacalhau do Barão) apresenta o novo restaurante para os clientes apaixonados por uma boa carne, que agora passou a ser na rua Bela Vista e está de portas abertas.

Em um ambiente com espaço para 30 pessoas e pensado para garantir boas fotos e recordações, o espaço tem uma decoração com quadros, plantas e paredes pretas, que trazem modernidade ao ambiente.

O grande diferencial do novo restaurante é a evolução da carne, que agora passa a ser angus. “Nosso carro-chefe é a costela a bafo angus, que dá o nome ao restaurante. Além dela, o cupim de angus também está conquistando quem experimenta. Os pratos estão sendo preparados com uma carne diferente, gourmetizada, que é o angus. Isso traz qualidade e sabor diferenciados, até mesmo em relação à gordura da carne”, explica Savoy. Além da costela a bafo e do cupim, o bife ancho e a costela de porco ao molho barbecue também são pratos muito pedidos na casa.

Um fato interessante é que os garçons sempre experimentam os pratos, pois assim conseguem recomendar aos clientes. “Se a equipe gosta da comida, a probabilidade dos clientes gostarem é muito maior. Além disso, eles podem recomendar com propriedade quando alguém pede uma sugestão”, conta Savoy.

A costelaria já possui clientes fixos, desde que foi



FOTOS: ALEXANDRE MARTINS

*Ricardo Savoy e a noiva e sócia, Rosana Camargo, convidam para conhecer o novo espaço da Costelaria a Bafo, experimentar a carne e saborear o ponto máximo da costela*

criada em 1993, mas quer conquistar ainda mais pessoas, como quem costuma frequentar o Bacalhau do Barão, não quer comer bacalhau no dia, mas gosta do atendimento e capricho da casa, que foi mantido na costelaria. Com cardápio à la carte, os clientes gastam em média R\$ 65 por pessoa.

O restaurante também faz entregas por delivery por aplicativo ou pelo telefone (11) 4521-0961

## SERVIÇO

A **Costelaria a Bafo** funciona de terça a sábado das 12h às 15h e aos domingos e feriados das 11h30 às 15h30.

**Endereço:** rua Bela Vista, 172

**Telefone para contato:** (11) 4521-0961

# BACALHAU DO BARÃO

## há 4 anos transporta os clientes a uma viagem para os vilarejos portugueses

*O restaurante da rua Bela Vista, desde a decoração até a gastronomia, é inteiro pensado para proporcionar a experiência de um almoço ou jantar em Portugal ao cliente*

Com quatro anos recém-completos – no último dia 4 de outubro – o Bacalhau do Barão, restaurante português comandado por Ricardo Savoy, continua conquistando o público mais tradicional de Jundiaí e proporcionando uma viagem aos vilarejos de Portugal.

“Quando o cliente passa pela porta, é como se estivesse entrando na embaixada portuguesa, pois tudo no ambiente é pensado para que ele seja transportado para as terras portuguesas, fazendo essa imersão pela culinária local”, relata Savoy.

Toda a comida é preparada com muito carinho e dedicação. O bacalhau, carro-chefe da casa, é servido de diversas formas para todos os gostos dos amantes da gastronomia portuguesa. Entre os mais pedidos estão os bolinhos de bacalhau, o Bacalhau Dourado e Crocante, a Bacalhoada às Natas, a Bacalhoada Gomes de Sá e o Bacalhau Lagareiro ao Murro. “Além disso, o Polvo Português à Lagareiro, a Feijoada Transmontana e a dobradinha portuguesa são pratos que saem bastante no restaurante. Todos transportando o cliente para o clima português”, garante o proprietário. O cliente ainda conta com mais de 300 rótulos de vinhos portugueses e oito variedades de doces, entre eles o tradicional pastel de nata.

Quem frequenta o restaurante uma vez vira cliente. Isso por conta da receptividade do ambiente, gentileza dos funcionários e comida impecável. O restaurante está aberto desde maio e segue as medidas de segurança contra a



covid, para que os clientes consumam sem preocupações. O público que frequenta o local é tradicional e o restaurante consegue congrega a sociedade jundiáense em um ambiente tipicamente português. “Somos cenário para diversas reuniões de negócios e políticas. Além de uma ótima opção para presentear em um aniversário, casamento ou data especial. No jantar, o clima fica ainda mais aconchegante, à luz de velas”, conta Savoy.

O Bacalhau do Barão também faz entregas por delivery por aplicativo ou pelo telefone (11) 2816-7266

### UM POUCO DA HISTÓRIA

Desde 1973, o comerciante Recaredo Machado iniciou a sua trajetória no mundo do bacalhau com o Restaurante Bacalhau, Vinho e Cia na Barra Funda, em São Paulo

e passou todos os fiéis ensinamentos para a segunda geração representada pelo seu filho Ricardo Savoy, que fundou em 2017 o Bacalhau do Barão, em Jundiaí. O nome da casa faz tributo ao Barão de Jundiaí de família portuguesa e que foi outorgado pelo Imperador Dom Pedro para realizar a abertura dos caminhos para o interior de São Paulo.

### SERVIÇO

O **Bacalhau do Barão** funciona de terça a sábado das 12h às 15h e aos domingos e feriados das 11h30 às 15h30.

**Endereço:** rua Bela Vista, 174

**Telefone para contato:** (11) 2816-7266

**Site:** <https://bacalhaudobarao.wixsite.com/my-site>

## Receitinhas para a primavera

Com o calor que já chega intenso, nada melhor que alimentos leves no meio do dia, para celebrar a nova estação no hemisfério Sul. Receitinhas rápidas, nutritivas e com jeitinho de celebração.

### SALADA MEDITERRÂNEA DE GORGONZOLA

#### Ingredientes

- 1 colher (café) de mostarda
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 150 gramas de queijo gorgonzola
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 100 gramas de nozes picadas
- 1 pé de alface americana ou roxa lavada e seca
- 1 pé de rúcula
- 2 unidades de pera
- 4 unidades de figo
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de fazer

Coloque o sal, a pimenta-do-reino e a mostarda no fundo de uma saladeira e junte o suco de limão, mexendo bem. Vá acrescentando 1/3 dos cubos de gorgonzola, amassando bem com um garfo para



transformar num creme grosso. Acrescente o azeite aos poucos, mexendo sempre. Junte as nozes, o restante do gorgonzola e cubra com as folhas de alface rasgadas e as folhas de rúcula. Momentos antes de servir, corte as peras em 8 partes e os figos em 4 partes, disponha sobre as folhas e mexa a salada de baixo para cima até que fique bem temperada.

**Bacalhau do Barão**  
RESTAURANTE

**JUNDIAÍ, A TERRA DO  
BACALHAU DOURADO**

RUA BELA VISTA, 174 – JUNDIAÍ-SP



FONE: 11 2816-7266 / WHATS: 97231-0519





## SALADA DE MACARRÃO COM MOLHO DE IOGURTE

### Ingredientes

- 500 gramas de macarrão farfalle (gravatinha)
- 2 unidades de ovo grandes

cozidos e picadinhos

- 250 gramas de peito de peru defumado, em um pedaço só, cortado em tirinhas
- 2 colheres (sopa) de alcaparra picadinhas
- 1 xícara (chá) de

azeitona picadinhas

- 340 gramas de iogurte desnatado
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de 2 colheres (sopa) de erva-doce picadinha
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

### Modo de fazer

Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra, passe em água fria para interromper o cozimento e coloque numa saladeira grande.

Junte os ovos cozidos, o peito de peru defumado, as alcaparras, as azeitonas e reserve.

Para o molho, misture bem o iogurte com a mostarda, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino – nesta ordem. Junte a erva-doce e misture bem.

Coloque sobre a massa e misture delicadamente. Sirva a seguir.



TEL: |11| 4521-2897 - JUNDIAÍ

**Cestas especiais com produtos importados**

Rua Dr. Leonardo Cavalcanti, 16  
Centro- Jundiaí (ao lado do Forum)  
Telefone: (11) 4521-2897





### SALADA ÁRABE

#### Ingredientes

- 1 xícara de trigo em grão cozido al dente
- 5 tâmaras sem caroço picada
- ½ cebola roxa picadinha
- 1 pote de iogurte natural integral sem açúcar
- Suco de 1 limão

- 1 colher de sopa de mel
- Hortelã picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino
- Azeite para servir

#### Modo de fazer

Em uma tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Leve a geladeira até o momento de servir.

forno elettrico professionale  
440°C · 60 secondi

**PIZZA PIÙ**  
fatto a mano  
la vera pizza napoletana

PIZZA QUENTINHA

**DELIVERY: 11 99336.8693**

*A verdadeira  
Pizza  
Napolitana*

Terça a Domingo  
das 18h às 22h

**FAÇA SEU PEDIDO: WWW.PIZZAPIU.COM.BR**

**instagram: @pizzapiu.napolitana**

**AV. 9 DE JULHO, 1800 - ANHANGABAÚ - JUNDIAÍ - LOJA 5**

## ARROZ PRIMAVERA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 1 cebola picado fina
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 abobrinha cortada em cubos
- ½ xícara (chá) de minimilho em rodela
- ½ tomate picado
- ½ litro de caldo de legumes quente
- ½ colher (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de salsinha picada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### Modo de preparo

1. Lave o arroz sob água corrente. Deixe escorrer bem.
2. Descasque a cebola e pique-a em pequenos pedaços.
3. Retire uma fatia fina da lateral da cenoura. Em uma tábua, apoie a cenoura com a lateral cortada voltada para baixo. Agora retire as fatias de cada lado, transformando a cenoura em um retângulo. Corte



o retângulo em fatias (0,5 cm); as fatias em tiras (0,5 cm) e as tiras em cubos (0,5 cm).

4. Retire uma fatia larga da parte verde da abobrinha (a casca) e despreze toda a parte interior com as sementes. Corte as fatias em tiras (0,5 cm) e as tiras em cubos (0,5 cm).

5. Corte o mini-milho em rodela finas. Lave bem o salsão e corte-o em fatias finas.

6. Com uma faca bem afiada, descasque o tomate. Corte-o ao meio e retire, com o dedo indicador as sementes. Aperte o tomate contra a tábua para que permaneça plano. Fatie o tomate nos dois sentidos, formando os cubos.

7. Numa panela, coloque o caldo de legumes e leve ao fogo alto para esquentar.

8. Acrescente o azeite e a cebola numa panela e refogue por cerca de 2 minutos. Coloque o arroz na panela e refogue por 1 minuto. Acrescente o caldo fervendo, misture bem, abaixe o fogo e tampe a panela.

9. Cozinhe cerca de 35 minutos. Retire a tampa da panela, acrescente os ingredientes restantes e mexa delicadamente. Se for preciso, acrescente um pouco de água.

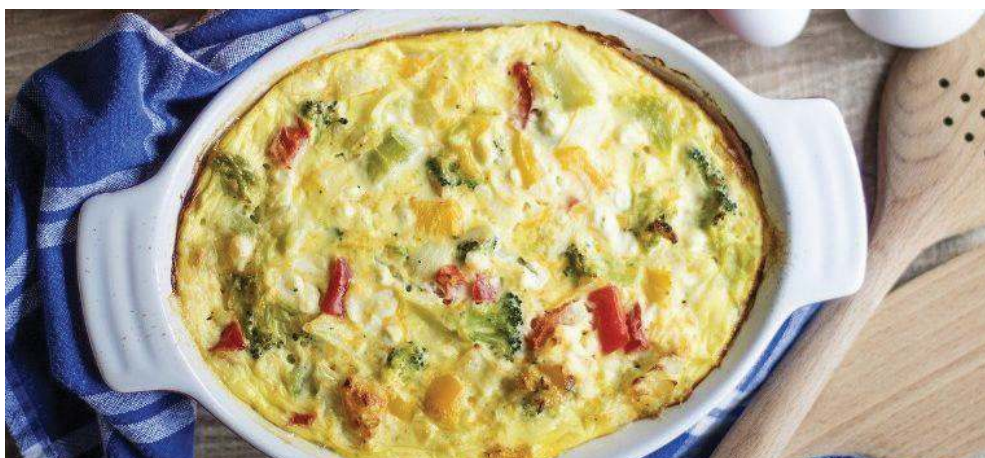
10. Cozinhe até que o arroz fique macio. Desligue o fogo e sirva a seguir.

**LISBOA**  
CULINÁRIA PORTUGUESA

*O legítimo restaurante Português da região*

R. Conrado Augusto Offa, 535 - Chácara Urbana ☎ 99996-2116 - Tel.: (11) 2709-5100





## QUICHE PRIMAVERIL

### Ingredientes

- 1 rolo de massa folhada
- 100g de ervilhas
- 70g de brócolis
- 4 ovos
- 3 colheres de manteiga
- 2c sopa de salsa picada
- 1/2c café de cravo em pó
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

### Modo de preparação

Comece por esticar a massa folhada

numa bancada. Forre uma fôrma redonda e reserve.

Arranje e lave o brócolis e disponha-os sobre a massa no fundo da tarteira. Adicione também as ervilhas.

Entretanto, coloque os ovos numa tigela, junte a manteiga e bata bem até obter uma mistura homogênea. Tempere com sal e pimenta, cravo em pó e salsa picada.

Verta o preparado sobre os legumes que estão na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C cerca de 35 minutos. Sirva ainda quente, acompanhado de uma bela salada.





**VIAJE DE CARRO COM SUA FAMÍLIA**



**Criança até 12 anos free\*\***

**Acesso ilimitado ao Hot Beach Parque**

(exceto as segundas em baixa temporada)



Café da Manhã e Jantar

A partir de **10xR\$84,90**



Café da Manhã

A partir de **10xR\$88,40**



Café da Manhã

A partir de **10xR\$94,00**

Valores por pessoa em apto 2 adultos e 2 crianças até 12 anos de 19 a 21/11/2021 com café da manhã Thermas e Hot Beach e café da manhã e Jantar Celebration

\*\* Cada adulto pagante tem direito a 1 criança de até 12 anos (valores sujeito alteração sem aviso prévio)

## Entre flores e sabores! Eis a primavera e os vinhos rosés

Setembro é mês em que se inicia a primavera!! Época em que ocorre o florescimento de várias plantas. Período em que a natureza fica mais bela, nos apresentando com flores de todas as espécies, todos as cores, tons e aromas. A função deste florescimento marca o início da fase de reprodução de muitas espécies.

Para a videira, no seu ciclo vegetativo, após um longo período em repouso sem as folhas, a primavera dá início à brotação, ramificação e frutificação, antes de entrar no verão, quando os frutos atingirão a maturidade ideal para a colheita.

Importante destacar que a videira requer luz em abundância e os solos mais apropriados são aqueles que forcem o enraizamento profundo da planta, fazendo com que a raiz recolha a umidade do subsolo, sendo, portanto, resistente à seca. Dessa forma, o excesso de chuvas somente contribui para o aumento de doenças fúngicas e isso não é legal para o vinho!

Quanto aos riscos da videira, destaca-se que ela enfrenta diversos perigos em potencial, desde a formação de gelo em alguns países, que pode matar o broto, até as tempestades capazes de devastar vinhedos inteiros, além das lagartas, aves, cervos e javalis. Na Austrália, por exemplo, os cangurus são considerados pragas, pois os “bonitinhos” comem os brotos!

Um dos pontos mais importantes

sobre a videira é que ela é uma planta “trepadeira” que, dentre as espécies de interesse para a vitivinicultura, está a *vitis vinifera*, originária do continente europeu.

É por isso que a produção de vinhos finos está restrita às cepas europeias, muito encontrado nos contra rótulos dos vinhos. Leia-se: Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc, Tannat, Carmenère, Syrah ou Shiraz, Malbec, Sangiovese, Pinot Noir, entre uma infinidade de tintas, e Sauvignon Blanc, Chardonnay, Semillion, Riesling, Viognier, Pinot

blanc, Malvasia, Viura, Moscato, entre a diversidade das brancas.

**VINHOS ROSÉS:** O vinho rosé, ao contrário do branco que não tem contato nenhum com as cascas, é elaborado com uvas tintas, mas o tempo de contato com as cascas é muito curto, visando apenas a extrair cor; por isso, existem várias tonalidades de vinho rosé, tudo de acordo com a sua intensidade, ou seja, desde o alaranjado-claro, mais conhecido como cor de casca de cebola, até um rosa avermelhado escuro, tipo groselha claro.





**ELABORAÇÃO:** Vale destacar que antigamente muitos produtores elaboravam o vinho rosé passando o vinho tinto por um filtro de carvão, o que fazia com que o vinho perdesse cor; mas, essa prática, além de ser antiquada, servia apenas para vinhos de “quinta categoria”.

Também era muito comum misturar o vinho tinto com o branco, mas essa prática também caiu no desuso, sendo, inclusive, proibida em alguns países. Todavia, existe uma exceção de peso, uma vez que nos champagnes rosés, até hoje, na elaboração do vinho base, antes da segunda fermentação em garrafa, são misturados vinhos tintos com brancos.

**ORIGEM:** O vinho Rosé nasceu em berço esplêndido, na glamurosa Provence – França, mas também ganhou o seu justo espaço em outras



regiões francesas, como Rhône, Loire e Bordeaux, também na Itália (Rosato), Portugal e Espanha e, no Novo Mundo, como Chile, Argentina e Brasil.

**SERVIÇO:** Os vinhos rosés não precisam ser servidos tão gelados como pensam, isto é, procure servi-los numa temperatura média de 10°C a 13°C. Por

isso, deixe a garrafa por alguns minutos em um recipiente com gelo e água ou resfrie-o em geladeira mesmo, antes de abrir a garrafa. Quanto aos copos, podem ser os mesmos que os brancos, menores, para que o líquido não esquente muito rápido.

**HARMONIZAÇÃO:** São vinhos leves, aromáticos, frutados, geralmente têm boa acidez e por isso são muito versáteis na harmonização, pois, além de harmonizarem com quase todo o tipo de prato, desde peixe a carne, também figuram como verdadeiros coringas para confrontar com comidas exóticas, principalmente a culinária japonesa e a tailandesa.

**EM SUMA:** Nesse clima, entre flores e sabores, céu laranja no fim de tarde e temperatura mais quente formam o cenário perfeito para os vinhos rosés, principalmente no Sunset. Eles são bonitos, chiques, brilhantes, aromáticos, saborosos, cheios de personalidade, florais, tons e cores diferentes, harmonizam com comidas leves, são ótimos aperitivos e são companhias extremamente agradáveis para um brinde na primavera. Saúde!



FOTOS: DIVULGAÇÃO

*Dunas, lagoas incríveis  
e um povoado  
simpático dão um  
toque para o destino  
mais atual do Brasil*

# Atins, nos Lençóis Maranhenses



Paraíso ainda a ser descoberto no meio do Parque dos Lençóis Maranhenses, Atins merece ser visitado. O vilarejo é o local ideal para conhecer as belezas naturais e lagoas dos Lençóis Maranhenses, mas tem muito mais.

Para chegar a Atins você desembarca em São Luis, e pode pegar um receptivo com a Guaratur Adventure, que te pega no aeroporto e deixa na sua pousada. De carro até a primeira parada em Barreirinhas são cerca de duas horas. Chegando em Barreirinhas você em-

barca num veículo 4x4 e começa a aventura até Atins. Pode ir de barco também, mas de offroad são cerca de 1h50 já apreciando as maravilhas do parque.

As lagoas são exuberantes, gigantescas, ficamos imaginando como é possível tanta água em meio a tanto calor e areia. É impressionante passear pelos Lençóis Maranhenses e suas dunas imensas que desvendam paisagens surpreendentes e um visual inesquecível.

Uma das mais famosas é a Lagoa Tropical, ideal para os aventureiros. O lugar é repleto de vegetação verde e de animais, como carneiros, cabras e cavalos, além de um maravilhoso



FOTOS: DIVULGAÇÃO

pôr do sol. Para conhecer o local é necessário contratar um guia, como tudo em Lençóis. Os passeios são oferecidos em grupos ou individual, dependendo do seu budget. Vale a pena fazer todos os passeios, é necessário pelo menos uma semana para curtir bem todas as opções.


A Praia de Atins é um paraíso. Esse maravilhoso lugar conta com dunas e um imenso mar azul-esverdeado de águas cristalinas. Lá é possível contemplar um belíssimo pôr do sol e ver o encontro do rio Preguiças com o mar a partir de diversos bares descolados. Nesse ponto turístico, você pode fazer uma caminhada pela praia, nadar do mar e prati-



car kitsurfe, o ponto principal da praia que reúne a tribo descolada com manobras alucinantes.

Não perca o famoso Canto de Atins, que você pode ir de quadriciclo - aliás se faz tudo de quadriciclo em Atins pois as ruas são todas de areia fofa - sempre com guias pois se perder nas dunas é muito comum. O restaurante do Seu Antonio é a atração do local com seu camarão grelhado. Aliás camarão é a comida principal em Atins.


Outro passeio bacana a partir de Atins é conhecer o parque eólico e a revoada dos

guarás, pássaros vermelhos que habitam na região. Você pode negociar com os barqueiros direto na praia de Atins, vale a pena.


Para ficar recomendo a pousada Santa Maria Atins, com uma equipe muito simpática e uma comida maravilhosa. Eles também dão várias dicas e organizam passeios pra você. Um lugar sem frescura, mas que te coloca frente ao mar com o encontro do rio Preguiças. Dormir ao som das ondas e do vento, não tem preço, bem como o café da manhã com a sensação de estar em cima da água. O pôr do sol da pousada é deslumbrante. Atins é um paraíso pouco explorado, portanto organize-se e curta a viagem! 




# ÁGUA, SE NÃO ECONOMIZAR, PODE FALTAR!




## A DAE JUNDIAÍ MELHORA OS SERVIÇOS E CONTA COM VOCÊ!



O trabalho para reforçar o abastecimento continua. Mas como a chuva não veio, sua colaboração ficou ainda mais importante.



### É hora de economizar água pra valer.

- 
- Tome banhos mais curtos de, no máximo, 5 minutos.
  - Feche a torneira ao ensaboar as mãos ou escovar os dentes.
  - Fique atento a vazamentos ou torneiras pingando.



**NOVO  
RESERVATÓRIO  
DISTRITO  
INDUSTRIAL**



**NOVO  
RESERVATÓRIO  
FAZGRAN**



**NOVO RESERVATÓRIO  
JARDIM  
CARLOS GOMES**