

Metrópole

Campinas, 26 de junho de 2022

887

A força da cultura oriental

OS IMIGRANTES JAPONESES ENCANTAM OS CAMPINEIROS CULTIVANDO SUAS TRADIÇÕES E COSTUMES





Matéria de Capa:
pág. 12

Metrópole



@revistametropole

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
GRUPOMC

Sylvino de Godoy
PRESIDENTE

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

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

revista.metropole
@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

A elegância do inverno

Entramos no período mais frio (e seco) do ano. Tem quem o ame e quem conte os dias para a chegada da estação das flores e do calor. Mas como devemos viver bem o presente e deixar de lado a ansiedade pelo futuro, que tal encarar o inverno de um jeito leve? Para quem curte as baixas temperaturas, nada como lançar mão de um sobretudo, uma bota e um turbante de inverno, que está super em alta, e sair desfilando elegância por aí. Aliás, as tendências da estação estão na matéria da repórter Aline Guevara. Inspire-se! Se preferir ficar em casa, a harmonização de um bom vinho com fondue ou simplesmente passar o domingo sob o edredom maratonando

uma série, (depois de ler a **Metrópole**, claro!), é o que há de melhor. Nesta edição, também contamos um pouco sobre as raízes da comunidade japonesa em Campinas. A repórter Cibele Vieira acompanhou diversas atividades com os descendentes e escreveu uma atrativa matéria apresentando vertentes que inspiram a todos nós. E ainda contamos um pouco sobre os meteorologistas de nossa cidade, aqueles que fazem chegar até nós as informações da previsão do tempo, o que impacta inúmeros setores. Agora é com você! Boa leitura!

Karina Fusco - Editora

8

Tendências do inverno 2022



11

Cuidados com os pets no frio



15

Muito além de só furar o pneu



16

Meteorologistas de Campinas



18

Doação de sangue



24

Comida É



Recado do leitor

Interessante e oportuna a matéria sobre água na última edição da **Metrópole**. Um tema cada vez mais preocupante, está na hora do pessoal acordar para o problema da escassez de água.

Markus Nydeggerm, engenheiro

Gostei de saber que o cantor George Michael ganhou um documentário, notícia que saiu na coluna da Huguette Gallo, na última edição. E achei que ele deveria ter sido muito mais reverenciado, principalmente após sua morte. Na minha opinião, o único que teria condições de assumir o lugar do Fred Mercury no Queen.

Vivianne Pacca, advogada

Simplemente AMEI a matéria do Dia dos Namorados da última edição. Quantas histórias bonitas e inspiradoras que mostram que o amor tem que ser cultivado no dia a dia. Por mais difícil que seja a rotina, os casais devem estar atentos a se conquistarem inúmeras vezes ao longo da vida a dois.

Maria do Carmo B. Bezerra, professora

Muito importante a reportagem sobre imunização, sobretudo em tempos em que o movimento anti-vacina vem convencendo pessoas a fazer o contrário. Imunização é saúde, é vida! Aliás, adoro as matérias de saúde da **Metrópole**!

Silvana Ribeiro, empreendedora

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



GLAMOUR PLUS SIZE



No estúdio
foto1 - Carlos Salles

No camarim
Foto 2 - Fotosite

Desfile Naya Violeta
Foto 3 - Otávio Cigano

Desfile da AZ Marias
Foto 4 - Pedro Ferreira

O sonho de toda modelo é abrir um desfile. A campineira Hadama Ndjai realizou o seu e foi com a marca carioca de slow fashion Az Marias, que ganhou destaque pela moda sustentável e inclusiva no maior evento de moda do País, o SPFW, no início de junho. Hadama também desfilou para a estilista Naya Violeta. As duas marcas integram o projeto Sankofa, que pretende dar visibilidade à inclusão racial na moda brasileira.

Estudante de Design Industrial, a modelo de 25 anos tem raízes da Guiné Bissau. É filha da brasileira Maria Helena com o falecido cônsul Tcherno Ndjai, que dedicou sua vida à missão diplomática no Brasil. Herdou do pai os olhos

marcantes e traços africanos que transcendem sua ancestralidade.

“Foi, na verdade, a realização de dois sonhos: estar na SPFW e abrindo um desfile de tanta representatividade. Não é fácil chegar nesse lugar. Fiquei muito feliz quando a Cíntia Félix me escolheu para abrir o desfile dela, Az Marias, e que teve um significado muito grande para mim. Sempre tentei me enquadrar em um padrão que não era meu, tentando ser magra, ficando até doente por isso. Ter o meu corpo visto da forma como ele é hoje, sendo uma mulher preta e gorda foi muito significativo”, ressaltou Hadama, que agora faz parte da maior agência de modelos do Brasil, a Ford Models, e é a grande aposta no conceito “curves”.

Os advogados Filipe Orsolini Pinto de Souza e Aires Martinez da Costa acreditam que a nova lei será mais rigorosa contra a corrupção no esporte



Fotos: Arquivo Pessoal

ESPORTE SOB A MIRA DA JUSTIÇA

Advogados esportivos de Campinas discutem casos de irregularidade na área e também as possibilidades de mudança com a aprovação da Lei Geral do Esporte

Da Redação

Há um senso comum que afirma existir muita corrupção no meio das atividades esportivas no Brasil. Episódios como o “Fifagate”, o maior escândalo de corrupção da história do futebol mundial que resultou em sete prisões de dirigentes, entre eles o brasileiro José Maria Marin, ex-presidente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), provocaram impactos no imaginário popular. Soma-se a isso as grandes quantias de dinheiro nas negociações de atletas e dívidas de clubes, então o cenário piora.

Mas nem todas as irregularidades que permeiam o esporte brasileiro podem ser enquadradas juridicamente com esse termo, até porque faltava uma legislação que possibilitasse a criação de regras de responsabilização e punição. A

Lei Geral do Esporte, aprovada pelo Senado no último dia 8 de junho, pode alterar essa situação. Para explicar mais sobre as mudanças e discutir casos de irregularidades, a MetrÓpole conversa com dois advogados esportivos campineiros.

Filipe Orsolini Pinto de Souza é graduado em Direito pela FACAMP (Faculdades de Campinas), mestrando em Direito Desportivo na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e conselheiro do Instituto Brasileiro de Direito Desportivo (IBDD). Já Aires Martinez da Costa é graduado pela Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), pós-graduado em Administração para Profissionais do Esporte pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e atua com direito desportivo, civil e trabalhista há quase 30 anos.

Filipe Orsolini Pinto de Souza,

advogado esportivo

Os mecanismos de controle estão se intensificando, como a ferramenta da Sociedade Anônima do Futebol (SAF)

Quais são os casos mais comuns de irregularidades na gestão esportiva que encontramos no Brasil?

Por vezes, há problemas com manipulação de resultado ou nas vendas de jogadores que saem para fazer parte de outra equipe. Mas o que nós mais vemos aqui são os desmandos e malfeitos, mal gerenciamento.

Aqui em Campinas, essas irregularidades são comuns? Pode citar algum caso?

Nos últimos anos, alguns problemas foram divulgados envolvendo o esporte da cidade, especialmente os desafios enfrentados pelos clubes de futebol em razão do endividamento excessivo. São fatos notórios a penhora de patrimônio imobiliário para pagamento de débitos trabalhistas e o afastamento de dirigentes por irregularidade na prestação de contas. Sobre as prestações de contas das entidades esportivas, interessante lembrar que existem dispositivos legais que obrigam os dirigentes a publicar suas demonstrações financeiras devidamente auditadas de forma independente. Nesses casos, entretanto, não houve implicação de natureza penal.

A Lei Geral do Esporte, recentemente aprovada no Senado Federal, pode melhorar o cenário de combate a essas irregularidades? Por que?

A legislação esportiva começou em 1941 e foi evoluindo até chegar na Lei Pelé, de 1998, que já é a Lei Geral sobre Desporto. Mas sempre temos muitos projetos de lei para o esporte para substituir a Lei Pelé. A Lei Geral do Esporte é o projeto mais amplo e consistente até então. E um dos pontos dela é melhorar as regras de responsabilização de dirigentes, ao criar crimes de corrupção privada, que até então não temos, adicionando essa possibilidade de punição.

Quais mudanças poderiam ser feitas no cenário esportivo brasileiro para inibir futuros casos?

Hoje a grande maioria dos clubes é construída sob a forma de associação civil de fins não econômicos e ela tem um componente político forte, com votações de conselhos, as pessoas são eleitas. É muito difícil de responsabilizar alguém porque as associações são privadas. Acontece que, diferente de outras associações que ajudam idosos, por exemplo, o esporte se tornou um mercado, contrata funcionários e assina contratos de patrocínio. E ainda mantém o caráter associativo, então é muito difícil punir uma irregularidade. Por isso, há um clamor para que o clube se transforme em uma empresa, para ter, entre outras coisas, mecanismos de controle e responsabilização. Os mecanismos de controle estão se intensificando, como a ferramenta da Sociedade Anônima do Futebol (SAF), uma forma de transição para os clubes deixarem o caráter de associação e virarem empresas. A vantagem da SAF é que ela estipula mais rigor nos processos, assim podendo inibir possíveis irregularidades dentro dos clubes.

Aires Martinez da Costa,

advogado esportivo

Essa lei tem tudo para melhorar muito o esporte brasileiro, pois coíbe a corrupção, tipificando o crime de corrupção privada no esporte

Quais são os casos mais comuns de irregularidades na gestão esportiva que encontramos no Brasil?

Na maioria das vezes, os problemas são financeiros. Os dirigentes fazem uma má gestão, deixando dívidas para suas entidades esportivas. Faltam a eles, com a devida proporção, tecnologia, estrutura profissional e controle financeiro. Tenho que destacar a diferença entre gestor e dirigente esportivo, já que o primeiro é o profissional contratado para executar a função, enquanto o segundo é eleito por um conselho administrativo ou assembleias. No Brasil, os dirigentes não são remunerados, desempenhando essa função simultaneamente com suas profissões. Isso acaba prejudicando o clube ou a entidade.

Aqui em Campinas, essas irregularidades são comuns? Pode citar algum caso?

O município, como vários outros no país, repassa recursos mínimos para as práticas esportivas. Isso dificulta o desenvolvimento e treinamento dos nossos atletas, principalmente nos esportes individuais. E aqui já tivemos investigações para esclarecimentos sobre o uso de recursos municipais destinados ao esporte.

A Lei Geral do Esporte, recentemente aprovada no Senado Federal, pode melhorar o cenário de combate a essas irregularidades? Por que?

A Lei foi criada para sanar as corrupções nas organizações esportivas privadas sem fins lucrativos, dentre eles o Comitê Olímpico Brasileiro, o Comitê Paralímpico Brasileiro, a Confederação Brasileira de Futebol, clubes de futebol e outras entidades nacionais de administração desportivas. No ano passado, foi sancionada a Lei 14.193 de 2021, que permite aos clubes de futebol se constituírem como Sociedade Anônima com fins lucrativos. Essa lei tem tudo para melhorar muito o esporte brasileiro, pois coíbe a corrupção, tipificando o crime de corrupção privada no esporte. Vão ficar estabelecidas penas de reclusão de dois a quatro anos e multa para o agente que exigir, solicitar, aceitar ou receber vantagens indevidas para favorecer a si ou terceiros.

Quais mudanças poderiam ser feitas no cenário esportivo brasileiro para inibir futuros casos?

Com a aplicação da Lei Geral do Esporte espera-se que grupos criminosos que atuam em diversos esportes brasileiros, especialmente futebol, sejam penalizados. Mas também acredito que o futuro das entidades será uma gestão totalmente empresarial. Somente assim terão uma vida financeira saudável e frutífera, como ocorre na Europa já há muitos anos.

jfi

Marque

essa

marca



O JFL Living Fundo de Investimento

Imobiliário (JFLL11) é um fundo de investimento focado na aquisição e gestão de imóveis do segmento residencial multifamiliar localizados nos melhores bairros da cidade de São Paulo, e tem o objetivo de gerar renda imobiliária aos seus cotistas. A gestão será realizada pela BRPP Gestão de Produtos Estruturados Ltda, gestora responsável pelos ativos estruturados do Grupo Plural, com mais de 15 bilhões de reais sob gestão. O fundo conta com a consultoria imobiliária da JFL Realty, detentora da maior plataforma multifamily property do Brasil e que tem como foco fornecer serviços diferenciados e de alta qualidade.



MODA E
MAQUIAGEM:
O QUE ESTÁ
EM ALTA
PARA O

INVERNO
2022

A chegada do período mais frio do ano traz consigo tendências que podem ser implementadas nos looks e maquiagem do dia a dia

Consultoras de moda e estilo de Campinas elencam o que é tendência para a temporada mais fria do ano

Aline Guevara

A recente mudança do outono para o inverno no dia 21 de junho, com a consequente expectativa de queda nos termômetros, e os desfiles das últimas semanas impulsionaram as tendências de moda e maquiagem que vêm para ficar e ganham espaço nos guarda-roupas e no dia a dia durante o período mais frio do ano.

Para a consultora de moda e personal stylist Camila Diniz, eventos como o recente São Paulo Fashion Week continuam bastante relevantes. “Influenciam para que possamos acompanhar as tendências tanto da moda comercial, que encontramos no varejo, quanto na moda conceito, que relata, além da usual licença poética, também algumas tendências de comportamento da sociedade”, afirma ela, que acompanhou de perto o tradicional evento na capital paulista entre 31 de maio e 4 de junho. A partir desta experiência e ao acompanhar os demais eventos do setor, a especialista de Campinas elenca algumas peças que estão em alta e já ganham adeptos.

Na hora de se esquentar, vale apostar em casacos, jaquetas e blazers, mas cada um com sua particularidade. Estão em alta, de acordo com Camila, as opções mais felpudas dos casacos, conhecidos popularmente como “teddy”. A peça pode vir in-

teira no tecido de pelúcia ou então apenas em detalhes como a gola e os punhos. Outra opção, o couro continua como uma excelente escolha para o tecido das peças superiores, inclusive nos blazers. Tendências da estação são também duas peças confortáveis e aconchegantes: o trench coat, uma espécie de sobretudo acinturado que pode vir em tecidos mais leves ou quentes, e a jaqueta puffer, também conhecida como Michelin, que apresenta uma peça leve e despojada, podendo entrar nos mais variados looks, seja o mais básico esportivo ou sobreposto a um estilo mais formal.

O conforto também faz parte dos looks de inverno e os conjuntos de moletom ganham estilos mais casuais para o dia a dia. Para a consultora de moda, também não é hora de abandonar os vestidos, pois estão longe de serem apenas vestimentas exclusivas do verão. A sugestão de Camila é usar modelos mais rentes ao corpo para dar elegância ao look.

Para os pés, a aposta certa apontada pela consultora de moda é a bota, mas as opções são muito diversas e adaptáveis a cada estilo. As *over the knees*, como são conhecidas aquelas cujo cano sobe até o joelho, voltam ao cenário da moda juntamente com as do estilo *western*, meio caubói, e os coturnos. Os calçados *loafers*, estilo mocassim, também estão em alta na temporada.



Camila Diniz sugere peças em alta na temporada: vestidos colados ao corpo, casados felpudos, jaquetas "puffer" (de cor roxa) e botas

**QUATRO
ACESSÓRIOS
QUE PODEM
COMPLEMENTAR
SEU LOOK NA
TEMPORADA**

- As meias-calças estão de volta com tudo, seja no fio 15, no 40 ou até no 80. Elas chegam com várias estampas, cores e texturas e são opção para quem quer trazer mais estilo para o visual ou apostar no uso de vestidos durante a estação mais fria;

- As pashminas e echarpes são sempre boas opções para se aquecer, trazer estilo e até mesmo incluir uma tonalidade mais colorida no look neutro;

- Os chapéus *bucket hat*, aqueles com a aba inclinada para baixo, têm dominado a cabeça dos influenciadores e vêm trazendo o estilo urbano para as roupas;

- Os turbantes de inverno são uma opção bastante estilosa e confortável para quem não abre mão de ficar quentinho da cabeça aos pés.

Fontes: Camila Diniz e Nashala Goldar



A consultora de estilo Nashala Goldar reforça que o estilo próprio deve ter prioridade na hora de escolher as novas peças. Na foto à direita, Camila Diniz mostra uma opção confortável e estilosa de acessórios para o tempo frio: o turbante de inverno.



Entre tecidos e tons

Alguns tecidos são realza quando falamos em inverno: lã, veludo, couro sintético e cashmere. Segundo a consultora de estilo Nashala Goldar, na hora da escolha, as texturas saem na frente. “O clima frio sempre chama por peças com textura, como tricôs e pelúcias. Além disso, a ascensão do trabalho manual foi algo que teve grande destaque nas passarelas brasileiras, com crochês e macramês”, descreve Nashala. Mas se no Brasil, por causa da época, encontramos os tecidos mais pesados, nas passarelas internacionais em climas mais quentes estiveram presentes as rendas e as transparências, indo do “sexy ao dramático ou romântico”, conta a consultora de Campinas, que acredita que eles também podem dar as caras no nosso frio mais brando.

No outro espectro, as cores também são pontos de atenção no look invernal, que é constantemente associado a algumas tonalidades mais neutras. “Os tons terrosos vêm com tudo nessa temporada: tonalidades de marrom, caramelo, bege, terracota, rosa queimado e verde-oliva. O legal dessas cores é que são fáceis de combinar”, explica a consultora de estilo. Mas estas não são as únicas opções, segundo ela. “Outras cores-tendência no momento são o pink e o verde, que são mais intensas e ousadas”, completa.

Múltiplas possibilidades na maquiagem

Os adeptos à maquiagem mais leve podem comemorar, pois de acordo com a personal stylist Camila Diniz a pele mais natural vem forte na temporada. Portanto vale apostar em tons neutros, blush que ressalta apenas o rubor do rosto. Na boca, o nude está em alta e é possível usá-lo seguindo o *ombre lips*, com um contorno labial num tom mais forte do que o do batom. E esqueça as sobrancelhas finas e milimetricamente marcadas. Completando o visual natural, a tendência é o *fluffy*, ou fofo. São fios longos, volumosos e levemente

separados, mantendo o desenho original do rosto.

São os olhos que têm recebido mais variações na temporada. Para quem prefere manter a maquiagem natural, pode apostar no leve esfumado com as raízes dos cílios escuros. Mas quem prefere ousar um pouco mais, pode seguir a tendência do delineado gráfico, que inclui traços diferentes sobre o tradicional “olho gatinho”, que já fez bastante sucesso internacionalmente, tem vindo com força para a maquiagem brasileira nas últimas estações e segue firme no inverno.

A consultora de estilo Nashala Goldar também aponta que nas passarelas nacionais e internacionais foi possível ver muitas sombras coloridas. “Elas podem vir só como pontos de cor estratégicos, como por exemplo no canto interno do olho ou esfumadas por toda a pálpebra”. O brilho também está em alta, seja representado por sombras prateadas ou mesmo em pedrarias que emolduram as linhas dos olhos.

Estilo próprio em primeiro lugar

Apesar do que indicam as tendências de inverno, Nashala lembra que é preciso olhar um pouco mais para dentro quando vamos escolher nossas peças. “As tendências podem ser seguidas se fazem sentido para quem a gente é e para mensagem que queremos passar com as roupas que vestimos. Usar algo que está em alta só por estar na moda pode ser um caminho complicado, já que as peças podem ficar datadas e você perder o interesse em usá-las”, explica. Segundo ela, é mais fácil mantermos uma roupa no armário se ela já faz parte do nosso estilo e nos representa de alguma forma. “Então, quando bater aquela vontade de comprar o ‘must have’ da estação, pare e pense: isso combina com outras peças que já tenho? Vai ser fácil usar? Eu realmente gosto disso, ou quero comprar porque todo mundo está usando?”, reforça. ■

CÃES E GATOS PRONTOS PARA O INVERNO

Período mais frio e seco do ano requer atenção do tutor à saúde e rotina dos seus pets



arquivo pessoal

A veterinária Cynthia Guimarães ressalta que as vacinas precisam estar em dia

Aline Guevara

A chegada do inverno traz uma combinação de baixas temperaturas e umidade do ar, o que exige um pouco mais de atenção quando se trata dos cuidados do dia a dia com os nossos cães e gatos. O médico veterinário Francis Flosi explica que um dos problemas do tempo seco do inverno é o incômodo que ele pode causar nos cães. “Eles podem sofrer com cansaço, boca seca e desidratação, além da coceira e secreção nos olhos”, afirma. Ao esfregar muito os olhos, o animal pode provocar lesões e até mesmo levar bactérias. “É por isso que os casos de conjuntivite canina e outras infecções são comuns nesta época”, reforça.

Doenças comuns do período

Assim como nos seres humanos, as maiores preocupações dos pets no tempo frio são as doenças respiratórias. “A gripe canina, conhecida também como ‘tosse dos canis’ ou traqueobronquite infecciosa canina, é a doença mais comum entre os cães no outono e inverno. Os sintomas são espirros, falta de apetite, febre e tosse seca ou com secreção. É considerada zoonose, pois pode infectar humanos”, descreve o veterinário. A indicação é tratar o animal, pois a doença pode se agra-



Kamã Ribeiro

var e virar uma pneumonia, e isolá-lo até que melhore.

Para gatos, a “gripe felina” também é mais comum no período. “A rinotraqueíte é uma das principais patologias que podem acometer os gatinhos na estação, assim como as broncopatias e pneumopatias”, compartilha Cynthia Lopes Guimarães, veterinária especialista em medicina felina e dona de clínica exclusiva para gatos em Campinas.

Ela explica que todas essas afecções pulmonares devem ser sempre bem assistidas por um profissional. Tanto para cães quanto para gatos, é importante manter as vacinas em dia, assim como as visitas anuais ao veterinário para o acompanhamento de sua saúde.

Raças que precisam de mais cuidados

Alguns tipos de pets podem enfrentar maiores desconfortos durante o inverno. É o caso de cachorros de raças braquicefálicas (de focinho curto ou achatado), como pug, shih-tzu, boxer, buldogue e pequinês. “Como já apresentam dificuldade para respirar, acabam tendo o problema agravado. Muitos necessitam de inalação para amenizar os efeitos do ar seco”, explica o veterinário Francis Flosi, alertando que os cuidados devem ser redobrados em filhotes e animais idosos. ■

Segundo o veterinário Francis Flosi, a nova estação é propícia para o surgimento de problemas de saúde que podem ser evitados com alguns cuidados básicos dos tutores

DICAS GERAIS

- Roupinhas podem ser opções para raças de cães de pelo muito curto, mas deve-se evitar o uso contínuo. Gatos, exceto os da raça Sphynx, sem pelos, não devem usar;
- Mantenha a boa hidratação, oferecendo sempre água fresca;
- Proporcione uma cama em local aconchegante, de preferência sobre algo que tire seu contato com o chão, livre do frio e umidade. Para gatos, tocas são boas indicações;
- Ao manter os exercícios e brincadeiras em dia, você estimula a circulação, oxigenação e até a ingestão de água;
- Não utilize aquecedores, pois eles podem gerar acidentes, queimaduras e ressecar a pele dos pets.



Costumes ancestrais se adaptaram ao modo de vida dos países onde os imigrantes japoneses se fixaram

RAÍZES ORIENTAIS

Os imigrantes japoneses que se fixaram em Campinas cultivam suas tradições, mas se inserem na vida cultural e cotidiana da cidade

Cibele Vieira

Um grande número de restaurantes japoneses em Campinas é apenas uma das mostras de como os nikkeis (imigrantes) souberam se inserir na nossa sociedade. Do primeiro grupo com 56 imigrantes que chegou a Campinas para trabalhar nas lavouras em 1918 até hoje, muita coisa mudou. Atualmente, a estimativa é que 4.500 famílias (15 mil descendentes) moram na cidade, com atuação importante na indústria, produção agrícola, gastronomia, esportes e cultura. Esta época do ano é marcada por fortes lembranças para a comunidade no Brasil, que celebrou em 18 de junho o Dia Nacional da Imigração Japonesa.

Pacíficos, reservados, respeitosos e trabalhadores. Essas características ainda marcam o perfil dos japoneses que, mesmo vivendo no Brasil, cultivam muito respeito pelos costumes ancestrais. O trabalho em comunidade e voluntário é um desses

valores, e isso pode ser visto nas associações, onde diretores, técnicos, as senhoras cozinheiras e muitos professores repassam seus conhecimentos de maneira voluntária, como conta Tadayoshi Hanada, presidente do Instituto Nipo-Brasileiro de Campinas. A manutenção das tradições está presente nos cursos oferecidos pela entidade, como os de idioma e escrita japonesa, danças clássicas, artes marciais, ikebana, origami e culinária.

As principais concentrações da comunidade nipônica estão na região do bairro rural Pedra Branca, com agricultores que cultivam frutas para exportação, e na Colônia Tozan, onde restam poucos produtores de hortifrutis, flores e frutas, mas é sede do único time de beisebol da cidade, premiado nacionalmente. Há ainda dois clubes onde se cultivam as tradições: a Associação Okinawa, no Chapadão (focada em atividades esportivas) e o Instituto Nipo-Brasileiro, no Guanabara, onde são realizados os principais eventos festivos, bazares e cursos abertos.

Um cantinho do Japão

Quem passa pelo final da Rua Camargo Paes, no bairro Guanabara, vislumbra um cenário oriental. Ao lado do Nipo está a Praça das Cerejeiras, com suas esculturas de pedras, e bem em frente foram instalados postes com luminárias redondas como as do Japão. Do outro lado da rua fica a Praça Hideyo Noguchi, com o busto do médico que deu nome ao local e que esteve em Campinas na década de 1920. Ele foi indicado três vezes para o Prêmio Nobel graças a importantes descobertas sobre a febre amarela e a sífilis.

A historiadora Maria Katsuko Takahara Kobayashi escreveu o livro “A Comunidade Japonesa de Campinas”, onde explica como os imigrantes se organizaram na cidade, vindos em quatro grupos distintos, a partir de 1918. O primeiro japonês a se estabelecer por aqui foi Takeji Morita, que era marceneiro e trabalhou na expansão da rede ferroviária da Sorocabana e Paulista e depois na Fazenda Monte D’Este (Tozan), onde inventou várias ferramentas agrícolas. Os grupos de imigrantes trabalhavam nas lavouras de café, cana e algodão, ou em pequenos comércios. Ao longo dos anos, as famílias se espalharam pela cidade, mas por muito tempo ficaram concentradas nos bairros Guanabara, Chapadão e Jardim Eulina.

Produto para exportação

No segmento agrícola, o bairro Pedra Branca, localizado na SP-73 (estrada velha de Indaiatuba), concentra parte de descendentes japoneses. Eles chegaram no final da década de 1950 e, junto com imigrantes italianos - com quem entrelaçaram relações e culturas - transformaram a região em uma área de significativa produção de frutas, boa parte destinada à exportação. O bairro faz divisa com o Macuco, no município de Valinhos, que compartilha as mesmas características de população e produção.

Hoje, cerca de 100 produtores cultivam goiaba, figo, laranjinha kinkan, carambola e outras frutas que seguem em boa parte para a Europa e os Estados Unidos. A antiga sede da Fazenda Pedra Branca - que deu nome ao bairro inspirada nas pedras calcárias abundantes na região - foi construída no final do século 19 para produção de café e posteriormente algodão. A

região já fez parte do circuito turístico e recebia visitantes aos finais de semana, atividade suspensa durante a pandemia e ainda em fase de reorganização.

Beisebol é orgulho nacional

Os pequenos atletas do TBol (jogadores de beisebol com idades entre quatro e sete anos) da Colônia Tozan fizeram bonito no campeonato nacional e conquistaram no início de junho o terceiro lugar da categoria na Taça Brasil de Beisebol. O esporte é a principal atividade na sede social da Colônia, que é aberta a visitantes no Village Campinas. São cinco categorias, num total de 60 atletas nos times infantil, júnior e adulto. A maioria não é descendente, segundo Marcia Mayumi, e ainda há vagas para interessados no esporte.

“A categoria dos jogadores é tão elevada que todos os anos recebem convocação para integrar a seleção brasileira”, conta Paulo Nakashima, diretor de esportes voluntário. Muitos foram para times profissionais e até para o exterior.

As famílias dos atletas que não são descendentes sempre recebem orientações de como se comportar na torcida durante os campeonatos. “O brasileiro está acostumado a gritar, xingar, reclamar do juiz e nós não fazemos isso, então é preciso passar esses valores de respeito aos adversários às famílias que estão mais acostumadas com as torcidas de futebol”, explica o vice-presidente Kazuyuki Sato. “Nosso maior tesouro, além do esporte, são as senhoras da terceira idade, que guardam todo o conhecimento da culinária japonesa”, diz. Este ano eles desenvolvem um projeto para passar esse conhecimento aos mais jovens, mas os eventos abertos só serão retomados em 2023.

A Colônia Tozan foi fundada em 1957, quando a Fazenda Monte D’Este foi desmembrada e 35 lotes vendidos aos imigrantes. O atual presidente da Associação Cultural e Assistencial Nipo-Brasileira da Colônia Tozan (ACA Tozan), Massanori Ohashi, conta que restam poucos sítios produtivos na área. Vizinhos do Polo de Alta Tecnologia Ciatec II, essas propriedades são alvo da expansão imobiliária na região. Conheça a comunidade pelo Facebook e Instagram: acatozan.

Divulgação



Roberto Torrubia

As danças clássicas e alegorias que remetem às tradições sempre estão presentes nas festividades e eventos

PROGRAMA-SE

O Instituto Cultural Nipo-Brasileiro de Campinas mantém uma agenda diversificada de eventos. Este ano a comunidade comemora os 114 anos da imigração japonesa no Brasil e os 71 anos de Fundação da Nipo Campinas.

- **Sino da Paz** - no dia 9 de julho, em local e horário a definir. Homenagem a Gifu, cidade-irmã de Campinas, bombardeada no final da guerra (1945). O sino é soado ao mesmo tempo em mais de 300 cidades no mundo para renovar a promessa de paz.

- **Feira Oriental** - no dia 10 de julho, das 9h às 17h (realizada todo 2º domingo do mês desde 1994) com comidas, música, artesanatos e produtos típicos. Entrada gratuita.

- **Baile de Fantasia** - no dia 6 de agosto, a partir das 19h. Informações sobre detalhes e valores ainda não divulgados.
- **Concurso de Karaokê** - no dia 21 de agosto. Detalhes serão divulgados em breve

- **16º Festival do Japão-Campinas** nos dias 10 e 11 de setembro, das 10h às 20h. É a principal festa da comunidade, reunindo todas as associações da cidade com shows, apresentações, exposições, artesanatos e comidas típicas.

Informações:
Secretaria da Nipo:
3241-1213
Rua Camargo Paes,
118, Guanabara
<https://www.facebook.com/nipocampinas/> ■



Do beisebol da Tozan, passando pela cultura (como a dança, os tambores e a escrita) à gastronomia, as atividades têm participação ativa de jovens e idosos



NÃO ERA SÓ UM PNEU FURADO

Cair em um buraco pode significar a necessidade de fazer diversos reparos no veículo e ter que gastar até o dobro do que custaria a troca do par de pneus

Karina Fusco

A empreendedora Marina B. Vieira, de 42 anos, de Campinas, estava pronta para ir ao trabalho numa segunda-feira quando viu que um dos pneus da frente de seu carro estava furado. Já avisando que chegaria atrasada para a primeira reunião da manhã, ela acionou o seguro e em cerca de 30 minutos foi atendida por um prestador de serviços que fez a troca do pneu e a avisou que o estepe não deveria ficar em uso por muito tempo. Ela, então, se programou para passar numa borracharia ao final do expediente, para o conserto do pneu furado, que imediatamente voltaria ao uso. Ledo engano! Ela revela que o borracheiro a informou que o dano ao pneu era tamanho, de forma que nem compensava o conserto. “Na hora me lembrei de um buraco em uma rua de Barão Geraldo, onde eu tinha circulado no domingo. O dano só pode ter acontecido ali”, relata.

Marina pesquisou o preço de um pneu novo e agendou para levar seu carro para a troca, alinhamento e balanceamento em uma oficina de sua confiança. “Chegando lá foi uma sucessão de surpresas desagradáveis. Não bastava somente trocar o pneu. Foi preciso desentortar a roda e trocar várias peças. Como eu pego estrada diariamente, preciso estar com o carro em perfeitas condições”, conta.

O resultado foi que a empreendedora ficou mais de três horas esperando o carro ficar pronto e gastou mais do que o dobro do que estava inicialmente previsto. “A equipe técnica da loja me mostrou todos os problemas que cair em um buraco causou no meu carro. Nada foi trocado sem necessidade”, comenta.

Aumento de problemas e de gastos

O que aconteceu com Marina é mais frequente do que se pensa. É claro que fatores como o tipo de veículo e o modo de condução do proprietário interferem, mas, de modo geral, cair num buraco pode trazer danos ao carro, muito além dos pneus. William Rodrigues, gerente de uma loja de pneus no centro de Campinas, afirma que no check-up na oficina geralmente são verificados itens como suspensão, buchas da bandeja, alinhamento, amortecedores e rodas. “Depois,

ao trocar o pneu, um equipamento faz a leitura completa do carro, para ver se ele está dentro da geometria especificada pelo fabricante. Há casos em que até a cambagem está fora e é preciso corrigir”, diz.

Ao ver o carro por baixo, o técnico costuma encontrar as buchas, que são o que dá sustentabilidade ao veículo, danificadas ou estouradas. “Elas deixam o carro mais estável e, quando impactadas, podem colaborar para o desgaste prematuro no pneu. Sem a troca, o carro perde a estabilidade”, esclarece William.

Segundo ele, o amortecedor também costuma ter avarias na pancada, o que pode ocasionar até vazamento de óleo. Isso intervém na estabilidade do veículo em curvas e impacta o conforto no modo de condução do carro. “Tudo isso tem a ver com a segurança do motorista e dos passageiros”, completa o especialista.

Mas se o motorista tiver a felicidade de saber que apenas o pneu foi furado, mesmo assim é necessário verificar a frenagem do outro pneu que faz par com o que foi danificado. “Um pneu novo vem em média com nove milímetros de borracha. Se o que fizer par com ele estiver com seis ou sete milímetros, já há recomendação para a substituição dos dois pneus porque senão o veículo fica puxando para um dos lados. Além disso, o par tem que ser sempre o mesmo pneu, da mesma marca, medida e modelo”, esclarece William.

No dia a dia, circular por ruas e estradas com muitos buracos, além de estragar pneus e empenar as rodas, faz com que a parte de suspensão do carro trabalhe sobrecarregada. “O item que teria vida útil de 40 a 50 mil quilômetros, tem uma deterioração muito maior e dura de 20 a 25 mil quilômetros, porque acaba sendo muito mais exigida do que o convencional”, afirma.

No entanto, prevenir é sempre melhor do que ter que abrir a carteira para remediar. Dirigir com mais cuidado e atenção faz bem inclusive para o bolso, pois quando são necessários ajustes além do pneu, o gasto na oficina chega a dobrar em relação à expectativa do valor que seria pago pela troca de dois pneus. ■



O especialista em pneus William Rodrigues alerta que cair em buracos pode estragar também outros itens do carro

Dicas para cuidar bem dos pneus do carro

- Mantenha a distância de segurança para evitar freadas bruscas;
- Dirija atento aos buracos e tente desviar deles sempre que possível;
- Sempre que avistar um buraco e verificar que não haverá tempo hábil para desviar, evite frear bruscamente - é melhor deixar o pneu rodando por cima, porque se frear, gera mais atrito e acaba danificando o pneu, a suspensão e empenando a roda.

SERÁ QUE CHOVE?

Uma rede de 237 Estações Meteorológicas espalhadas pelo Estado de São Paulo captam e repassam informações com precisão e agilidade

As informações sobre o clima chegam fácil ao cidadão, mas passam antes por satélites, estações terrestres e computadores



S Cibele Vieira
 erá que levo guarda-chuva ou vai abrir sol? A orientação do tempo para o cidadão comum pode parecer somente um detalhe que ajuda a programar o dia, como fechar as janelas, tirar a roupa do varal antes de sair para o trabalho ou pegar um agasalho extra para as crianças. Mas o trabalho dos meteorologistas dá suporte para orientações de saúde, da Defesa Civil, dos Bombeiros, no desenvolvimento da agricultura, na prevenção de eventos climáticos extremos e até na antecipação de ações humanitárias. Em Campinas há poucos profissionais que trabalham com previsão, mas há equipes e instalações tecnológicas e com aporte de pesquisas científicas que permitem a qualquer pessoa ter informações climáticas detalhadas na palma da mão, pelo celular, a qualquer momento.

Hoje, os muitos recursos tecnológicos digitais, com apoio de satélites em sistemas totalmente automatizados, permitem a agilidade de fazer a leitura em centenas de estações, os cálculos e a disponibilização das informações em menos de dez minutos. Mas nem sempre foi assim. No passado, se fazia a leitura da temperatura em termômetros de vidro com mercúrio e às vezes demorava um mês para finalizar os cálculos sobre a coleta dos dados anotados no campo, para depois serem digitados e só então estudados e calculados. Essa é uma das lembranças de Orivaldo Brunini, de 72 anos, um dos responsáveis pela implantação da rede Ciiagro – o portal agrometeorológico e hidrológico do Estado de São Paulo - há 33 anos.

Essa rede, que hoje conta com 237 estações, é coordenada

pelo Instituto Agrônomo de Campinas (IAC), onde Brunini se aposentou depois de 45 anos de atividade. “Essa área no Brasil teve um grande avanço nas últimas duas décadas, com subsídios e produtos para projetos de agricultura e defesa civil, com aumento na qualidade, quantidade e agilidade de informações disponíveis”, conta. Hoje, ele é diretor-presidente da Fundação de Apoio à Pesquisa Agrícola (Fundag), onde busca parceiros e recursos para várias áreas, inclusive a gestão da rede meteorológica.

Pioneiro e versátil

Quando se fala em dados meteorológicos é importante lembrar que a climatologia agrícola brasileira começou no IAC no século 19. O Instituto sabe quanto choveu desde 1890, mês a mês, ano a ano. Esse acervo meteorológico permite avaliar, por exemplo, se as chuvas que ocorrem agora podem ser consideradas normais quando comparadas a outras décadas ou se podem apontar alguma alteração climática. “Os dados captados pelas estações permitem muitos usos”, explica a agrônoma com doutorado em Agrometeorologia do IAC, Angelica Praela-Pantano, de 47 anos.

Os registros da umidade relativa do ar, por exemplo, embasam os boletins de alerta da Defesa Civil, que orientam quando a situação se torna crítica para saúde da população (abaixo de 30%). Da mesma forma, quando o tempo fica muito seco são feitos alertas de risco de incêndios, ou quando chove demais saem os alertas de risco de deslizamentos e enchentes.

Até os seguros – de carro ou casa – podem depender desses dados. Quando se pede ressarcimento por um destelhamen-

Precisamos de informações para vários usos, como os alertas ambientais, de saúde, riscos e manejo agrícola

Angelica Praela-Pantano, agrometeorologista do IAC



Essa área evoluiu com mais agilidade, qualidade e quantidade de informações

Orivaldo Brunini, um dos precursores

to, por exemplo, a seguradora consulta o sistema para verificar a velocidade do vento na região e a data (é o chamado relatório de sinistro atmosférico). Até quem vai construir uma represa precisa avaliar a medida de 20 anos para saber se a unidade planejada comportará a quantidade de água informada como média. O principal foco do Ciiagro, entretanto, é oferecer informações confiáveis para que o produtor possa organizar suas atividades agrícolas – quando plantar, adubar, irrigar, colher ou controlar pragas e doenças - de acordo com as condições do clima.

Angélica relata que a rede de estações meteorológicas, que está em 237 municípios, registra minuto a minuto as temperaturas (máxima e mínima), quantidade de chuvas, umidade do ar, vento (velocidade e direção) e algumas contam com radiação solar, umidade e temperatura do solo. A cada 20 minuto esses dados são armazenados e transmitidos - via modem e chip de celular - a uma central em Campinas, onde uma equipe de programadores os transforma em médias diárias disponibilizadas ao público pelos sites: <https://clima.iaac.sp.gov.br/> e <http://ciiagro.org.br/ema>. A previsão do tempo, entretanto, é feita por um serviço externo (Rural Clima), que utiliza modelos matemáticos e dados gerados por satélite.

Mudanças e avanços

Trabalho diferente tem o Centro de Ensino e Pesquisa em Agricultura (Cepagri), localizado na Unicamp, que conta com vários pesquisadores. Bruno Bainy, de 32 anos, é o meteorologista responsável pela previsão do tempo, coleta e divulgação de informações, preparo de boletins, laudos e atendimento ao público. “A previsão do tempo parte de uma rede

de observações que envolve tanto as estações em superfície, quanto as imagens de satélites e radares meteorológicos”, explica. Ele acredita que hoje as pessoas entendem o papel da agrometeorologia para o desenvolvimento da agricultura e do bem-estar social.

Sobre as críticas referentes a erros cometidos pelos meteorologistas, Bruno comenta que “as pessoas têm uma expectativa subjetiva do que é a previsão e alguns aspectos da tecnologia têm dado a entender que ela tem uma perfeição que não existe, além de ser sujeita ao erro humano”. Mas, na maioria das vezes, o que ocorre é a adequação do modelo às novas situações que vão chegando e alterando as características do clima. Ele esclarece um caso comum: “uma frente fria prevista pode sofrer um bloqueio atmosférico e ficar estacionada e, ao invés de passar por dentro do estado, segue pelo litoral e afeta pouco a nossa região, e isso muda a previsão”. Os dados do Cepagri podem ser consultados em: www.cpa.unicamp.br/

A Unicamp acaba de anunciar que, quatro anos depois de iniciado, o projeto de implantação do Centro Regional de Meteorologia da Região Metropolitana de Campinas (RMC) ganhou um novo impulso com a liberação de verba para aquisição de um radar para detecção de eventos climáticos extremos. O novo equipamento auxiliará na formulação de políticas de prevenção e enfrentamento a eventos como o das microexplosões registradas em Campinas há seis anos. O Centro funcionará em uma sala da Embrapa Digital, no campus de Barão Geraldo, onde já fica o Cepagri. ■



É difícil pensar em alguma atividade humana que não dependa das condições do tempo

Bruno Bainy, meteorologista do Cepagri

MUITO MAIS DO QUE UM ATO DE AMOR

Mesmo com a reta final da campanha Junho Vermelho, de conscientização para a doação de sangue, continua o alerta para que mais doadores procurem o Hemocentro, pois os estoques de Campinas estão em níveis críticos

Em Campinas, as doações de sangue podem ser feitas no Hemocentro da Unicamp, no posto de coleta do Hospital Mário Gatti e nas coletas externas móveis



Karina Fusco

Doar sangue é um ato de solidariedade. Essa frase comumente proferida mostra a importância da iniciativa que é tema de diversas campanhas como a do Junho Vermelho. No entanto, é muito mais do que isso! Doar sangue salva vidas, permite com que inúmeras pessoas tenham a chance de viver mais junto com suas famílias. E todos, de crianças a idosos de todas as classes sociais e lugares, estão sujeitos a precisar de sangue em algum momento da vida.

Porém, é preciso aumentar a consciência sobre a importância desse ato. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), apenas 1,6% dos brasileiros são doadores de sangue.

Em Campinas, os níveis do banco de sangue são um retrato da necessidade de que mais pessoas se tornem doadores e estejam dispostas a este ato de amor com regularidade. E é justamente nesse período que a situação é mais crítica.

Como explica o médico hematologista e hemoterapeuta Bruno Deltreggia Benites, coordenador do Banco de Sangue da Unicamp, há uma queda esperada no número de doadores nessa época do ano tanto devido ao frio, quanto às férias. “Justamente por esse período de férias pode haver aumento da demanda devido a acidentes. Como já estamos com estoques insatisfatórios, o temor é que essa situação piore”, diz.

Um exemplo de como a situação é crítica é o Banco de Sangue da Unicamp, que abastece tanto os hospitais públicos quanto alguns privados da Região Metropolitana de Campinas. “Os estoques estão mantidos nos últimos meses em níveis de alerta, equivalente a aproximadamente 40% do ideal de estoque de atendimento seguro”, afirma.

Como ainda existem dúvidas sobre a doação de sangue, ele esclarece alguns questionamentos que costumam surgir. Veja:

Quais são os critérios para a doação de sangue?

Estar presente com documento oficial com foto, pesar pelo menos 50 quilos, ter entre 18 e 70 anos (com 16 e 17 anos é possível doar com anuência do responsável), não estar em jejum nem ter realizado refeições ricas em gordura nas últimas três horas.

Quais são os fatores que impedem uma pessoa de doar sangue?

Existem situações que podem impedir a doação, tanto para segurança do paciente receptor quanto do próprio doador. Por isso, antes de toda doação é realizada uma entrevista individual e sigilosa para verificação desses possíveis fatores. Os principais deles são a presença de anemia, uso de alguns medicamentos e histórico de doenças e cirurgias. Mas é importante frisar que nem todos os remédios, assim como nem todos os problemas crônicos de saúde, necessariamente levam a impedimento de doar.

Por que quem faz endoscopia não pode doar sangue por seis meses?

Existe um risco, apesar de muito baixo, de ocorrência de transmissão de hepatites por esse exame. Além disso, a própria indicação da endoscopia pode ser um fator de impedimento - como por exemplo, um câncer de estômago. Esse período permite o diagnóstico adequado da situação que levou à necessidade de endoscopia, assim como elimina a janela imunológica para detecção de vírus nos exames.



Quais são os principais mitos em relação à doação de sangue?
A doação não faz ganhar ou perder peso e não afina o sangue. Nenhum produto é injetado na agulha da doação.

Pessoas que tiveram Covid podem doar sangue normalmente ou há alguma recomendação de tempo de espera após a cura?
Após 10 dias da resolução completa dos sintomas, sem sequelas, já é possível doar. Quanto às vacinas, a recomendação é de que a doação seja 48h após a última dose de Coronavac e sete dias após os demais imunizantes.

O que é feito com o sangue assim que é coletado?
A bolsa de sangue é fracionada em seus diversos componentes específicos (hemácias, plaquetas e plasma), e os tubos coletados do doador são submetidos à tipagem sanguínea e à pesquisa de infecções transmissíveis por transfusão. O sangue só é liberado para uso após finalização de todos esses testes.

Como as bolsas são distribuídas aos hospitais?
Após finalização dos testes e liberação das bolsas para uso, os diversos hospitais retiram estoques de bolsas no próprio Hemocentro. O cálculo desse estoque para cada hospital é baseado no histórico de uso, mas podem ocorrer liberações excepcionais para urgências e casos complexos, conforme avaliação médica. ■

arquivo pessoal



Como já estamos com estoques insatisfatórios, o temor é que essa situação piore nas férias de julho

Bruno Deltreggia Benites, hematologista e hemoterapeuta da Unicamp

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

Maibi Mascarenhas

pixabay

CONEXÃO MATERNA: COMO FORTALECEROS ELOS ENTRE MÃES E FILHOS

Se há uma conexão inegável é a existente entre mães e filhos. Seja uma gestação de barriga ou coração, os elos surgem desde a preparação prévia para receber uma nova vida no lar.

Porém, engana-se quem pensa que esta conexão acontecerá sempre de forma automática. Assim como os sentimentos, as ligações também precisam ser alimentadas constantemente.

O primeiro passo para mantê-la é o conhecimento entre ambos. A mãe que enxerga o filho em seu todo, tirando o foco de expectativas, por exemplo, e observa suas reais características, talentos, dificuldades e demais aspectos, consegue compreender suas demandas de maneira mais precisa. É importante também expor as suas próprias características, qualidades, pontos a melhorar e que esteja disposta a dialogar.

Outro ponto fundamental é a autoridade materna (não confundamos com autoritarismo), aquela que equilibra os pontos entre o momento ideal para a escuta ativa, lição de casa, guerra de travessieiros ou a proibição da criança tomar quatro iogurtes seguidos. Saber liderar a relação, acolher e colocar limites é fundamental para que a conexão se mantenha saudável e o filho se sinta seguro com suas diretrizes - mesmo que não concorde com todas elas.

A comunicação também é vital para a manutenção de qual-

quer elo e poderá ter várias versões ou alterações ao longo do caminho. Enquanto um bebê chora ao sentir-se contrariado, uma criança de seis anos narra - aos prantos - uma briga com um colega e um adolescente se fecha no quarto, furioso após um episódio de bullying na escola. Cada situação exigirá um tipo diferente de habilidade materna. Falar é se comunicar, assim como aguardar, acolher, colocar no colo, escrever, cantar, explicar ou somente ouvir. O importante é manter a porta sempre aberta para que o filho possa se expressar com a mãe, independente de qual seja o assunto.

Por fim, a alegria é uma ferramenta poderosa para potencializar conexões e criar memórias que fortalecem as relações. Portanto, divirtam-se! Façam cabana, noite de jogos, rodas de conversa, observem estrelas, participem de atividades culturais, passeiem... Mas juntos, pelo menos em parte significativa do tempo. Não vale deixar a criança o tempo todo no espaço kids e esquecer de interagir com ela. O mesmo vale para os adolescentes em seus celulares.

A maternidade é um dos maiores desafios existentes, pois sua principal função é preparar os filhos para trilharem os próprios caminhos. Então, que a conexão seja forte e a trajetória seja, prioritariamente, feliz. ■

Maibí Mascarenhas
Palestrante, mãe e psicopedagoga





Marilena Furlaneto

FESTEJOS JUNINOS, LENDAS E EMOÇÕES



pixabay

Comum em todas as regiões do Brasil, a festa junina voltou este ano a todo vapor, após dois anos de pandemia em que a festividade popular foi suspensa. Não que o coronavírus tenha dado trégua. Mas...

Como a vida segue e estamos sedentos por alegria, as aglomerações dão a tônica nas festas juninas deste ano, talvez pela repressão que sofremos desde o ano de 2020, quando a pandemia foi deflagrada. E aí, dá-lhe caipiras, de todas as idades e classes sociais, mascarados ou não, bailando ao som das músicas tradicionais das festividades que só perdem em tamanho e animação para o Carnaval.

Introduzidas no Brasil pelos portugueses no século XVI, as festas juninas inicialmente tinham uma conotação estritamente religiosa e eram realizadas em homenagem a Santo Antônio, São João e São Pedro. No Nordeste, elas ganharam força como manifestação popular e chegam a reunir mais de dois milhões de pessoas na mais conhecida, que aconteceu em Campina Grande, no estado da Paraíba.

Mas a devoção aos santos continua grande. Santo Antônio é evocado pelos solteiros que buscam um amor para chamar de seu. Chegam a fazer loucuras tipo congelar a imagem do santo de cabeça para baixo na geladeira até que o príncipe encantado (ou a princesa) apareça na vida daquele “devoto”. Tudo começou na antiguidade quando, de acordo com a lenda, uma moça em Nápoles não poderia casar com o seu amado a não ser que apresentasse o dote exigido para ser entregue à família do moço, e ela era pobre. Teria então recorrido ao santo, e, com muita fé, acabou conseguindo realizar seu sonho. Seu dia é 13 de junho.

“Pula a fogueira iaiá, pula a fogueira ioiô”, diz uma das canções mais populares das festas juninas, dedicada ao “santo fogueteiro”, São João (24 de junho), que ganhou essa fama desde que sua mãe, Isabel, prima de Maria, mãe de Jesus, acendeu uma fogueira no alto do morro para avisar que estava prestes a dar à luz. É conhecido nas tradições bíblicas como a voz que grita no deserto e testemunha da luz. Batizou Jesus no rio Jordão. Ele é o segundo homenageado na noite mais longa do ano, talvez para que se possa aproveitar ao máximo a fogueira que tradicionalmente deve ser acesa

no dia 23 para 24 como sinal de luz.

Nada mais justo que fechar as comemorações com aquele que possui as chaves do reino dos céus. Com chave de ouro vem São Pedro, homenageado a 29 de junho, que seria responsável pelo tempo, já que tem a fama de “porteiro” do céu. Ele ganhou esse título graças a uma passagem do Evangelho de Mateus, na qual Jesus diz ao seu seguidor mais próximo “eu te darei as chaves do reino dos céus e o que ligares na Terra será ligado nos céus”.

Nasci no dia de São João e não por acaso adoro essa época do ano. Não passa um só ano sem que tenha canjica em minha casa. Só não me empolgo mais em decorrência do tempo frio e seco que aqui no Sudeste me leva a crises sequenciais de rinite alérgica. Mesmo assim, num desses sábados de junho – em meio a muitos espirros - lancei-me à aventura de ir à festa junina do colégio de minha neta em Campinas, sedenta pela animação do forró, das sanfonas, das comidas típicas feitas com milho verde, amendoim, abóbora e batata doce, além, claro, da expectativa de ver minha neta de cinco anos em sua primeira dança típica da vida, a famosa quadrilha.

Mais empolgada do que eu, só ela, que passou uma semana inteira contando os dias para o momento tão aguardado. Coube a mim a tarefa de levá-la para escolher o vestido que usaria na ocasião. Imagine a emoção que rondava a avó diante de evento de tal envergadura!

Nem precisam perguntar se foi um sucesso, claro que foi. Fotos e vídeos feitos, partimos para as barracas de comidas e demais atrações que costumam animar as festas. Filas enormes para tudo, e, ainda com a síndrome do coronavírus e a proximidade com tantas pessoas, acabei saindo de lá antes do pretendido e um pouco frustrada, reconheço. Era muita coisa e muita gente para quem ficou em reclusão social durante dois anos de pandemia. Aglomeração e emoção junina em dose dupla. Aproveitem os últimos dias de arraiá, minha gente! Bons festejos, com segurança e paz. Sob a proteção de Santo Antônio, São João e São Pedro. ■

Marilena Furlaneto é jornalista e cronista



AUTOMOTIVOS

Auto Dez Mecânica

R. Regina Franciscato Rosolém, 155 - Jardim Aparecida, (19) 3325-9121
30% OFF na troca de óleo (à vista)
15% OFF na o de obra (à vista)

Campson
 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 Lorshaider, 170, Padre Anchieta, (19) 3282-0811
 Sumaré: Rua Alberto Bosco, 285, São Judas, (19) 3238-2352

30% OFF em alinhamento e balanceamento
10% OFF em mão de obra em todos os serviços

Paddock
 Av. José Bonifácio, 1608 - Jd. Flamboyant, Campinas (19) 3294-9997
35% OFF nos grandes serviços, como Polimento, Cristalização, Vitrificação e pequenos reparos funilaria.

20% OFF na lavagem completa
15% OFF na aplicação de insulfilm de segunda a sexta-feira

UltraEco
 Atendimento em domicílio (19) 98842-7720
20% OFF em lavagem ecológica automotiva completa + higienização dos bancos e teto
 *Atendimento somente na cidade de Campinas (com agendamento)
 *Atendimento realizado por delivery - na casa ou empresa do cliente.

BARES E RESTAURANTES

Abadesco - Wine & Coffee

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

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

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

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

20% OFF no bufê de almoço nos finais de semana
20% OFF nas pizzas grandes para consumo no local.

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

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

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

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

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

Benedito
 Rua dos Bandeirantes, 333, Cambuí - Campinas, (19) 2513-1910
20% OFF na conta total, sem contar o serviço, nos almoços as quarta e quinta-feiras.

Bar do Marcelino

Rua Dr. Heitor Penteado, 1113, Joaquim Egídio - Campinas, (19) 3203-8525
20% OFF de terça a quinta-feira

Brex6 Bar & Cozinha

Rua Sampainho, 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, couvert artístico e outras promoções.

Empório Arábica
 Av. Luiz Smânia, 274 - Jardim Chapadão, Campinas, (19) 3365-5485
20% OFF nos pacotes de café, moído ou em grãos e nos cafés consumidos na cafeteria.

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

20% OFF nas sopas e caldos
Enoteca Decanter
 Av. do Videiros, 455. Bairro Gramado, Campinas, (19) 3295-1994

20% OFF para vinhos, especialmente selecionados para o **Clube Metr6pole**.

Esp6sito Pizzeria
 Av. Albino José Barbosa de Oliveira, 1110, Barão Geraldo, Campinas (19) 3288-0693
20% OFF em todas as pizzas da fomeria as terça e quarta-feiras* loja física e delivery

Estação Marupiará
 Rua Manuel Saturnino do Amaral, 29 Joaquim Egídio, Campinas, (19)3298-6289
25% OFF nos pratos individuais ou 12,5% nos pratos para 2 pessoas por cartão metrópole. Os descontos são válidos para o jantar de quinta a sábado e não serão aplicados para eventos, menus especiais ou pratos promocionais.

Fiori di Zucca
 Av. Albino J. B. de Oliveira, 1297, Barão Geraldo, Campinas, (19) 3579-0010
15% OFF nos produtos da rosticceria (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.

Fog6o Mineiro
 R. Cel. Alfredo Augusto do Nascimento, 1052, Sousas, Campinas, (19) 32586026
20% OFF no jantar de terça a domingo nos pratos: Galinha Caipira e Costela V6 Sinhã.
 *Válido apenas para a Unidade de Sousas.

Hamburgueria 22
 Av. José Rocha Bonfim, 214, Santa Genebra, Campinas, (19) 3796-8668
10% OFF em todos os lanches

Kaizen Av. Iguatemi, 556 - Vila Brandina - Campinas, (19) 3395-3900
20% OFF em todos os cardápios à la carte (exceto bebidas) *Taxa de serviço cobrado sobre o valor original do prato. *Válido de segunda a quinta no almoço ou jantar (exceto feriados).

Lado B
 Av. Albino José B. Oliveira, 1240, Barão Geral, Campinas (19) 3249-0014
20% OFF na carta de coquetelaria, válido para todos os dias. Não incluso Couvert artístico e taxa de serviço.

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.

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)

Pai6ça 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 Mercado6 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 couvert 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. Emilio Ribas, 567 - Cambuí, Campinas, (19) 3255-1180
20% OFF na conta total, toda terça-feira (almoço e Jantar). Válido somente para unidade do Cambuí. Não incluso serviço.

Sr & Sra Pizza
 Rua Antônio Lapa ,492 - Cambuí -19 3255-4222, whatsapp 19 97408-4368
10% OFF para todos os tamanhos de pizzas, somente para pedidos por telefone, whatsapp ou balcão.

Steak House
 Rua Barreto Leme, 2.345, Campinas, (19) 3294-1717
30% OFF Baby Beef para 2 pessoas todos os dias no jantar, exceto feriados.

Taberna do Portuga
 Av. Herminia 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 Bar6o 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 Guimarães, 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 América Brasileira 307, Cambuí, Campinas, (19) 3395-2949
20% OFF nos serviços de: Escova, Manicure e Pedicure, Massagem Shiatsu e Alongamento de Cílios
Pantheon

Av. Dr. Hermas Braga, 421 – Nova Campinas, Campinas, (19) 3203-4885
50% OFF nos pacotes de depilação à laser.
50% OFF na limpeza de pele.
Projeto Vip Nutricional

R. Dr. Guilherme da Silva, 67 - Cambuí, Campinas, (19) 2512-3932
50% OFF em Limpeza de Pele
50% OFF em Massagens
50% OFF em Body Metrix – Ultrassom de composição corporal.
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 whatsappp (19) 3294-6646
50% OFF em Criolipólise 360°, Jato de Plasma e Vasinhos. Avaliação Gratuita.
S.O.S Cabelos

Rua Dr. Jesuíno Marcondes Machado, 893, Chácara da Barra, Campinas, (19) 3294-4891
20% OFF à vista no Tratamento Clínico.
20% OFF à vista na Prótese Capilar.
VR Salon

Rua Eng. Carlos Stevenson, 1020, Nova Campinas, Campinas, (19) 3325-5005
10% OFF em todos os serviços oferecidos. Válidos de terça e quarta-feiras.

CAFETERIAS E SOBREMESAS

Caffè Siciliano

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

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

Chiara Gourmet

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

10% OFF em todos os produtos sob encomenda

Ei Sagrado

Somente delivery - (19) 99315-5436
20% OFF culinária saudável tudo lowcarb, sem glúten sem açúcar. Horário de funcionamento: segunda a sexta das 10:30 as 18:00

Empório Coisas de Minas

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

20% OFF em todos os produtos da loja

Flamy

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

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

Gelato Borelli

Rua Coronel Quirino, 1186, Cambuí, Campinas, (19) 3396 9543
20% OFF na aquisição do Gelato, somente de segunda a quinta-feira, mediante apresentação do cartão Clube Metrópole.

DIVERSÃO

Adriano e Márcia

Rua Barão de Jaguará, 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.

MJB – Men In Bar

Rua Monte Aprazível, 584 - Campinas, (19) 3386-0429
15% OFF em qualquer pacote ou serviço contratados.

On The Bus – Onibus Balada

www.onthebus.com.br (19) 998368484
5% OFF de segunda a quinta feira para cidades da RMC. (Período de 2 horas)

Teatro Sotac

Barão de jaguara, 2,Bosque - Campinas 19 98119-3052
50% OFF no valor dos ingressos adquirindos na bilheteria do teatro
Off 100% no valor da matrícula do curso de teatro , tv e cinema.

Viva Festas

Rua da Abolição 2702, Swift, Campinas, (19) 98828-9816
20% OFF nas festas de segunda a quarta-feiras.
20% OFF na decoração de quinta-feira a Domingo.

EDUCAÇÃO

Cl Intercâmbio e Viagem

Av. Cel. Silva Telles, 675 – Cambuí, Campinas, (19) 3754-5100

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

Escola Ser

Av. José 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, Sosas, Campinas, (19) 3722-6112

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

MODA

A Especialista

Av. Iguatemi, 777 – Loja 1 – Piso 1, Vila Brandina, Campinas, (19) 3255-6901
20% OFF em armações e óculos de sol.
*Lentes não entram no desconto.
*Desconto não cumulativo com outras ofertas
Marcia Mello

Rua Santos Dumont, 845, Cambuí, (19) 3207-0025
15% OFF nas peças fora de promoção e nas lojas do Iguatemi, Dom Pedro e Cambuí.
Maritaca do Brasil

Rua Carlos Guimarães 247, Cambuí, Campinas, (19) 99706-9611
20% OFF em toda a loja.

Muri Store

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

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

OPTK Design

Edifício Chicago - Rua Clóvis Bevilacqua, 227 - Sala 11, Campinas, (19) 99267-3252
20% OFF nas armações OnDesign, solar e de grau. Promoção em lentes oftálmicas monofocal e multifocal.

Paola Constance

Rua Coronel Quirino, 2008, Cambuí, Campinas, (19) 2121-0204
20% OFF em produtos da sala promocional da loja.

Pietrocelli by Cellian

Rua Maria Monteiro, 1392 Campinas, (19) 2121-6740
25% OFF concedido em todas as camisas, em todos os tamanhos do no 1 ao 12.

Poggio Store

Av. Monte Castelo, 43 – Jd. 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 Sosas

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 – Sosas (9,72 km), Campinas, (19) 99706-0968
Bugarelli - Móveis Planejados Cambuí

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

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

Casa Amarela

Av. Nossa Senhora de Fátima, 299, Taquaral, Campinas, (19) 3294-9869
8% OFF à vista no Colchão Stallion.
5% OFF à vista no Colchão Orbhes.
5% OFF à vista no Colchão Respodic.
5% OFF à vista no Colchão King Pedic.

Casa Brasileira

Rua Coronel Quirino 473, Cambuí, Campinas, (19) 3395-0653
30% OFF nos projetos feitos pela Casa Brasileira.
CNH pontos.com

20% OFF recursos de multas Detran av Francisco Glicério 1671, 988043568
Criativos

Válido para as unidades: Campinas Shopping: (19) 3227-280, Iguatemi: (19) 3227-2805 e John Boyd: (19) 3243-0266
20% OFF em qualquer produto da loja.

Dimarzio Seguros

Rua Prof Luiz Cerqueira Monteiro, 102, Bosque, Campinas, (19) 3294-0655 ou WhatsApp (19) 95321-7214
20% OFF em Seguros Automotivos.
15% OFF em Seguros Residenciais e Demais Ramos.

General Express

Av. José Rocha Bonfim, 214, Bloco Nova York, Salas 212 e 224, Praça Capital, Santa Genebra, Campinas, (19) 3722-4011
45% OFF para documentos enviados ao exterior
40% OFF para pacotes enviados para o exterior.
Hansa Iluminação

Rua Olavo Bilac, 304, Cambuí, Campinas, (19) 3252-1415
10% OFF para produtos fabricados pela empresa Hansa.
5% OFF em lâmpadas LED.

Heron Ink

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

20% OFF nos serviços de barbearia e tatuagens
LED's Graine's

Rua Padre Almeida, 170, Cambuí, Campinas, (19) 97120-6010
20% OFF nas tatuagens no estúdio Led's Graine's.

Leak Inspection

Rua José Iorio, 4 Vila José Iorio (Sosas), Campinas, (19) 3258-2447
10% OFF nos serviços de localização de vazamentos residenciais.

Locus

Rua Luiz Otávio, 2605 – Santa Cândida - Campinas, (19) 3256-1772
15% OFF em Seguros Acidentes Pessoais.
15% OFF em Seguro Residencial.
10% OFF em Seguro de Viagem.
Marcos Limoli - Eventos Cinematográficos

Rua Itu, 220, Estudio 72/Mediterrannée, Centro, (19) 3253-7062

50% OFF em Eventos Social, Empresarial e **Ecumênicos Mix Collors**

Av. Paulista, 447, Bela Vista, Paulínia - SP (19) 3874-9449
10% OFF em qualquer compra ou Kit Pintura nas compras acima de R\$ 200,00.

Paulo Bearzotti

Av. Copacabana, 709, Sosas. WhatsApp (19) 99174-7748.
20% OFF nos projetos arquitetônicos residenciais e comerciais.
Pedra Grande - Mármore e Granitos

Rua Antonio Olimpio de Moraes Betel, 245, Parque das Indústrias, Paulínia. (19) 3888-4902

Até **25% OFF** sobre o valor do m² – Rremar Marfil Comercial, Lote 12 Chapas
Até **20% OFF** sobre o valor do m² – Mármore Branco Clássico, Lote 15 Chapas
Quintal

Rua Três, 139, Residencial Paineiras, Paulínia, (19) 98181-6654
20% OFF para vasos prontos (Vaso + terra + planta + acabamento). *O frete vai depender do local de entrega.

Studio RYS

Rua Rui Barbosa, 419, Jardim Primavera, Valinhos - SP (11) 95357-5499
10% OFF para consultoria em projetos de arquitetura e decoração de interiores.

TECNOLOGIA

Start Sollution

Rua Santo Antônio, 21 - Cambuí, Campinas, (19) 3796-8444
20% OFF no som ambiente wifi.
15% OFF sem quebra com amplificador.

VIAGENS

Brotas Eco Resort

Rua Emílio 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 Suço 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 às 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



PANELA DE PRESSÃO, UM UTENSÍLIO QUE DIVIDE OPINIÕES

Prático e útil, objeto é exaltado pela maioria das pessoas, mas é alvo de rejeição por quem o considera perigoso ou dissipador de sabores

Ela é muito útil e prática na cozinha, mas não é alvo de consenso entre os cozinheiros, tanto amadores quanto profissionais. Para alguns, causa medo. Outros a consideram uma espécie de dissipadora de sabor. Há, todavia, quem não abra mão do uso da panela de pressão, principalmente para realizar o cozimento de alimentos mais resistentes, como carnes e grãos.

Embora seja objeto de resistência por parte de algumas pessoas, esse utensílio está presente na maioria das cozinhas brasileiras. É considerado indispensável no preparo de pratos icônicos da nossa culinária, como a rabada, a vaca atolada e a feijoada. O atributo mais importante da panela de pressão é a sua capacidade de acelerar a cocção dos alimentos, o que proporciona economia de tempo e de gás ou eletricidade.

“Eu tenho duas panelas de pressão. Assim, se uma der problema, a outra já está no jeito”, revela consultora técnica Elenice Moura, que destaca a praticidade proporcionada pelo recipiente. “Trabalho fora e ainda tenho que preparar as refeições da família. Tenho que buscar facilidades. Na panela de pressão, cozinho o feijão em 25 minutos. Se cozinhasse em panela comum, levaria mais de uma hora”, justifica.

Nem todo mundo, porém, considera a aceleração da cocção como algo positivo. Ao apressar o cozimento, explicam alguns cozinheiros, a pessoa está trocando sabor por ganho de tempo. Uma carne preparada na panela de pressão, argumentam, pode ficar muito boa. Entretanto, se for feita na panela de ferro aberta, com a técnica do “pinga e frita”, o resultado será muito melhor. “Uso a panela de pressão somente o necessário.

Dependendo do alimento, ela tira a textura. A moela de frango, por exemplo, tem que ser feita em fogo baixo e pingando água”, ensina a gerente de vendas Ana Célia Denofrio Scarpa.

A despeito das divergências de caráter técnico, existe um segundo grupo que também dispensa o uso da panela de pressão, mas por outro motivo: medo. Ainda que os casos de explosão sejam raros, eles ocorrem e costumam gerar prejuízos materiais e até ferimentos em quem está manipulando o utensílio. Para evitar acidentes, recomenda-se que a válvula presente na tampa esteja sempre limpa e que a borracha de vedação seja trocada com frequência. Também é bom evitar colocar o recipiente sob água corrente para eliminar a pressão.

Produto da ciência

A panela de pressão é um produto da ciência. A primeira versão, datada do século XVII, foi concebida pelo físico francês Denis Papin e recebeu o nome de Digestor de Papin. Seu funcionamento baseava-se em uma lei da Física, segundo a qual quanto maior a pressão do ar, maior a temperatura de evaporação da água, o que resulta na abreviação do cozimento. Na época, os protótipos, ainda rudimentares, explodiam com frequência, o que fez com que o invento não se popularizasse. Diz-se que Papin morreu pobre e no ostracismo.

Com o passar dos anos, no entanto, o invento foi aperfeiçoado, tanto no aspecto da eficiência quanto da segurança. Em 1938, o americano Alfred Vischler criou um modelo para uso doméstico. Sete anos depois, o produto finalmente passou a ser produzido industrialmente e recebeu o nome pelo qual o conhecemos atualmente: pressure cooker, em inglês. ■

Aliada de quem busca praticidade na cozinha, a panela de pressão proporciona ganho de tempo e economia de gás ou eletricidade

