

veja São Paulo



Marcus Vinicius dos Santos, que, com sintomas, ficou em isolamento numa casa onde moram outras dezenove pessoas

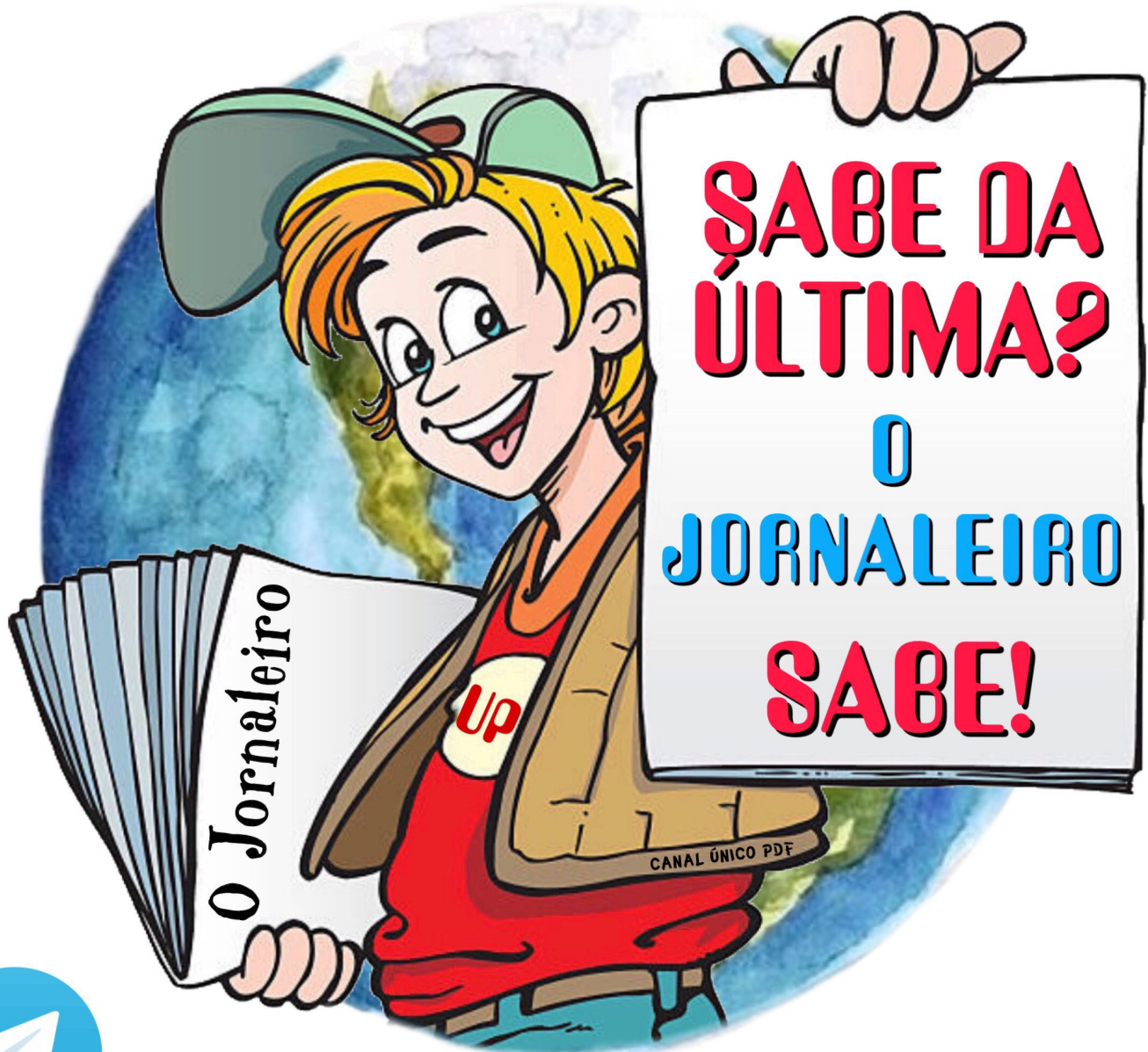
QUARENTENA DA VIDA REAL

Os paulistanos que por necessidade, impossibilidade ou imprudência não param durante a pandemia do novo coronavírus

FICA EM CASA, SP: GUIA PRA QUARENTENA CRIATIVA

APLICATIVOS • DELIVERIES • LIVROS • FILMES POR STREAMING • ATIVIDADES PARA CRIANÇAS • MÚSICA • ARTE

Canal Único PDF O Jornaleiro



Cadê o Jornaleiro, gente?!
Acesse nosso Canal no Telegram:
t.me/jornaiserevistas ou [@jornaiserevistas](https://t.me/@jornaiserevistas)

SUPER

RESPONDE!



Plantas melhoram
o ar da sua casa?

Os gatos ficam "chapados"
com catnip?

Por que é gostoso
estourar espinhas?

Esclarecemos
suas dúvidas,
e provocamos
muitas outras.!

Toda segunda e sexta,
um vídeo novo.

Assista no YouTube
ou em
abr.ai/superesponde

SUPER
INTERESSANTE

Para assistir agora,
aponte a câmera do
seu celular para o
código ao lado.

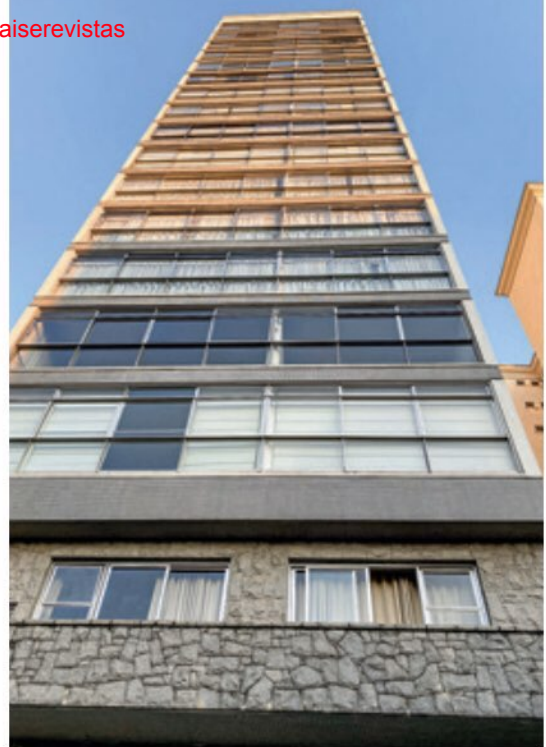


#SPNASALTURAS

Por Raul Juste Lorens



EDIFÍCIO CHOPIN
212



Escalonado no topo, com janelões das salas virados para o Pacaembu: proveito do terreno em declive



FOTOS RAUJ, JUSTE LORES

ENCONTRO DE GERAÇÕES

O judeu polonês Luciano Korngold foi um dos arquitetos mais influentes da São Paulo dos anos 1940 e 1950. De sua prancheta, saiu o primeiro arranha-céu racionalista da cidade, o CBI-Esplanada, no Anhangabaú. Ele também fez quase uma dezena de residenciais em Higienópolis, bairro onde morava, como o Santa Amália, o Higienópolis, o Fabíola e o São Vicente de Paula. Um de seus últimos projetos (ele morreu de enfarte em 1963, aos 65 anos) é este Edifício Chopin, na Rua Rio de Janeiro. Para respeitar as leis da época, ele precisou escalonar os últimos andares do Chopin, com recuos pronunciados. Nos

pavimentos-tipo, as unidades têm mais de 400 metros quadrados. O acentuado declive do terreno permitiu ao edifício ganhar alguns andares abaixo do térreo — os fundos, onde Korngold colocou as salas, têm vista para o Pacaembu.

O Chopin foi desenhado em 1960, a quatro mãos, com o arquiteto Abelardo Gomes de Abreu, o último sócio do polonês. Formado no Mackenzie, Abreu trabalhou em um escritório de arquitetura em Illinois, nos Estados Unidos, e ao voltar foi pedir emprego a Korngold. A diferença de idade entre os dois (61 e 29) não impediu que o polonês lhe propusesse sociedade. Ele estava acostumado a receber bem os

recém-chegados. Dez anos antes, no Rio de Janeiro, Korngold se hospedava no Copacabana Palace quando recebeu a visita de Jorge Zalszupin, que tinha emigrado havia pouco para o Brasil. Ele foi até a pensão portuária do contrerrâneo, 25 anos mais jovem, ofereceu-lhe emprego em São Paulo e foi buscá-lo em Congonhas (com hospedagem já reservada).

E Abreu? Depois da morte do sócio, ele ainda presidiu a seção paulista do Instituto dos Arquitetos do Brasil, foi diretor da Cohab, desenhou móveis e projetou a bela casa onde mora até hoje, em São Sebastião. Aos 90 anos, continua esportista.

Verdades
incômodas,
declarações
polêmicas.

O que eles pensam e
dizem sobre assuntos
relevantes e atuais.



Assista, toda terça,
uma nova entrevista
em VEJA.com

Para assistir, aponte
a câmera do seu celular
para o código abaixo:



veja
PÁGINAS
AMARELAS


EDITORA **Abril**
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA
(1907-1990)

ROBERTO CIVITA
(1936-2013)

Publisher: Fabio Carvalho

Redator-Chefe: Raul Juste Lores

veja São Paulo

Circula semanalmente com a revista VEJA, na Grande São Paulo, Litoral e nas cidades até 100 km da capital

Editor Sênior: Arnaldo Lorençato **Editores:** Alessandra Balles, Helena Galante, Mônica Santos, Pedro Henrique De Carvalho, Tatiane Rosset **Repórteres:** Ana Carolina Soares, Gabrielli Menezes, Guilherme Queiroz Silva, Humberto Abdo De Lima, Juliene Moretti, Miguel Barbieri Jr., Saulo Yassuda, Sérgio Quintella, Tatiane de Assis **Designers:** Juliana Pedrosa, Marcelo Cutti, Rafael Fujiwara

www.vejaospaulo.com.br

PUBLICIDADE E PROJETOS ESPECIAIS Marcos Garcia Leal (Diretor de Publicidade), Daniela Serafim (Financeiro, Mobilidade, Tecnologia, Telecom, Saúde e Serviços), Renato Mascarenhas (Alimentos, Bebidas, Beleza, Higiene, Moda, Imobiliário, Decoração, Turismo, Varejo, Educação, Mídia & Entretenimento), Willian Hagopian (Regionais) **DIRETORIA DE MERCADO** Carlos Nogueira **BRANDED CONTENT, CRIAÇÃO, MARKETING MARCAS, EVENTOS E VIDEO** Andrea Abelleira **PRODUTOS E PLATAFORMAS** Guilherme Valente **DEDOC E ABRILPRESS** Alessandra Collado

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA: Avenida Otaviano Alves de Lima, 4400, 5º andar, Freguesia do Ó, São Paulo/SP, CEP: 02909-900. **PUBLICIDADE SÃO PAULO E INFORMAÇÕES SOBRE REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL E NO EXTERIOR:** www.publiabril.com.br

VEJA SÃO PAULO 1903 (ISSN 2675-0546) ano 37/nº 14. VEJA SÃO PAULO é uma publicação semanal da Editora Abril, e circula na Grande São Paulo, Litoral e nas cidades até 100 km da capital. **EDIÇÕES ANTERIORES:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca mais despesa de remessa. Solicite seu exemplar na banca mais próxima de você. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A., Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VEJA SÃO PAULO** não admite publicidade redacional.

LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO: para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens de Veja São Paulo acesse: www.abrilstock.com.br

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121 Demais localidades: 0800-775-2828 www.assineabril.com.br

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

IVC

ANER

SIP


GRUPO **Abril**
www.grupoabril.com.br

BICHOS

Mônica Santos



AUSCAPE/GETTY IMAGES

O jardim ideal para gatos

Curiosos que só, os gatinhos não podem ver uma plantinha dando bobeira que vão logo mordiscá-la. Por isso, quem tem bichanos precisa ficar atento ao que compõe seus vasos e jardins — muitos vegetais comuns em residências são altamente maléficos para esses pets. “A ingestão de certas plantas pode causar intoxicações, alergias, vômito, diarreia e até mesmo o óbito do felino, caso ele não seja socorrido a tempo”, esclarece Eduardo Pacheco, médico-veterinário e diretor da Associação Brasileira dos Hospitais Veterinários (ABHV). Mas é possível, sim, ter um jardim bacana em casa. Além de investir em verdinhas que são ótimas para a digestão dos pets, caso da erva-do-gato e da camomila, confira ao lado três espécies inofensivas e outras três que você deve evitar.

PODE E NÃO PODE

PODE

- > **Flor-de-maio** Ótima para pendurar, a brasileira flor-de-maio é um cacto — e, como tal, não faz mal aos gatos.
- > **Orquídeas** Elegantes, não demandam quase nenhum cuidado e são inofensivas aos bichanos.
- > **Rosas** Há mais de 100 espécies e diferentes cores. Podem ser plantadas e compor arranjos em vasos com água.

NÃO PODE

- > **Azaleia e todas do gênero rododendro** Possuem glicosídeos que afetam o canal de sódio das células, levando a alterações neurológicas, intestinais e cardiovasculares.
- > **Comigo-ninguém-pode** Provoca irritação na boca, hipersalivação, vômito e depressão neurológica.
- > **Lírio** As várias subespécies da planta causam intoxicação no animal, com sintomas como vômito, ataxia e até mesmo convulsões.

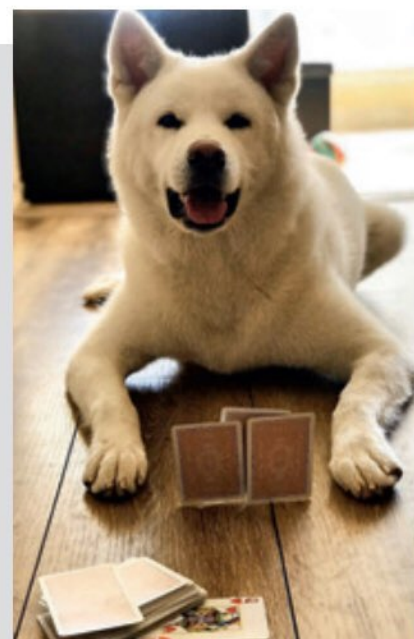
ATENÇÃO AOS RINS

Quanto mais velhinho o pet, maior a possibilidade de ele vir a ter problemas renais. De acordo com o médico-veterinário Mário Marcondes, diretor do Hospital Veterinário Sena Madureira, estima-se que a doença renal acometa um a cada dez cães — no caso dos gatos, a proporção é de um a cada três. Infelizmente os sinais clínicos, entre eles perda de peso, diminuição de apetite, muita sede, aumento do volume de urina e vômito, podem aparecer somente quando a enfermidade já está em fase bem avançada. Por esse motivo, sobretudo para os bichinhos com mais de 10 anos, a visita ao veterinário todos os anos para check-up é essencial.

MEU PET

Da raça akita inu, Donatella, que completou 10 meses na semana passada, adora passear no shopping. Contudo, desde que começou a quarentena, ela tem se divertido com a família em casa. As caminhadas na rua foram substituídas por corrida escada abaixo e acima, no prédio em que mora, no bairro Anália Franco.

> Para participar, marque #vejasp no retrato publicado no Instagram e fique ligado.



REPRODUÇÃO INSTAGRAM @DONA.AKITA

MISTÉRIOS DA CIDADE

Mônica Santos

RIOS INVISÍVEIS AINDA VIVOS



Expedições e oficinas do projeto Rios e Ruas: visita às nascentes e identificação dos rios soterrados pela cidade

FOTOS: ACERVO RIOS E RUAS

A cidade de São Paulo possui uma hidrografia rica, com quase 5 000 quilômetros de extensão de rios e córregos. Mas, de acordo com um levantamento da Fundação Centro Tecnológico de Hidráulica, ligada à USP, 20% deles estão concretados sob casas, edifícios e ruas. Outros 10% foram canalizados a céu aberto e tiveram seu curso alterado mais intensamente a partir dos anos 1940, com o aumento do volume de automóveis e o início da construção de grandes vias. Entre as importantes avenidas da capital construídas sobre caminhos de água estão a Nove de Julho, feita onde corre o Rio Saracura, a 23 de

Maio, localizada sobre o Córrego Itororó, e a Bandeirantes, que passa por cima do Córrego da Traição. “Foi ensinado para a população que o rio é um problema urbano, um inimigo, que deve ser resolvido e eliminado, porque enche e alaga”, diz o geógrafo Luiz de Campos Jr., um dos idealizadores do projeto Rios e Ruas, que organiza expedições gratuitas pela cidade para encontrar os rios canalizados debaixo do asfalto e conscientizar sobre a importância dele. “Os rios podem ser um incrível elemento de aproximação das pessoas. Estamos perdendo um patrimônio azul que vai nos fazer falta”, completa

o arquiteto e urbanista José Bueno, parceiro de Campos na iniciativa. Quando vão às ruas em busca dos rios invisíveis, a dupla ensina a ver e ouvir os sinais, que podem estar nas guias da calçada e nos bueiros, por exemplo. Eles também reúnem os interessados para mutirões de limpeza das nascentes — os eventos são anunciados na página do Facebook Rios e Ruas. Mas qualquer um pode, com atenção, encontrar um rio invisível por aí. Bueno dá a dica: “Sempre que vir uma agulha correndo no meio-fio, desconfie. Às vezes não é vazamento, mas águas dos lençóis subterrâneos”.



NILTON FUKUDA

Onde mais vivem idosos na cidade?

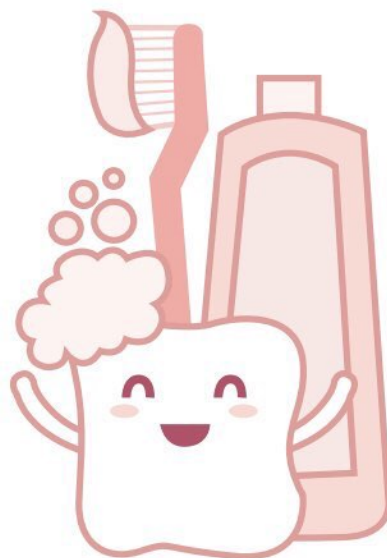
Um estudo realizado pela prefeitura no ano passado aponta que a população idosa da capital é de 1,8 milhão de pessoas — o equivalente a 15% do total de habitantes da cidade. Em números absolutos, os distritos que mais concentram moradores a partir de 60 anos são, segundo a Secretaria de Desenvolvimento Urbano, Sacomã (29 220) e Jabaquara (28 900), na Zona Sul, e Sapopemba (28 100),

na Zona Leste. Porcentualmente, quando considerada a quantidade de idosos em relação aos demais cidadãos, o cenário muda e lideram o ranking três distritos da Zona Oeste: Alto de Pinheiros, com 23%, Jardim Paulista, com 22,2%, e Lapa, com 21,5%. A projeção populacional usada pela prefeitura é feita a partir de dados da Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (Seade).



Juntos na luta contra o Coronavírus

Voluntariado Einstein buscando a promoção da saúde distribuirá **50 MIL KITS DE HIGIENE** (sabonetes, escova de dente e pasta) por meio dos agentes comunitários de saúde para pessoas em situação de risco total na região de Campo Limpo e Vila Andrade.



Participe desta campanha doando o valor que puder para nos ajudar a salvar vidas!

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA ALBERT EINSTEIN
CNPJ: 60.765.823/0001-30
Banco Safra [422]
Agência: 0093
C/C: 104529-1

Valor do Kit: R\$ 6,00



DE CASA
podemos salvar
milhares de famílias!



@voluntarioseinstein

TERRAÇO PAULISTANO

Ana Carolina Soares

O amor nos tempos do corona

Com arte, aulas e até orientações médicas de graça, personalidades fazem trabalhos voluntários para facilitar a quarentena

> Quem entrar no site de **Ana Maria Braga** vai encontrar desbloqueado o curso de culinária para iniciantes, um bê-á-bá que ensina a fazer pratos básicos como arroz e feijão. Até o início de março, só era possível acessá-lo ao assinar a plataforma por cerca de 200 reais. “Cada um deve fazer o que pode para facilitar a vida de todos nesta fase”, acredita a apresentadora. Ela ainda planeja disponibilizar aulas de artesanato e de pequenos consertos em suas redes sociais. Prestes a completar 71 anos em abril, Ana também está no grupo de risco da Covid-19, por causa da quimioterapia para tratar o câncer no pulmão. Por isso, iniciou sua quarentena em 9 de março, em sua mansão no Jardim Europa. “Voltei a me exercitar, afinal, não tenho mais a desculpa da falta de tempo, faço crochê e coloco a leitura em dia”, conta a apresentadora, que finalizou *Os Pilares da Terra* e *Coluna de Fogo*, de Ken Follett.

> As viagens de **Fabio Porchat**, 36, na ponte aérea entre Rio e São Paulo não ocorrem desde o início de março, e ele estava inquieto em seu apartamento, em Laranjeiras, por causa do confinamento. “Por que você não faz como a Miley Cyrus e transmite *lives* com amigos?”, perguntou a produtora Nataly Mega, sua mulher. O bate-papo diário vai ao ar às 19 horas no Instagram. Já apareceram por lá rostos como Luciano Huck, Paulo Gustavo e Xuxa. “Quis oferecer leveza neste momento”, diz o humorista. Ele aproveita o tempo livre para escrever o especial de Natal do Porta dos Fundos. “Estou lendo a *Bíblia* para me inspirar.”

> Está com febre, dores e pensa em procurar um hospital? Antes de sair de casa, vale a pena acionar o WhatsApp (97145-4911). Nesse número, cerca de 100 médicos voluntários estão prontos para dar orientações gratuitamente, 24 horas por dia. O serviço está disponível desde sábado (21) e nos três primeiros dias atendeu cerca de 600 pessoas. “Em 70% dos casos, os problemas foram resolvidos nas próprias residências”, conta a especialista em dermatologia **Taiz Campbell**, 32, responsável pela iniciativa ao lado do marido, o intensivista **Eduardo Campbell**, 37. Os dois são donos de uma rede de clínicas de estética, onde até segunda (16) recebiam cerca de quaren-



FOTOS REPRODUÇÃO INSTAGRAM

1

1 Ana Maria Braga: cursos gratuitos

2 Fabio Porchat: *lives* com famosos

3 Taiz e Eduardo Campbell: orientações médicas de graça por WhatsApp

4 Rita Lobo: guia de culinária

5 Dexter: samba e rap para conscientizar

6 Regiane Lira Oliveira: atendimento psicológico gratuito por mensagem

7 Cris Arcangeli: dicas para microempreendedores



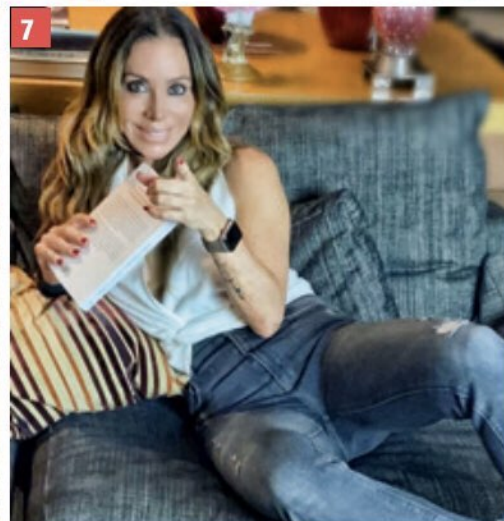
2

ta pessoas por dia, com um tíquete médio de cerca de 8 000 reais. “Precisamos de mais voluntários, porque é uma demanda crescente. Atendemos até de madrugada, pois é muito gratificante salvar vidas. O Botox pode esperar”, conta Taiz.

> “Aqui você encontra tudo para manter uma alimentação saudável nos tempos de incerteza”, já avisa o especial do Panelinha sobre coronavírus (panelinha.com.br/home/coronavirus). Além de dezenas de receitas bem práticas, o guia traz dicas preciosas para encerrar a quarentena, como técnicas para congelar alimentos. Desde terça (17), a chef **Rita Lobo**, 44, responsável pelo projeto, está transmitindo *lives* diretamente da cozinha de seu apartamento nos Jardins via Instagram, sempre ao meio-dia, com a proposta de co-



DIVULGAÇÃO



zinhar junto com o internauta. “A tecnologia que antes tanto nos alienava está mais útil do que nunca”, acredita.

> Desde sábado (21) circula o clipe de *O Mundo Parou*, espécie de *We Are The World* brasileiro, que reuniu nomes da música popular como Alcione, Ferrugem e Edi Black para conscientizar a população carente a se prevenir contra o vírus. O rapper **Dexter**, 46, foi um dos compositores. Criado na favela Calux, em São Bernardo do Campo, ele vive hoje no Parque do Carmo, na Zona Leste. “Não dá para ficar só esperando o governo e, como digo, evite o rolê, não saia para a rua e não se esqueça de que essa resposta também é sua”, ensina.

> A psicóloga **Regiane Lira Oliveira**, 35, trabalha há mais de um ano como voluntária no projeto social de Bruno Capão, no Capão Redondo, às terças. Na segunda (16), entrou em quarentena e transferiu para a internet as cerca de seis consultas diárias. A maioria era realizada em seu consultório, no Campo Limpo, bairro onde também mora. “Aí pensei: ‘E o pessoal que não pode pagar, como fica neste

período de tanto medo e angústia?’”. Publicou então o número do WhatsApp (98248-2103) em seu site. O atendimento sai de graça para quem não tem condições. Quem pode dá uma contribuição a partir de 20 reais. Por dia, recebe cerca de 100 mensagens e passou a contar com a ajuda de outros cinco colegas. “Você não tem noção do quanto é incrível acolher pessoas que precisam. Seria bom se outros profissionais aderissem a essa ‘escuta do bem’”, diz.

> Quase 60% das microempresas fecham as portas antes de completar cinco anos. Para ajudar a impedir que o coronavírus “leve a óbito” os pequenos comerciantes, **Cris Arcangeli**, 58, tem dado várias dicas em posts e *lives* no Instagram e no LinkedIn. Para a empresária, os principais “remédios” contra a quebraadeira são: levar o negócio à internet (as vendas on-line cresceram 40% por causa da quarentena), entrar em contato com seus clientes e informá-los sobre a nova forma de atender e renegociar valores de aluguel e suprimentos. Demissão, só em último caso. “A crise pode se mostrar uma ótima oportunidade para crescer”, finaliza.

VIGIA DOS VOVÔS

Na quarentena imposta pela Covid-19, famílias e casas de repouso se adaptam para garantir a segurança dos mais velhos
Guilherme Queiroz e Mariani Campos



Convencer seus idosos a ficar no necessário isolamento físico em época de pandemia de coronavírus tem sido uma tarefa árdua para muitas famílias. Michelle Lopes, enfermeira que mora na Zona Leste, teve de apelar para o medo. Ela precisou usar uma frase realista para dar um choque de realidade nos sogros. “Tem de assustar, falar que as pessoas estão morrendo”, afirma. “Minha sogra foi fazer a unha na última semana e falou: ‘Não tem problema, a moça limpou a cadeira, o chão’”, lembra. Depois da fugidinha, ela e o marido, Fábio, se organizaram para colaborar com os mais velhos. Eles fazem o mercado para Neide, 72, e Roberto, 68. Almoços no vizinho? Proibidos. A última escapada foi na segunda (23), quando a dupla foi tomar vacina e aproveitou para passar na padaria. “É complicado a gente ficar preso assim, mas se é para o bem da gente...”, desabafa Neide, após as broncas.

A dificuldade de manter os mais velhos em casa tem sido tanta que o

assunto chegou com humor às redes sociais, e os chamados memes se espalharam zombando dos “fujões” (veja o quadro na pág. ao lado). Apesar das brincadeiras, os especialistas chamam a atenção para a necessidade da quarentena, mas afirmam que o isolamento tem de ser físico, não social. “Encontrar o que dá sentido a esse idoso, ajudar a montar uma nova rotina, dosar o consumo de informações, tudo isso é importante para não aumentar a ansiedade”, destaca a psicóloga Juliana dos Santos Batista. “O isolamento social total pode causar inflamação no or-

ganismo e levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares”, alerta o geriatra Rubens de Fraga.

Mayara Mazzo, 21, mora a um quarteirão da casa da avó Ludmila, 86, no Jaguaré, Zona Oeste, e estava acostumada a vê-la pessoalmente todos os dias. A avó, que nasceu na ex-Iugoslávia, está isolada com dois filhos: Ricardo, 52 anos, e Ramiro, 62. O mais novo é o único que sai de casa para ir ao mercado. “Tenho oito netos e três bisnetas, mas não estou podendo ver nenhum”, diz, triste, Ludmila. Para melhorar essa sensação, agora as visitas têm sido virtuais, por meio de cha-

Ludmila Mazzo e o filho Ricardo conversam com Mayara por vídeo: “Não posso chamá-la para almoçar”

ARQUIVO PESSOAL



ARQUIVO PESSOAL



DE LONGE, MAS PERTO

Dicas para amenizar o impacto do isolamento social nos idosos:

Temas leves O noticiário está pesado, aborde assuntos tranquilos

Cultura salva

Recomendar livros, comentar a novela, assistir ao mesmo filme (*de longe*) e contar o que achou alivia a pressão

Bom ouvinte Entender e ficar atento aos medos e angústias

Telefonar sempre Mais de uma vez ao dia e, quando possível, por vídeo

FOTO: HOLICA PRESS; COLABORADOR: GETTY IMAGES

madras de vídeo constantes. Maria Zumpano, 80, e o marido, Osmar, 83, juntos há 59 anos, também estão seguindo as orientações e buscam outras atividades para passar o tempo em casa, em São Caetano do Sul. “Gosto de romances escritos por mulheres. Estou lendo *A Obsessão*, da Nora Roberts.” Osmar aproveita para escrever, seu hobby favorito. À noite eles veem filmes antes de dormir. Os filhos ligam bastante e têm ajudado com as compras, para que não precisem circular pela cidade.

Os cuidados também foram dobrados nas casas de repouso.

O casal Maria e Osmar: leitura e escrita



Após recomendações da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia e do Ministério Público, instituições optaram por vetar a visita dos parentes. É o caso do Residencial Villa Maná, no Jabaquara. “Disponibilizamos celulares para chamadas de vídeo. Saídas dos funcionários na hora de almoço foram proibidas”, diz Mayara Trindade, coordenadora do local. Na Casa de Repouso Morada da Primavera, em Pinheiros, os cuidados foram além. “Criamos uma equipe para quarentena. Eles vão ficar fechados com eles (*idosos*) por pelo menos trinta dias”, explica João Santoro, que administra o endereço. Enquanto nenhum medicamento é comprovadamente indicado contra a Covid-19, a receita é única: “Nossa vacina hoje é o isolamento”, pontua a geriatra Maisa Kairalla, do Hospital Sírio-Libanês.

Apesar do stress emocional, o distanciamento na pandemia é essencial para todos, ainda mais para os idosos: entre 30 e 60 anos a taxa de mortalidade varia de 1% a 4%, mas dispara com o aumento da idade. “O pico é acima dos 80 anos, com 15% de letalidade”, afirma o coordenador científico da Sociedade Brasileira de Infectologia, Sergio Cimerman. “O jovem muitas vezes nem precisa ficar no hospital, consegue se tratar em casa. O idoso tem complicações e acaba indo para a UTI”, diz Maisa Kairalla. Quem tem doenças como diabetes e hipertensão precisa manter o tratamento em dia e não ficar vulnerável a outras infecções. Além do cuidado simples, como lavar as mãos e usar álcool em gel, Cimerman recomenda a vacina contra o H1N1. “É importante para prevenir infecções mistas (*Covid-19 e a gripe*). Não sabemos se podem ser mais nocivas.” ■

HUMOR NA TEIMOSIA

Os memes que zombam da dificuldade de convencer os mais velhos a não sair



FOTOS REPRODUÇÃO



OS SEM-QUAREN

Enquanto o medo do coronavírus leva muita gente para casa, profissionais que não podem parar e regiões vulneráveis da cidade enfrentam os desafios da falta de isolamento

Fernanda Bassette, Pedro Carvalho e Sérgio Quintella



TENA

Fila de motoboys na Zona Oeste: longas esperas e falta de álcool em gel

YAN BOICHAU

Enquanto boa parte dos paulistanos sumia das ruas na última semana e se recolhiam em casa com medo do coronavírus, um exército de 2 milhões de pessoas que vivem em favelas na metrópole enfrentava um grande dilema. Como cumprir a quarentena incentivada pelos governos estadual e municipal se esses locais, densamente povoados, são insalubres, apertados e não convidativos para um recolhimento por longos períodos? Em Paraisópolis, a maior favela da cidade, com 100 000 habitantes (são 45 000 pessoas por quilômetro quadrado, segundo o IBGE), o cuidador de idosos Marcus Vinicius dos Santos, 22, começou sua quarentena doméstica após se sentir gripado, com dor no corpo e ter falta de ar. O primeiro desafio foi se afastar dos parentes: na casa onde ele mora vivem vinte pessoas, entre elas o pai, de 93 anos, e a mãe, de 64. A segunda questão a ser encarada por Santos ocorreu do lado de fora. Quando procurou uma UBS do bairro, os enfermeiros não fizeram o teste para a Covid-19 e pediram que ele se tratasse em casa. “O médico foi franco, disse que não teria teste para todo mundo e que eu não seria testado porque não estava com febre”, conta. Dias depois, um primo de 26 anos que mora na mesma casa passou a ter sintomas parecidos. “Ali a gente divide

tudo, computador, banheiro. Fico abalado com a possibilidade de passar o vírus para os meus pais”, diz Santos. Apesar dos números, Paraisópolis não possui nenhum leito hospitalar — as três UBSs e a AMA de lá oferecem apenas assistência básica. Os casos mais graves seguem para o Hospital do Campo Limpo, no bairro que tem o dobro de habitantes. Na UBS mencionada por Santos, não há divisão física para suspeitos de coronavírus. “A gente coloca máscara naqueles que chegam com suspeita de coronavírus e separa o paciente ali no fundo”, limitou-se a dizer uma funcionária, que não pode ser identificada. Nas duas unidades de saúde, os saguões já acumulavam pessoas com máscara e sintomáticas. “Temos muitos casos suspeitos pela comunidade e nenhuma presença da prefeitura e do governo”, afirma Gilson Rodrigues, presidente da União de Moradores do bairro. Em Heliópolis, na Zona Sul, os dois carros de som que percorrem as ruas alertando as pessoas para

ficar em casa foram alugados após “vaquinhas” feitas por lideranças locais. Mas nem sempre o resultado é o esperado. “Muitos comerciantes têm o completo desrespeito ao fechamento imposto pelas autoridades, querem continuar vendendo a qualquer custo e põem a vida deles e de seus familiares em risco”, reclama o líder comunitário Maksuel Costa, o Max. Procurada, a prefeitura diz que enviou carros de som a esses lugares e que presta, sim, atendimento à população.

Realidade parecida ocorre nas ocupações de edifícios no centro da cidade. Com geladeira, televisão e notebook em casa, mas vivendo em um prédio invadido na Avenida Nove de Julho, o recém-desempregado Vanildo Estanislau, 59, atuava como comprador autônomo. Antes da pandemia, ele estava no meio do caminho entre a pobreza extrema e uma vida um pouco mais confortável. Sem poder comprovar renda para alugar um imóvel regular e nele morar com a mulher, três filhos e uma cachor-

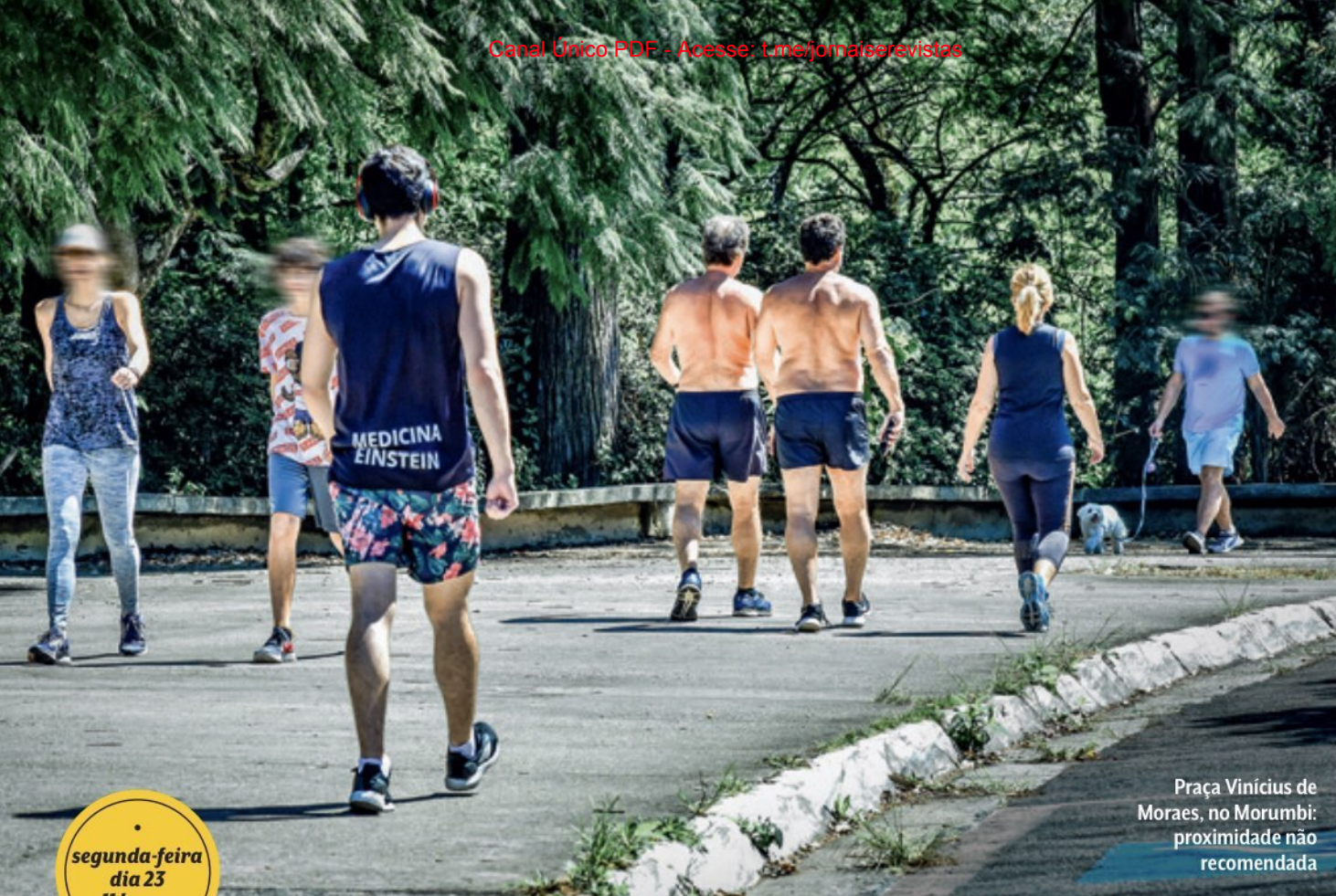


VALDEIR GALDINO/SWCS



LUIS FRANÇA

Médicos Ho Yeh Li (acima) e Eduardo Segalla (à dir.): em época de pandemia, sem tempo para descanso



segunda-feira
dia 23
11 horas

Praça Vinícius de
Moraes, no Morumbi:
proximidade não
recomendada

ALEXANDRE BATTIBUGLI

rinha de estimacão, Estanislau desembolsa 220 reais por mês, a título de contribuicão para o Movimento Sem-Teto do Centro (MSTC). Ali, a quarentena mudou a rotina das 130 famílias que habitam o prédio de catorze andares, pertencente ao INSS e objeto de sucessivas invasões e reintegrações de posse nos últimos vinte anos. Desde que os primeiros casos de contaminação começaram a aparecer na capital, as visitas à Ocupação Nove de Julho, que conta com ligacão elétrica e de gás regulares, além de extintores de incêndio, foram proibidas. Na portaria, o entra e sai frenético dos cerca de 500 moradores não mudou muito, mas todos são obrigados a pingar nas mãos algumas gotas de álcool em gel, disposto em uma embalagem de meio litro. “Temos quarenta pessoas com mais de 60 anos, e é nossa obrigacão zelar pela saúde do nosso pessoal”, diz André Chiarati, 36, um dos líderes do movimento. Com cozinha industrial, biblioteca, salões para eventos e uma quadra esportiva ao ar livre, o local passa pelas mesmas restrições de um condomínio residencial de classe média. “Fechamos as áreas com potencial de aglomeraçao e cancelamos todas as nossas atividades cul-

turais. Por outro lado, não recebemos nenhuma atencão da prefeitura, que prefere voltar as campanhas para os mais ricos. O nosso público não entende a linguagem que os governantes falam. Eles precisam conversar olhando para o povo”, afirma Chiarati.

Esse tipo de queixa também ecoa nas “quebradas”, onde o isolamento social solicitado pelos governos municipal e estadual é quase sempre uma utopia. Nos últimos dias, enquanto boa parte do centro expandido ficava às moscas por causa da quarentena, a **Vejinha** percorreu diversas comunidades onde não existe home office e falou com dezenas de lideranças. Em todas a resposta foi uma só: as pessoas não ficam em casa, muitas insistem em promover festas e os governantes não estão presentes. Na madrugada do domingo (22), no Jardim Carumbé, região da Vila Brasilândia, na Zona Norte, o “pancadão do coronavírus” levou milhares de jovens às ruas. Em Cidade Tiradentes e São Mateus, na Região Leste, os bailes ao ar livre também movimentaram várias ruas e geraram ainda mais

“Trabalho oito horas por dia para levantar 100 reais, e recentemente tive de gastar 50 reais em um pote de 500 ml de álcool em gel”

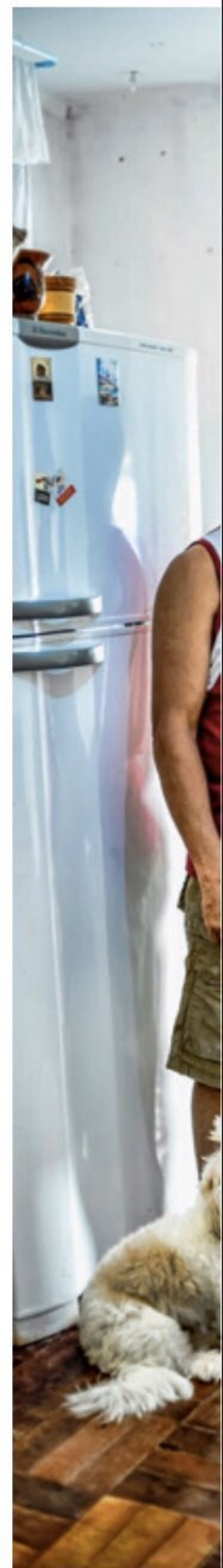
indignação de pessoas habituadas à barulheira, que começa na sexta e termina apenas na segunda-feira. “A subprefeitura e a Polícia Militar têm condições de evitar essas aglomerações, mas não aparecem por aqui”, diz um líder comunitário da Favela do Flamengo, no Jardim Peri-Peri, no extremo norte, que pede para não ser identificado.

A recente pandemia de coronavírus, que mexeu com a rotina da cidade, também jogou luz em uma gama de profissionais. A médica infectologista Ho Yeh Li, 46, coordenadora da UTI de Doenças Infecciosas do Instituto Central do Hospital das Clínicas, viu a vida virar do avesso desde que os primeiros casos apareceram na China. Fluente em mandarim, ela foi a única infectologista a integrar a missão que resgatou os brasileiros confinados em Wuhan, no país asiático, então epicentro da pandemia. Desde o início de fevereiro Ho passa o dia se dividindo entre atender pacientes, orientar sua equipe e fazer reuniões para tomadas de decisão. À noite, em casa, depois de ver as dezenas de mensagens no WhatsApp, ainda vai para a frente do computador ler os últimos artigos científicos sobre o as-



L., 25: trabalho na Avenida Indianópolis

YAN BOECHAT



Espaços demarcados em lanchonete na Zona Oeste: sem consumo no local

YAN BOECHAT



Família Estanislau, no centro: desemprego em meio à quarentena

ALEXANDRE BATIBUGU

sunto. “Não posso cuidar de uma doença sem me atualizar.” Acorda às 5h30 e dorme por volta da 1 hora. A médica também já atuou na pandemia do H1N1, em 2009, e no surto de febre amarela, há dois anos. Agora, sua preocupação é com a quantidade de pacientes que poderão entupir as unidades de terapia intensiva do centro médico. “O tempo médio de permanência em um leito é de duas a três semanas. Com o H1N1, esse período era menos da metade”, afirma a infectologista. “Mas podem ter certeza de que estamos fazendo o possível e o impossível para oferecer o melhor para o paciente.”

Outros profissionais que assumiram a linha de frente no combate à pandemia do momento também tiveram a vida alterada. No Hospital Albert Einstein, no Morumbi, onde foram diagnosticados os primeiros casos no país, a rotina intensa dos médicos inclui reuniões diárias sobre a Covid-19. “Meu

“Estamos fazendo o possível e o impossível para oferecer o melhor para os pacientes”

último descanso de verdade foi na terça-feira de Carnaval”, conta o clínico-geral Eduardo Segalla, 42, que trabalha na emergência da unidade. “Os momentos mais tensos são os passados no ‘gripário’ (*estrutura exclusiva para a Covid-19 com capacidade de atender 200 pessoas por dia*). Fazemos um revezamento de médicos, para manter nossa sanidade mental, porque são pacientes sempre muito preocupados e cheios de dúvidas”, conta. “Nos poucos momentos de folga, ainda precisamos responder a questões no WhatsApp. Acabou o sossego: as perguntas não param.” As jornadas exigentes se repetem no Sítio-Libanês, outro hospital de referência dos paulistanos. Todos os médicos, enfermeiros, copeiros e funcionários da limpeza têm trabalhado em horário estendido, para dar conta da epidemia. “Já aconteceu de eu chegar numa quarta bem cedo, sair de madrugada e estar de volta na quinta de manhã”, diz a médica Mirian Dal Ben, 40, que cuida principalmente dos pacientes internados. “Estamos todos cansados, mas, ao



“Pancadão do coronavírus”, na Zona Norte: queixas de ausência do poder público

REPRODUÇÃO FACEBOOK

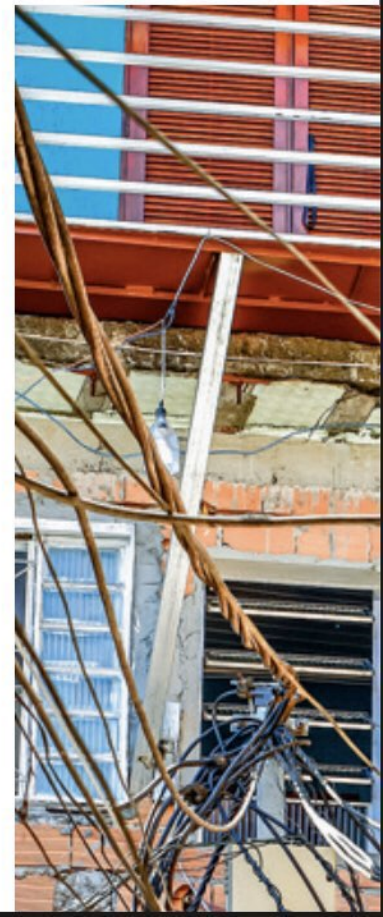


Paraisópolis movimentada no início da semana: vaquinha para aluguel de carro de som

mesmo tempo, motivados e unidos. Vejo sempre um médico ajudando o outro em momentos críticos e que requerem atenção, como na hora de tirar as roupas contaminadas”, afirma.

O professor de pneumologia Carlos Carvalho, 66, aumentou sua jornada diária de trabalho em 40% nas últimas semanas. “Estou trabalhando quinze horas por dia.” Diretor da UTI Respiratória do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas de São Paulo (Incor), ele tem se dedicado a estratégias de tratamento dos infectados e a cuidados quanto ao fator psicológico de seus funcionários. “O pessoal mais sênior está calejado, pois já enfrentou outras epidemias. Os mais novos não têm esse preparo, mas vão sair dessa mais maduros”, prevê. Para auxiliar equipes de UTI de outros locais a manter o padrão de atendimento aos pacientes graves, o time liderado por

Carvalho montou um programa de telemedicina com um protocolo de treinamento de profissionais para doentes que necessitem de ventilação mecânica e que ajudará mais de 100 hospitais universitários. Na direção do Instituto Butantan desde março de 2019, o médico hematologista e pesquisador na área de biologia molecular Dimas Tadeu Covas, 63, é um dos responsáveis por liderar os esforços do governo que permitiram a antecipação da campanha nacional de vacinação contra a gripe, que começou na segunda-feira (23) em todo o país. No total, o Butantan vai produzir 75 milhões de doses da vacina trivalente contra o H1N1, H3N2 e *influenza B* — um recorde histórico e um aumento de 13% em relação a 2019. Apesar de essa vacina não proteger contra o coronavírus, a ideia da campanha é facilitar diagnósticos, caso uma pessoa imunizada desen-





FOTOS: ALEXANDRE BATTIBUGLI

volva sintomas. “Se o paciente relatar que tomou a vacina da gripe, provavelmente estará com coronavírus.”

Outra categoria que ganhou predominância nestes tempos de quarentena foi a dos moto-boys. Conhecidos pelos zigue-zagues e buzina- das abruptas no trânsito, os entregadores assumiram a dianteira na tarefa de realizar as compras e efetuar as entregas. De refeições a remédios, do papel higiênico à “compra do mês”, aplicativos como Rappi e iFood se encarregam do transporte até o local escolhido pelo cliente. Sem receberem produtos para higiene, máscaras e outros equipamentos de proteção, muitos tiram dinheiro do próprio bolso para se manter em condições de levar o sustento para casa. “Trabalho oito horas por dia para levantar 100 reais e recentemente tive de gastar 50 reais em um pote de 500 ml de álcool em gel”, afirma Thiago Rodrigues, 22, morador do Jardim Elisa Maria, na Zona Norte.

Além de correr riscos na rua e não ter direitos trabalhistas (os entregadores não possuem vínculos empregatícios com as marcas), Rodrigues teme levar o perigo para sua família. “Quando

2

milhões de pessoas vivem em favelas na cidade de São Paulo

chego do trabalho, a primeira coisa que faço é tirar toda a roupa. Fico muito preocupado com a saúde dos meus avós”, conta. Assim como os mais velhos, as crianças também deixam em alerta aqueles que rodam a cidade durante a quarentena. “Tenho uma filha pequena. Se essa doença piorar, vou parar de trabalhar, mesmo se ficar sem receber. Tenho medo por ela”, diz Café Lima, 22, moto-boy que também mora na Zona Norte. O iFood afirma que tem um plano para distribuir álcool em gel aos moto-boys e que a quantidade de clientes que dão gorjeta dobrou desde o início da Covid-19. Segundo Fernando Vilela, diretor de estratégia da Rappi, a empresa distribuiu álcool e aguarda a chegada de uma “encomenda gigante” do produto para expandir essa ajuda.

Para os aplicativos, o aumento na demanda ainda acarretou alteração na logística. No iFood, as encomendas que tiveram a maior alta de pedidos foram as pizzas e os hambúrgueres,



Santos, com suspeita de coronavírus: casa com vinte pessoas



100 000

peças residem em Paraisópolis,
a maior favela de São Paulo

produtos de consumo rápido que trazem praticidade para quem tenta se organizar na quarentena. Na Rappi, que tem um perfil de usuário mais elitizado, essa escalada aconteceu em itens saudáveis, como saladas, verduras e frutas. A procura pelo delivery das empresas foi tanta que provocou um *overbooking* em parte dos serviços. Há casos de encomendas de supermercados que demoram três dias para ser entregues. O gargalo que causa essa demora, de acordo com a Rappi, são os estabelecimentos cheios, os pedidos maiores e a falta de alguns itens, o que demanda idas e vindas na comunicação entre o cliente, o entregador e o mercado. Não tem sido incomum

o motoboy tomar um chá de cadeira e esperar duas ou três horas para conseguir levar os pedidos embora. “Estamos trabalhando para reduzir os prazos”, diz Vilela.

Além de motoboys e médicos, a lista de profissionais que não conseguem ou não podem se isolar em casa é vasta. Entre eles estão os que se utilizam justamente das vias públicas para ganhar a vida. Até o último fim de semana, alguns tradicionais pontos de prostituição de rua seguiam movimentados, principalmente depois do fechamento de diversos estabelecimentos voltados para o mercado do sexo. Nas proximidades da USP, na Zona Oeste, a reportagem da **Vejinha** conversou com pelo menos quinze transexuais que prestavam esse serviço na noite do sábado (21). O discurso se repetia: o movimento caiu muito nos últimos dias, mas não parou. A partir da quarentena da terça-feira, porém, elas planejavam passar a atender por sites e aplicativos de conversa. A maioria dizia ter medo da Covid-19

Comércio em Heliópolis funcionando mesmo após proibição da prefeitura: risco às pessoas



e levava álcool em gel na bolsa. A conversa foi diferente na Avenida Indianópolis. “Essa história de atender por site funciona para meninas muito bonitas. Aqui, não sei como a gente vai se virar”, diz L., 25. “E as contas continuam chegando para nós também.”

Talvez nenhum lugar de São Paulo esteja mais distante daquilo que se imagina como quarentena do que a Cracolândia, no bairro da Luz, na região central. No chamado “fluxo”, que reúne por volta de 2 000 usuários de crack, pouca coisa mudou com a pandemia. Cachimbos, marmitas e camas improvisadas seguem sendo compartilhados no local. Profissionais de saúde e segurança afirmam que inexistem

“Olheiro” em ponto de tráfico na Mooca (abaixo) e movimento em biqueira do aeroporto: sem resposta



FOTOS: ALEXANDRE BATTIBUGEL



AJUDA EM CAMPO

Instalações em estádios e centros culturais geram novos leitos para tratamento da Covid-19

O primeiro hospital de campanha, com capacidade para 202 leitos, está previsto para esta sexta (27), no Estádio do Pacaembu. O mesmo será feito no Centro de Convenções do Anhembi, com 1 800 lugares. As vagas serão disponibilizadas para quadros menos graves. Hospitais de campanha oferecem atendimento provisório para desocupar as unidades de saúde. No Pacaembu, o hospital será montado em uma tenda de 6 300 metros quadrados, dentro do estádio, e administrado pelo Einstein, cuja equipe terá 509 profissionais de saúde. Segundo a Secretaria Municipal da Saúde, 5 milhões de máscaras cirúrgicas e 1 milhão de máscaras protetoras do modelo N-95 serão compradas. Também serão entregues respiradores. O total de investimento nas acomodações é de cerca de 35 milhões de reais.

Com quarenta unidades no estado, o Sesc também anunciou que vai disponibilizar seus centros culturais, que poderão servir como hospitais de campanha ou abrigar campanhas de vacinação contra a gripe. Outros estádios paulistanos puseram suas dependências à disposição. O São Paulo ofereceu toda a infraestrutura do clube, incluindo o Morumbi. Já o Palmeiras autorizou sua arena, o Allianz Parque, a receber a campanha de vacinação contra a gripe. A iniciativa é importante para diminuir a sobrecarga do sistema de saúde e ajudar a diferenciar os pacientes com gripe dos que têm a Covid-19. Nas redes sociais, o Corinthians afirmou que o estádio em Itaquera, o Centro de Treinamento Joaquim Grava e o Parque São Jorge estão à disposição. O Club Athletico Paulistano também ofereceu suas dependências. “Nada mais justo que nos solidarizarmos e oferecer nosso ginásio, como foi feito em 1918 durante a crise (da gripe) espanhola”, disse o presidente Paulo Movizzo. **Humberto Abdo**

plano específico para a região durante a pandemia. “Precisaria ser instalada uma tenda por aqui para a distribuição de álcool em gel, máscaras e sabonetes, mas tudo permanece igual a antes da Covid-19. É questão de tempo a morte de metade (*das pessoas*)”, diz um desses assistentes — ele próprio e os colegas, cuja rotina se dá em meio aos frequentadores do fluxo, usam máscaras tão finas que é possível ver através do anteparo.

“Para quem trabalha na Cracolândia, o corona vai ser apenas mais uma ameaça à nossa saúde”, diz outra assistente da região — também não identificada, uma vez que a prefeitura não permite entrevistas. “Todo dia vemos usuários ser internados por tuberculose e outros problemas. A diferença é que agora temos de manter uma distância maior deles, porque o corona é muito contagioso. Eles até brincam: ‘Você não pode mais abraçar a gente, né, tia?’”, ela conta. O procedimento em casos suspeitos será a colocação de máscaras e o

encaminhamento ao SUS. “Normalmente eles vão sem resistência”, ela diz.

A cerca de 10 quilômetros da Cracolândia, o entra e sai frenético de pessoas que estacionam o carro nos arredores de

2000

usuários de drogas se reúnem na Cracolândia: ausência de planos para o público do local

uma favela na Avenida Presidente Wilson, entre a Mooca e o Ipiranga, mostra que a “biqueira” não para nem em tempos de coronavírus. Na rua, um “olheiro” vê o movimento, enquanto do lado de dentro os clientes fazem pequena fila para adquirir entorpecentes. Na Zona Sul, no entroncamento das avenidas Jornalista Roberto Marinho e Washington Luís, o manjado “drive-thru da droga” também opera normalmente. Procurado, o governador João Doria não quis se pronunciar sobre os pontos de tráfico.

Na frente da “casa” do governo do Estado de São Paulo, o Palácio dos Bandeirantes, outra cena chama atenção. Enquanto boa parte dos paulistanos evita aglomerações, prati-



FOTOS ALEXANDRE BATTIBUGLI

cantes de exercícios continuam frequentando aos montes a Praça Vinícius de Moraes, point dos moradores do Morumbi e ao lado da Avenida Giovanni Gronchi. Na ensolarada segunda (23), grupos de adultos com crianças e até idosos passeavam com seus animais de estimação e sem respeitar a distância mínima recomendada de 2 metros entre um e outro. Segundo a InLoco, empresa de geolocalização que monitora deslocamentos por celular, 25% dos 12 milhões de paulistanos saíram dos seus bairros na segunda e na terça. Para eles, também, a quarentena ainda não chegou. ■

Aglomeração na Cracolândia, na Luz: vizinhos de apartamentos se escondem com tapumes



DOIS SACOS POR LIXO

Prefeitura recomenda reforço para proteger os coletores de resíduos

A prefeitura orienta a população a reforçar os sacos de lixo domiciliar para proteger os funcionários responsáveis pela coleta do contato com material que possa estar contaminado com o novo coronavírus. Os resíduos deverão ser embalados duas vezes em sacos resistentes e com enchimento de até dois terços da sua capacidade, para que não corram o risco de estou-

rar ou de vazar. Nesta semana, os coletores que trabalham na Casa Verde e no Jaçanã, na Zona Norte, foram surpreendidos por mensagens de moradores, que deixaram bilhetes de agradecimento do lado de fora dos sacos. “Obrigada por estarem na rua para nos proteger. Deus proteja vocês e seus familiares”, escreveu um deles. Durante o período de quarentena, os

serviços de coleta e de limpeza pública continuam funcionando, mas poderão ser realizados de maneira menos frequente e com atraso de até três horas em relação ao horário previsto devido ao ajuste nas escalas dos colaboradores. A prioridade é recolher os resíduos hospitalares. A lavagem das ruas com desinfetante antibactericida também será intensificada.



NÃO ESTAMOS SÓS

Psicólogos e psiquiatras alertam para o possível agravamento da saúde mental da população durante a quarentena e lembram que é possível pedir ajuda Helena Galante

No último dia 23, uma carta do presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, Antônio Geraldo da Silva, alertava os médicos para o possível agravamento da saúde mental dos pacientes e o provável aumento do número de cidadãos que necessitarão de atendimento. Estavam lá recomendações técnicas claras, como ampliação da telemedicina e uso da tecnologia tanto para evitar contato físico durante os atendimentos quanto para entrega de receitas por aplicativos de transporte. Uma mensagem de esperança, porém, falava mais alto. “Nada será como antes após esta crise, mas nós sairemos disso tudo com muito orgulho de sermos psiquiatras e a certeza de estarmos fazendo o melhor. Conte sempre conosco, o melhor está por vir e virá”, escreveu Silva.

O recado dado aos profissionais serve também para a população: todos os períodos, por mais difíceis que sejam, têm fim. “Precisamos transmitir para as pessoas uma forma de elas se sentirem suportadas. Isso passa pelo amparo social e por pacotes econômicos que vêm

sendo discutidos no mundo inteiro”, afirma Daniel Martins de Barros, professor colaborador do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e médico do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas. “É imprescindível lembrar que não estamos sozinhos. Manter contato com a família por telefone e participar de grupos virtuais é uma maneira importante de proteger as pessoas e fazer com que se lembrem do caráter transitório dessas medidas.” Na última semana, pacientes que vinham estáveis voltaram a ter crises. Nesses casos, Barros reforça a importância da manutenção do tratamento. Automedicação em nenhuma hipótese é válida. Longe da farmácia, há medidas que valem para todos. “Mantenha o consumo responsável da informação. Vale separar momentos do dia para se atualizar, sem bombardear nosso cérebro com mensagens dos grupos de WhatsApp a todo momento”, lembra o médico (*leia no quadro ao lado outras dicas bem-vindas*).

Neurocientista e psiquiatra, Diogo Lara explica a atual sensação de nervos à flor da pele. “Quando esta-



RODRIGO RAVIA/GETTY IMAGES

mos socialmente conectados, naturalmente o nosso sistema límbico, ligado às emoções, fica mais sossegado. Sozinhos, temos uma mudança do estado mental para menos racional e mais emocional. Passamos a ver tudo a partir de um filtro mais dramático” explica Lara. “A ansiedade vem não do perigo e dos recursos, mas da *percepção* do perigo e da *percepção* dos recursos.” Como acompanhar as atualizações da Organização Mundial da Saúde, que acertadamente eleva o tom a cada desdobramento da Covid-19, e ainda assim buscar estabilizar as angústias? “Estamos no meio de uma transição, só damos significado às coisas depois que elas passam”, lembra a psicóloga Cinthia Alves. “Os transtornos de humor têm como característica comum afetar o significado dado a eventos futuros. Diante do impacto gerado pelo isolamento, é fundamental criar uma rede de apoio para acolher.”

O acolhimento vale, inclusive, para as próprias emoções que os profissionais na linha de frente da saúde mental têm experimentado. “Antes, cada paciente apre-

Cuidados essenciais

Atitudes de gentileza com nós mesmos podem salvar vidas

Consumo responsável de informação

Escolher fontes confiáveis de notícias não basta. É preciso também estabelecer horários para essa função de se informar.

Manter a perspectiva

Meditar e fazer o exercício de escrever em um diário todos os dias algo pelo que

se é grato auxilia a mente a viver a experiência de modo mais saudável.

Compartilhar ajuda

Suporte é fundamental para entender que esta é uma crise grave — mas que vai passar. Manter contato por telefone e participar de grupos virtuais pode aliviar a solidão.

sentava situações particulares. Agora todos estão lidando com as mesmas demandas, também iguais às minhas”, conta Cinthia. Por ter trabalhado muitos anos em UTIs, onde o ambiente de tensão e o medo da morte ficam mais perto, a profissional desenvolveu recursos de gestão de stress que em breve serão disponibilizados on-line para cuidadores de centros médicos. Do consultório montado em sua casa, ela vem observando pacientes mais vulneráveis, como os em tratamento para alcoolismo, terem recaídas feias. “Isso acontece em decorrência da compensação. Estávamos muito acostumados a nos distrair de quem somos fazendo algo. O senso de identidade também precisa ser repensado.”

Para as famílias, o desafio inclui entender as mudanças emocionais nas crianças ao não irem para a escola, por exemplo. “Não vai dar para suprir o que elas tinham do lado de fora. Mas é possível aprender a lidar com as emoções dentro de casa, como a saudade”, diz Tais Masi, psicóloga, terapeuta familiar e idealizadora da escola infantil Jardim Muriqui, em São Francisco Xavier. “Para as crianças de até 7 anos, a explicação sobre a situação deve manter o tom lúdico, numa linguagem que elas possam acessar”, lembra Tais. Ficar atento ao sono e ao apetite delas é importante. “Elas são como esponjas, então é melhor não falar sobre isso o dia inteiro.” Sua recomendação, focada nos pais e mães, alcança todos nós: “É importante criar um ritmo e garantir que o afeto esteja presente.” Juntos, ainda que cada um em sua casa, vamos valorizar a vida e atravessar a fase. ■

MEDITAÇÃO CONECTADA

Novo Positiv App reúne práticas guiadas por quarenta professores e lança campanha #meditacomigo, com duas sessões abertas por dia na quarentena **Helena Galante**

Durante oito anos, toda terça-feira, Renata Rocha se reunia com os amigos para meditar, cada semana na casa de um. Cerca de 8 000 pessoas participaram da prática que a idealizadora dos encontros conheceu através de ioga e, depois, por viagens ao Oriente. “Tive um insight: dedicar minha vida a levar a meditação para o maior número de pessoas”, conta Renata, que acaba de disponibilizar o Positiv App. Numa das ações de lançamento, no último dia 19, perto de 159 000 meditadores passaram pela transmissão ao vivo feita por ela em parceria com a apresentadora Angélica, que está entre os mais de quarenta professores do aplicativo (*confira ao lado o perfil de alguns deles*). Além de meditações diárias, há programas completos para quem quer estabelecer intenções para o dia, treinar a atenção plena e a inteligência emocional, ou transformar ansiedade em presença. As masterclasses também vão no caminho abrangente, da alimentação vegana à liderança consciente. A ferramenta tem uma versão gratuita, por sete dias, e outra paga, por 179,99 por ano (o equivalente a 15 reais por mês).

Durante o período atual de necessária quarentena, o perfil no Instagram do Positiv App (@positivapp) conduz a campanha #meditacomigo. Todo dia, às 8 horas e às 20 horas, rolam ao vivo conversas e práticas guiadas de autocuidado, para ajudar a manter corpo e mente saudáveis. “O movimento veio de uma vontade grande de ajudar as pessoas.” Depois desse momento, meditadores iniciantes e experientes compartilham sensações parecidas de mais calma e apoio. “Precisamos resgatar o nosso senso de comunidade neste período de incerteza. Estamos aqui para ajudar uns aos outros, mas a gente esquece do nosso propósito”, conclui Renata.



DIVULGAÇÃO

RENATA ROCHA

Fundadora e sócia do Positiv App, é a voz tranquila que conduz as meditações diárias. No programa de escaneamento corporal, que tem cerca de 17 minutos de duração, ensina a prestar atenção em diferentes partes do corpo, para identificar pontos de tensão e soltar nós, a fim de relaxar e deixar a energia se movimentar mais naturalmente.



FOTOS: DANIEL PINHEIRO



PEDRO MONTEIRO

ANGÉLICA

A apresentadora do futuro programa *Simplex Assim* começou a praticar meditação transcendental depois de um princípio de síndrome no pânico. “É como se a meditação nos tornasse um pontinho de luz”, conta no primeiro de três encontros da triha Primeiros Passos na Meditação, que foca durante 7 minutos atingir maior relaxamento.



PAULINHA OLIVEIRA

Terapeuta que atua com os princípios e práticas do livro *Um Curso em Milagres* e convidada do episódio Na Frequência do Amor, do podcast Jornada da Calma, guia uma série de sete dias com Lembretes do Amor. Em Eu Escolho Ficar em Paz, de 6 minutos, carinhosamente incentiva o ouvinte a se perceber. “Numa postura de cientista da própria mente, permita-se observar.”

PEDRO FRANCO

Fundador da Premananda Yoga School, guia oito práticas com técnicas de ioga. Na sessão Ativação do Terceiro Olho, de 12 minutos, começa com uma gentil indicação: “Com os olhos fechados, pálpebras relaxadas, visualize a imagem de um triângulo azul celestial brilhante no próprio rosto”. Exercícios de respiração também são utilizados no processo.



FABIO LISI

MÁRCIA DE LUCA

Estudiosa de ioga, meditação e ayurveda há mais de quarenta anos, está à frente do projeto de 21 dias para meditação plena. Na sessão Nossa Essência É o Silêncio, de pouco mais de 8 minutos, aborda a importância de um mergulho dentro de si mesmo. “Quanto mais profundo for o aquietamento da mente, mais dinâmica será a nossa ação.”



EDU FARAH

Autor do livro *Mindfulness para uma Vida Melhor*, publicado pela Editora Sextante, é doutor em administração, professor da FGV e consultor de empresas há 27 anos. Na meditação Mindfulness no Trabalho, de pouco mais de 13 minutos, aborda alta performance. “Foco é fundamental. É usar bem o seu tempo, pôr energia naquilo que precisa, e não pôr em nada mais.” ■

FILMES

Miguel Barbieri Jr.

PARA VER EM CASA

DIRETO DO FESTIVAL DE SUNDANCE 2020



☆☆☆ Durante alguns meses de 2010, Mari Gilbert empreendeu uma busca desesperadora. Sua primogênita, Shannan, desapareceu após ter tido um encontro num condomínio fechado nas cercanias de Long Island. A jovem já não morava com a mãe e as duas irmãs mais novas. Optou por uma vida independente e ganhava dinheiro como “profissional do sexo”. Mari relevou o passado da filha e enfrentou com unhas e dentes a polícia para que o caso fosse solucionado. Foi aí que, casualmente, os corpos de quatro mulheres foram encontrados numa mata afastada da estrada. **Lost Girls**

— **Os Crimes de Long Island** parte de um fato escabroso para apontar o dedo para uma ferida social: a ineficiência da delegacia em resolver a morte de “meras prostitutas” e, assim, tentar acobertar os bambambãs que usam os serviços das acompanhantes de luxo. Trata-se de uma jornada de agonias e desconfortos, e Mari, a valente guerreira, ganha uma força extraordinária na interpretação de Amy Ryan (foto). Só um detalhe: com a quantidades de informações, desdobramentos e subtramas, *Lost Girls* mereceria uma série, e não apenas um longa-metragem. **Netflix**.



☆☆☆ Alison Brie (foto), atriz da série *Glow*, dá um show em **Entre Realidades**. Ela interpreta Sarah, um moça que não consegue se ajustar aos hábitos dos jovens. Vendedora numa loja de artesanatos, divide o apartamento com uma amiga, perdeu a mãe recentemente e mantém uma relação distante com o padrasto. É apaixonada por cavalos e obcecada por um seriado chamado *Purgatório*. Ao mesmo tempo em que se abre para uma relação amorosa, Sarah se vê dominada por sonhos estranhos e sempre com as mesmas pessoas desconhecidas. Seu cotidiano sofre uma reviravolta após reconhecer na rua o homem que habita sua mente durante o sono. Há várias camadas no drama psicológico e, na mais instigante, a protagonista passa por um processo de loucura negligenciado até por um psicólogo. Fruto de uma sociedade plugada na ficção científica B e nas teorias da conspiração, Sarah perde a noção do que é real e do que é imaginário. Não deixa de ser um instigante processo de (de)formação, por mais que os minutos finais da trama fortaleçam seu obscuro lado hermético. **Netflix**.

CURTAS > histórias da Índia e da Arábia Saudita

☆☆☆ **Quatro Histórias de Desejo** mostra um avanço nas produções indianas ao focar o comportamento sexual pelo ponto de vista das mulheres. No primeiro capítulo, uma professora mantém uma relação escurada no ciúme com seu jovem aluno. A seguir, uma empregada doméstica transa com o patrão, mas os pais querem arranjar uma noiva para o filho (algo parecido já havia sido abordado em *A Costureira de Sonhos*). Mais maduro, o casal de amantes do terceiro episódio tem uma protagonista de ideias sólidas e liberais. O derradeiro conto filia-se ao humor do brasileiro *De Pernas pro Ar* ao focar o dilema de uma moça que, sem atingir o orgasmo com o marido, recorre a vibradores. São tramas de humor ameno que, embora escorreguem em alguns momentos no lugar-comum, fazem refletir sobre o patriarcado e as raízes machistas na Índia. **Netflix.**



Os recém-casados da última história: humor com vibradores



☆☆☆ Pare e pense: quantas vezes você assistiu a algum produto audiovisual da Arábia Saudita? A importância de **Janelas no Deserto** vem, justamente, para mostrar ao mundo que um país tão fechado também consegue conceber tramas de humor irônico e com críticas ao próprio sistema. Dividida em seis curtas-metragens, a série tem dois pontos altos. O primeiro episódio narra a trajetória de um vendedor que, prestes a ficar cego, decide rodar o planeta com o melhor amigo (*foto*) — e o desfecho da história é muito divertido. No terceiro conto, sobreviventes de um acidente aéreo caem numa espécie de fenda do tempo e têm reações como se estivessem na década de 70. Os outros capítulos são, digamos, mais experimentais, seja nos enredos complexos, seja no visual arrojado. Não invalidam, contudo, a proposta de apresentar o cinema saudita, com todas as contradições do mundo muçulmano, a novas plateias. **Netflix.**

FILMES

PARA VER EM CASA

PAUL WALKER E PATRICK SWAYZE

> *para matar a saudade*

☆☆☆ Um acidente automobilístico tirou a vida de Paul Walker em 30 de novembro de 2013. Marcado pela cinesérie *Velozes & Furiosos*, o ator tinha 40 anos. O documentário **Eu Sou Paul Walker** repassa a trajetória do astro, com depoimentos do pai, da mãe, dos dois irmãos e da irmã. Há ainda entrevistas com (poucos) amigos e com Tyrese Gibson, seu parceiro no segundo filme da franquia. São apresentadas muitas curiosidades que envolvem sua vida. Embora tenha revelado talento à frente das câmeras quando criança, Walker repensou a carreira artística e virou surfista na Califórnia ao terminar o *high school*. Fez *Velozes & Furiosos* a convite do cineasta Rob Cohen, que o dirigiu em *Sociedade Secreta* (2000) e, desde então, havia percebido que Walker ia além de um “rostinho bonito”. Os familiares são categóricos em afirmar que Walker não gostava de dar entrevistas para falar si mesmo ou para promover algum trabalho. Preferia desviar os assuntos pessoais para seus projetos de proteção aos animais marítimos e para o ativismo ambiental. Duas presenças obrigatórias, contudo, fazem falta ao registro: o amigo Vin Diesel e a única filha, Meadow, hoje com 21 anos. **Globoplay**.



Para cada astro, três lembranças marcantes



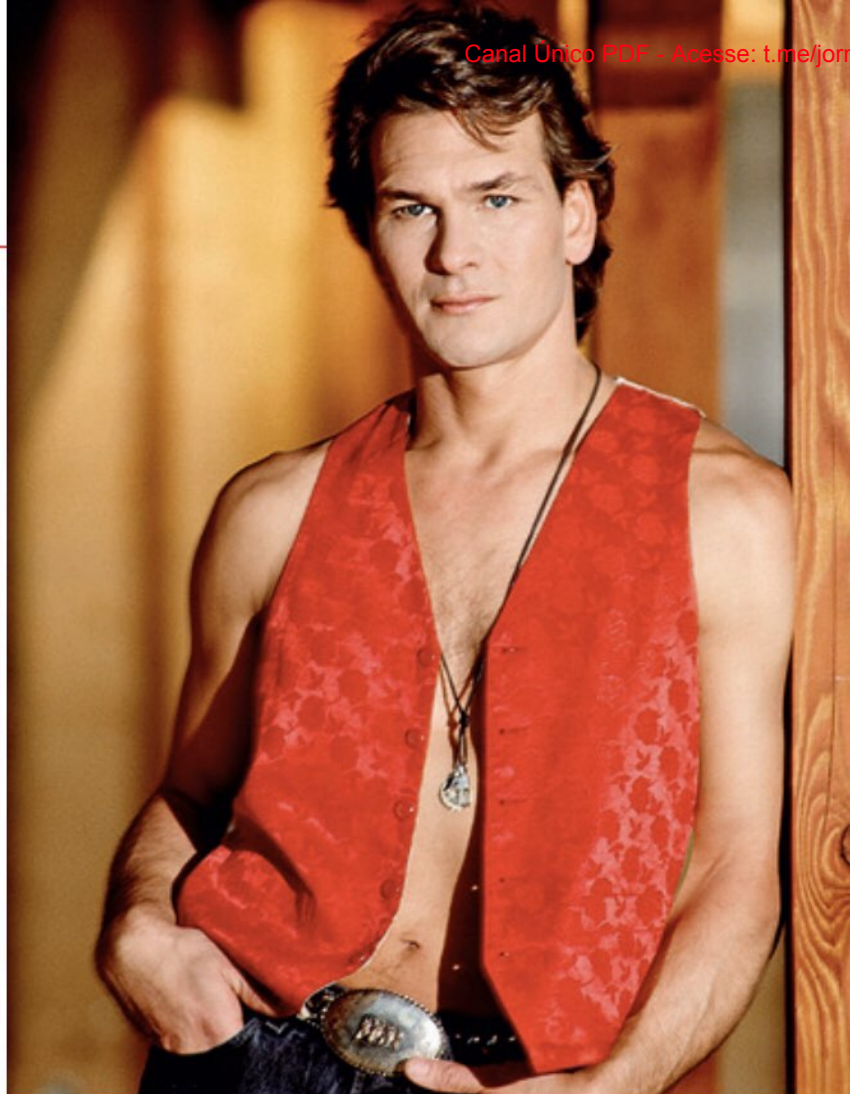
A Conquista da Honra > O avô de Paul Walker lutou na II Guerra; seu pai, no Vietnã. Os familiares afirmam que ele vibrou de alegria quando foi selecionado para atuar no drama de guerra dirigido por Clint Eastwood, em 2006, que narra a luta dos americanos contra os japoneses na Batalha de Iwo Jima. **Looke (R\$ 7,90)**.



Resgate Abaixo de Zero > Como não participou de *Velozes & Furiosos 3*, Walker, entre outros filmes, estrelou esta aventura dramática ambientada na Antártica, sobre um grupo de expedicionários que tenta resgatar cães da raça husky siberiano após fortes tempestades de neve. **Google Play (R\$ 3,90)** e **Telecine Play**.



Velozes & Furiosos > O diretor Rob Cohen disse a Walker que tinha um papel num filme em que ele atuaria como um policial disfarçado e dirigiria carros em alta velocidade. Complementou dizendo que não sabia se seria um sucesso. A cinesérie de ação é uma das mais bem-sucedidas da história. **NOW**.



FOTOS DIVULGAÇÃO

☆☆☆ **Eu Sou Patrick Swayze** traz à frente das câmeras as principais atrizes que contracenaram com o ator. Demi Moore (*Ghost*), Jennifer Grey (*Dirty Dancing*) e Kelly Lynch (*Matador de Aluguel*) relembram os momentos das filmagens e apostam que, por ter formação como bailarino, Swayze combinava a força bruta (devido à sua criação como um caubói no Texas) à docilidade nos gestos e movimentos. O documentário também colhe depoimentos do irmão, da empresária, da agente e da viúva, Lisa Niemi, com quem Swayze foi casado de 1975 a 2009, ano de sua morte, após uma longa batalha contra um câncer no pâncreas. O ator surgiu em *A Febre dos Patins* (1979) e, recrutado por Francis Coppola, despontou no emblemático *Vidas sem Rumo* (1983), dividindo a cena com outros estreados, como Tom Cruise, C. Thomas Howell e Rob Lowe (os dois últimos têm ótimas histórias de bastidores). Entre as revelações, uma desperta mais atenção: o talvez hereditário comportamento bipolar levou Swayze ao alcoolismo. **GloboPlay.**



Caçadores de Emoção > Após o sucesso de *Ghost*, Swayze foi espaiar em outras praias e, com os cabelos parafinados, interpretou um surfista que fica na mira de um policial disfarçado, interpretado por Keanu Reeves. Swayze, para desespero de sua agente e das seguradoras, fez questão de atuar nas cenas de luta e de ação. **Netflix.**



Ghost > Um doce romance sobrenatural, uma empolgante trama policial e uma divertida charlatã (Whoopi Goldberg) contribuíram para o filme se tornar um sucesso de bilheteria e ser indicado em cinco categorias no Oscar de 1991. Demi Moore diz que, até hoje, a cena da despedida ao final emociona gerações. **Netflix.**



Dirty Dancing > Jennifer Grey é sincera sobre atuar com Swayze neste romance musical de 1987. Revela que, a princípio, houve uma estranheza entre eles, mas que tudo foi resolvido nas cenas de dança, quando notou que os corpos se encaixavam perfeitamente. A vida de bailarino do astro contou pontos. **Netflix.**

FILMES

PARA VER EM CASA

NA SPICINE PLAY É TUDO GRÁTIS



O Beijo da Mulher Aranha > A Spicine Play tem todo o seu catálogo com locação grátis até 17 de abril. Há títulos estrangeiros, mas a maioria são produções brasileiras. Por exemplo, sete longas-metragens do diretor Hector Babenco (1946-2016), incluindo *Carandiru* e *Brincando nos Campos do Senhor*. No filme estrelado por Sônia Braga (foto), William Hurt, que levou o Oscar de melhor ator em 1986, interpreta um presidiário homossexual que tem devaneios com as estrelas de Hollywood.



São Paulo em Hi-Fi > O documentário do diretor Lufe Steffen faz um competente registro da cena gay paulistana, passando pelos anos 60 e centrando foco numa apurada radiografia de boates lendárias das décadas de 70 e 80, como Medieval, HS, Corintho e Nostromondo. Há depoimentos de frequentadores das casas noturnas e de empresários pioneiros, como Celso Curi e Elisa Mascaro.



Mar de Rosas > Os seis longas-metragens dirigidos pela cineasta Ana Carolina também estão disponíveis na plataforma digital. Em 1978, ela comandou Cristina Pereira e Norma Bengell (foto) numa divertida aventura/comédia pelas estradas. O turbulento cotidiano de mãe e filha em fuga traz à tona transtornos e transformações. O humor ácido e afiado da realizadora/roteirista combina com as atuações quase históricas, e Myrian Muniz e Ary Fontoura são ótimos coadjuvantes.



FESTIVAL DE DOCS NA INTERNET

Por causa da pandemia de coronavírus, o festival **É Tudo Verdade** foi adiado e deve começar em 24 de setembro. Mas os fãs de documentários já têm à disposição trinta títulos, quase todos não inéditos, nos sites do Itaú Cultural, Spicine Play e Canal Brasil Play. O destaque fica por conta de *A Herança da Coruja* (1990), série em treze episódios do diretor Chris Marker (1921-2012), que traz, a cada capítulo, um debate sobre o significado de palavras como democracia, nostalgia e amnésia. Há ainda uma homenagem ao diretor José Mojica Marins, que morreu em 19 de fevereiro, por meio de **Maldito — O Estranho Mundo de José Mojica Marins**, registro de 2010. Para mais informações, acesse: etudoverdade.com.br.



A chefe de segurança e o tesoureiro: combate à corrupção

FOTOS DIVULGAÇÃO

Não é apenas uma partida de futebol

☆☆☆ **Barra Bravas** (ou *Puerta 7*, no original) é a nova série argentina da Netflix. E, embora tenha o futebol como pano de fundo, não há uma única partida em campo. O buraco é mais embaixo. Em oito capítulos, o roteiro destrincha o sistema corrupto existente no clube esportivo e no time fictício Ferroviarios. Após o mafioso Lomito (Carlos Bellosi) ser esfaqueado na arquibancada, uma guerra entre facções tem início. Quem está por trás de mediar o acordo é o tesoureiro Santiago (Juan Gil Navarro), que faz contratos ilícitos e tira grana do caixa para o próprio bolso e para o de Lomito. Mas há uma esperança na figura da advogada Diana (Dolores Fonzi), contratada para chefiar a segurança do estádio. E a mulher, dura na queda, vai encarar seus adversários corruptos. A série apresenta subtramas até mais atraentes que a narrativa central, como a história do jovem e humilde pizzaiolo que, na tentativa de ganhar mais dinheiro, entra para o mundo do crime. O desfecho se resolve a contento, embora deixe algumas pontas soltas para uma possível segunda temporada. **Netflix.**

Orgulho gay > promoção de longas no Looke



☆☆☆ **Minha Mãe e Meus Pais** > Annette Bening e Julianne Moore (foto) interpretam um casal que teve dois filhos por inseminação artificial. Ao chegar à adolescência, Laser (Josh Hutcherson) insiste em conhecer seu pai biológico. As mães ficam desapontadas, mas apresentam o boapraça Paul (Mark Ruffalo) ao garoto. Por causa de ciúme, a vida em casa se torna insustentável. Aluguel: **R\$ 1,99.**



☆☆☆ **Milk — A Voz da Igualdade** > Em estupenda atuação, Sean Penn (foto) ganhou o Oscar de melhor ator no papel de Harvey Milk (1930-1978), ativista pelos direitos gay, durante a epidemia de aids. Foi também o primeiro homossexual a ocupar um cargo importante na política americana. A cinebiografia conta ainda com uma das melhores interpretações da carreira de James Franco. Aluguel: **R\$ 3,49.**



☆☆☆ **Marvin** > Ainda garoto, o protagonista-título sofria ataques de bullying na escola e, em casa, o pai machista, a mãe omissa e os irmãos caipiras o rejeitavam. Já adulto e interpretado por Finnegan Oldfield (foto), Marvin se assumiu como gay e achou um rumo para sua vida quando começou a ter aulas de teatro. A diva Isabelle Huppert é a cereja do bolo no papel de si mesma. Aluguel: **R\$ 2,49.**

FILMES

PARA VER EM CASA

CULTS DOS ANOS 80 > *para ver, rever e recordar*

Asas do Desejo > O alemão Wim Wenders dirigiu, em 1987, esta pérola em preto e branco sobre anjos na cidade de Berlim antes da queda do muro. O ator Bruno Ganz (*foto*), que morreu em 2019, interpreta um dos alados que, ao se apaixonar por uma trapezista, decide abrir mão da imortalidade e sentir as dores e os prazeres dos humanos. **Looke (R\$ 3,99).**



Bagdad Café > Turista alemã nos Estados Unidos, Jasmin (Marianne Sägebrecht) é largada pelo marido na estrada, mas encontra abrigo num motel. É recebida com frieza pela dona do local (CCH Pounder) e tenta se adaptar à nova vida. Empoderamento feminino na década de 80 pela ótica do diretor Percy Adlon. **Amazon Prime Video e Belas Artes à la Carte.**



Blade Runner > Nem mesmo o diretor Ridley Scott poderia imaginar que sua ficção científica, quase ignorada à época do lançamento, em 1982, se tornaria uma pedra fundamental na história e referência para cineastas. A Los Angeles futurista, tomada por neons, outdoors digitais e androides caçados por um policial (Harrison Ford), ainda impressiona. **Netflix.**



O Fundo do Coração > O filme naufragou nas bilheteiras e provocou a falência da produtora de Francis Coppola, que recriou Las Vegas em estúdio. O resultado é um deleite visual, um musical iluminado por neons que conta a trajetória de um casal em busca de novos parceiros. Tem Nastassja Kinski (*foto*) no elenco e Tom Waits na trilha sonora. **Belas Artes à la Carte.**



Gremlins > Billy (Zach Galligan) recebe as instruções: não ter contato com a água, não alimentar após a meia-noite e não expor à luz forte. As orientações valem para que um fofo bichinho não se multiplicar e, assim, evitar que uns monstros sapecas apareçam. Começa aí a deliciosa comédia de terror de 1984. **NOW (R\$ 6,90, em 4K) e Looke (R\$ 7,99).**



Labirinto > Sarah (Jennifer Connelly) se envolve num labirinto mágico para tentar resgatar, em apenas treze horas, seu irmão. Na jornada, a jovem vai enfrentar como maior obstáculo o rei dos duendes, interpretado por David Bowie. O cantor ainda é autor das canções memoráveis da trilha sonora, como *As the World Falls Down*. **Google Play (R\$ 5,90).**

momentos emblemáticos do cinema



Curtindo a Vida Adoidado > Quem não cantou e dançou ao som de *Twist and Shout* e vibrou com Matthew Broderick nas ruas de Chicago? O ator interpreta Ferris Bueller, o estudante que arma um plano para driblar o diretor e ter um dia de folga na escola. O diretor é John Hughes (1950-2009), um papa das comédias teen daquela década. **Netflix**.



O Declínio do Império Americano > Indicado ao Oscar de melhor filme estrangeiro em 1987, o drama canadense traz à tona discussões entre homens e mulheres durante um encontro de professores universitários. Enquanto eles preparam o jantar, elas batem papo num clube. A partir da metade, emergem calorosas revelações. **Google Play (R\$ 2,90)**.



Diva > Antes de realizar *Betty Blue*, o francês Jean-Jacques Beineix fez este estiloso suspense com deslumbrantes locações em Paris. Na trama, um jovem carteiro (Frédéric Andrié), apaixonado por uma diva da ópera (Wilhelmenia Wiggins Fernandez), realiza uma gravação secreta de sua voz. Mas a fita cassete trará más consequências para ambos. **Belas Artes à la Carte**.



O Primeiro Ano do Resto de Nossas Vidas > A passagem da adolescência para a vida adulta foi muito bem captada neste emblemático drama teen sobre um grupo de amigos e seus problemas (até hoje atuais) do cotidiano. À época muito promissor, o elenco reuniu nomes como Demi Moore, Rob Lowe, Ally Sheedy e Andrew McCarthy. **NOW (R\$ 6,90)**.



Sid & Nancy — O Amor Mata > Chloe Webb e Gary Oldman (foto) interpretam Nancy Spungen e Sid Vicious. Ele era vocalista e líder da banda punk Sex Pistols, na Inglaterra da década de 70. Ao conhecer Nancy, Sid viu sua vida e carreira ir pelo ralo por causa das drogas pesadas e do álcool. Uma cinebiografia cercada por polêmicas. **Belas Artes à la Carte**.



Tron > Um hacker de computador é levado para um mundo digital e forçado a participar de jogos de gladiadores. Sua única chance de escapar é com a ajuda de um programa de segurança. A ficção científica marcou uma geração, não só pelos inovadores efeitos visuais como também pela engenhosidade de uma história visionária, lá no início dos anos 80. **Netflix**.

FOTOS DIVULGAÇÃO

RESTAURANTES

Arnaldo Lorençato | alorencato@abril.com.br

TEMPORADA DE QUENTINHAS

> cinco endereços de diferentes especialidades que passaram a oferecer delivery ou pratos para viagem

LUCAS TERRELLI



RICARDO D'ANGELO

GUILHERME PIERRI



BRASILEIRA

Dalva e Dito. O peixe do dia (foto; R\$ 89,00), que pode ser o linguado, guarnecido de farofa de maracujá é uma das receitas do cardápio regular do endereço do chef Alex Atala. Mais baratas, as marmitinhas variam todos os dias. O bife acebolado com arroz e feijão (R\$ 35,00, 400 gramas) será vendido na segunda (30). *Delivery:* iFood. *Take away:* Rua Padre João Manuel, 1115, Jardim Paulista, ☎ 3068-4444.

VEGETARIANA

Quincho. As pedidas sem carne animal do endereço são vendidas porcionadas, para ser aquecidas na residência. O bobó de palmito (R\$ 35,00) pode ser acompanhado de arroz (R\$ 10,00) e farofa de castanha (R\$ 17,00). O kit completo sai por R\$ 60,00. O pedido mínimo é R\$ 100,00. *Delivery:* ☎ 93032-8949 (WhatsApp).



VARIADA

Carlota. O menu de diversos sotaques da chef Carla Pernambuco pode ser pedido em casa. Toda semana, a seleção de pratos muda e pode contar com opções como a costelinha suína com purê de pera e batata-doce ao molho do assado (R\$ 50,00). A entrega é feita das 12h às 18h, de terça a domingo. *Delivery:* ☎ 3661-8670. *Take away:* Rua Sergipe, 753, Higienópolis, ☎ 3661-8670.

ROMERO CRUZ



RAFAEL SAVADOR

JAPONESA

Aizomê. A chef Telma Shiraishi ingressa no mundo do delivery com as marmitas orientais (R\$ 40,00), ou bentôs. Uma delas é a de anchova grelhada com arroz, conservas e outras guarnições que variam diariamente. Há versões menores, a R\$ 25,00, como a de sobrecoxa de frango grelhada ao molho teriyaki com arroz, pickles e acompanhamento do dia. Os pedidos são feitos de segunda a sábado, entre 11h30 e 22h30, por telefone ou aplicativo. *Delivery:* ☎ 2222-1176 e iFood. *Take away:* Alameda Fernão Cardim, 39, Jardim Paulista.



ITALIANA

Ristorante & Bar Lassù. Temporariamente, não é possível mais dar boas garfadas com a vista da cidade que o restaurante oferece. Mas podem-se encomendar e ir buscar no térreo do edifício as receitas da casa, entre elas o cordeiro assado com polenta cremosa (R\$ 92,00). O delivery, via iFood, deve começar na próxima semana. *Take away:* Rua Conselheiro Saraiva, 207 (Edifício K1), Santana, ☎ 2373-7717.

RESTAURANTES

Restaurantes vendem vouchers para honrar contas

> *casas tentam frear efeitos negativos*

Como manter um negócio em época de Covid-19? Essa é a pergunta que tem atordoado empresários da gastronomia. Muitos donos de restaurantes, bares e endereços de comidinhas, fechados para evitar a proliferação do novo coronavírus, têm ido além do delivery e do *take away* — dois caminhos possíveis que precisam de tempo de implementação e de uma resposta do cliente disposto a receber comida ou a se deslocar pela cidade. Alguns deles replicam ações parecidas com as que estão em curso em cidades americanas como Nova York. Gaúcho radicado em São Paulo, Marcos Livi é sócio de um grupo de casas de sucesso e fez um apelo sensível em vídeo, divulgado nas redes sociais. Ele conclama seus clientes assíduos a comprar vouchers que variam de R\$ 250,00 a R\$ 1 000,00, com validade de um ano, para ser trocados em seus bares e restaurantes — Napoli Centrale, C6 Burger, Padoca do Brique, Verissimo e Distrito Urbano, entre outros. A vantagem é que valem de 20% a 50% mais, ou seja, R\$ 300,00 ou R\$ 1 500,00, respectivamente. A compra é por telefone (☎ 98949-2006). “O problema não é agora. O retorno deve ser muito difícil”, acredita Livi, que aposta nessa postura para tentar sobreviver.

Outro restaurante que aderiu ao sistema com êxito é o japonês Oguru Sushi & Bar. A dupla de casas, no Jardim Paulista e no Itaim Bibi, vendeu, em quatro dias, 5 000 vouchers. Cada um deles dá direito a que duas pessoas consumam o rodízio de especialidades pelo preço de



Espaço 13: cadastrado em site de vaquinha virtual



Sushis do Oguru: rodízio em dobro mas com antecedência

um, ou seja, R\$ 119,00. “Conseguiremos arcar com os custos dos próximos trinta dias, como salários e fornecedores”, afirma o sócio Gabriel Fullen. “Estipulamos um número de cupons que não prejudique a operação quando reabrimos.” A marca de cerveja Stella Artois criou o movimento Apoie um Restaurante, de funcionamento parecido. É uma plataforma (apoieumrestaurante.com.br) em que o consumidor pode comprar vouchers de R\$ 50,00 para usufruir o dobro em endereços cadastrados. A diferença de preço será custeada pela própria cervejaria e

por outros parceiros, como a operadora de pagamentos Stone. A expectativa é que o projeto reúna 1 000 estabelecimentos no Brasil inteiro. O grego Mytho, na Vila Nova Conceição, o peruano Imakay, no Itaim Bibi, e os variados Duas Terezas, no Jardim Paulista, e Merceria do Conde, no Jardim Paulistano, estão entre os representantes paulistanos. A Foodpass, que possui um site de venda de ingressos de eventos culinários, está recebendo cadastros de interessados em comercializar seus vales, entre eles a sorveteria Frida & Mina, em Pinheiros.



Regô: vales e outros recursos para sobreviver

FOTOS ROMÉRO CRUZ

Portas (temporariamente) fechadas

Confira endereços que interromperam todas as atividades

- > Ama.zo
- > A Baiana
- > Bar da Dona Onça
- > Bar do Jiquitaia
- > Benza
- > Buttina
- > Corrientes 348
- > Così
- > A Casa do Porco Bar
- > Ecully
- > Ema
- > Era uma Vez um Chalezinho...
- > MeGusta
- > Picchi
- > Santinho
- > Rancho Português
- > Satú
- > Ton Hoi
- > Tuju
- > Veloso
- > Vecchio Torino



Livi: "O problema não é agora. O retorno deve ser muito difícil!"

ARQUIVO PESSOAL

que não terá mais a taxa de serviço nesse período", diz. Bares de Pinheiros, caso do Pineapple e do Picco, e do centro, como o Cama de Gato, o Kraut, o Térreo e o Regô — os dois últimos com menos de um ano —, além de restaurantes como o Mandioca Cozinha, também no centro, tentam manter a sanidade do negócio pelo mesmo caminho. "Estamos muito apertados e fomos atrás de alternativas", desabafa Luiz Felipe Mascella, do Regô, que passou ainda a vender coquetéis para viagem. A velha rifa é outra medida adotada. O Guarita, ótimo endereço de drinques em Pinheiros, está vendendo a sua por R\$ 55,00 via Instagram (@guaritabar) ou WhatsApp (☎ 98059-3746). Entre os prêmios, há um kit com acessórios de bar, cachaças da casa, avental e boné. O comprador tem direito a consumir um drink e uma pizza ou um combo de hambúrguer, fritas e chá. As cafeterias são outras que tiveram de rebolar para não deixar o movimento chegar a zero. Na KOF, em Pinheiros, a estratégia também foi a venda de vales para ser desfrutados posteriormente. Há opções de R\$ 30,00, R\$ 50,00 e R\$ 100,00. Quem adquire o item recebe um cartão virtual numerado que pode ser usado para presentear e trocado por produtos em um futuro que, tomara, não deve estar tão longe. **A.L., G.M. e S.Y.**

Muitos bares têm apostado nessa alternativa para enfrentar a crise por meio de um site de vaquinhas virtuais (abacashi.com). O bar Espaço 13, na Bela Vista, oferece, entre outras, a opção de o cliente adquirir um ticket de R\$ 300,00, que dará direito a um consumo de R\$ 360,00 e à participação em uma aula de degustação de gim. "Toda ajuda neste momento é bem-vinda", diz o empresário e usuário da plataforma Luciano Ricarte Silva, do Mundibar, aberto em abril em Perdizes. "Estamos focando a equipe,

ROBERTO SEBA

Ivan Ralston, do Tuju: "Nossa posição é de fechamento por tempo indeterminado de todas as nossas atividades. Queremos que os funcionários fiquem reclusos para evitar a propagação do vírus"



RESTAURANTES



ALEXANDRE BATTIUGLI

Delivery seguro em tempo de Covid-19

Desde antes do decreto do governo do estado que impôs a quarentena a partir da terça-feira (24), muitos bares, lanchonetes e restaurantes já haviam fechado as portas por tempo indeterminado. Para tentar manter as contas saudáveis, parte desses estabelecimentos optou por vender refeições por delivery ou *take away*, que são permitidos. Mas, em tempo de pandemia, fica a dúvida: é confiável pedir comida de fora? De acordo com o infectologista Jamal Suleiman, do Instituto Emílio Ribas, é pequeno o risco de contrair Covid-19 pela comida ou pela embalagem. O primeiro passo para evitar a doença está na precaução necessária na hora de retirar o produto com o entregador, que também deve se cuidar para não se contaminar. Alguns deles estão utilizando máscaras e luvas, mas nem sempre da maneira correta. “Elas são uma falsa barreira de proteção. É preferível não usar nada disso e andar com tubo de álcool em gel”, diz Suleiman. A Uber Eats promete dar ajuda para a aquisição de álcool em gel, entre outros artigos, e a Rappi informa que passou a disponibilizar o produto aos entregadores. O iFood diz que criou um fundo de 1 milhão de reais para apoiar os entregadores que eventualmente contraíam a doença. Confira, a seguir, recomendações para evitar o contágio ao solicitar um delivery.

- Quem mora em edifício deve pedir ao entregador que deixe o produto em compartimentos específicos, que precisam ser constantemente limpos, a fim de evitar a proximidade física. Se isso não for possível, deve-se manter, no mínimo, 1 metro de distância do outro. iFood, Uber Eats e Rappi já oferecem a opção de entrega sem contato. Evitar a aproximação vale também para quem mora em casa.
- Opte pelo pagamento por aplicativo se pedir pelas plataformas. Caso precise pagar na hora da entrega, prefira os cartões de débito ou crédito e mantenha uma distância segura.
- Com as mãos limpas (sim, é necessário lavá-las a todo instante), abra a embalagem e transfira a comida para um recipiente limpo. Os descartáveis podem, em tese, estar contaminados devido ao contato, por isso pode-se limpá-los com álcool em gel, mas não há casos conhecidos de pessoas que tenham ficado doentes dessa maneira, assegura o infectologista.
- Para drinques e outras bebidas, siga as mesmas recomendações acima. Lembre-se sempre: não compartilhe copos, garrafas e outros utensílios, como pratos e talheres.
- O mais importante: continua valendo a máxima de lavar as mãos antes de comer e beber. **S.Y.**

VINHOS

Marcelo Copello

BRANCOS PARA O OUTONO

Várias vezes ouvi a frase “Não entendo muito de vinho, mas uma coisa já aprendi: o bom é o tinto”. A afirmação é um lamentável equívoco. O pouco prestígio que os vinhos brancos ainda têm no Brasil é um fenômeno incompreensível. Afinal, nosso clima é majoritariamente tropical. Essa “brancofobia” só pode ser entendida com uma análise do histórico da evolução do nosso mercado. Nos anos 80, dominaram os alemães e pseudoalemães da garrafa azul, cuja intensidade de consumo foi inversamente proporcional à qualidade. Como consequência, qualquer branco foi associado àqueles caldos açucarados intragáveis. Não faltam, porém, rótulos de qualidade, nacionais ou importados. Então, nada melhor para refrescar-se neste início de outono ainda cheio de calor. Confira seis dicas para escolher seu favorito:

1. Clima. Na maior parte do ano, no Brasil, a temperatura pede vinhos mais refrescantes, mais leves e servidos a temperaturas mais baixas.

2. Saúde. Que os tintos fazem bem, sabemos. Mas recentemente cientistas do departamento de anatomia humana da Universidade de Milão comprovaram que substâncias contidas nos brancos redu-

zem a tendência a doenças como artrite reumática e osteoporose.

3. Gastronomia. Na hora de harmonizar vinhos e comida, os brancos são bem mais versáteis e combinam com uma gama muito maior de pratos.

4. “Queijos e vinhos” e fondue. Em um “queijos e vinhos”, os brancos se adaptam a uma série de queijos. Os estruturados e com boa acidez, como o riesling, são os mais indicados.

5. Serviço correto. Taças ovaladas são importantes para valorizar os aromas, e a temperatura correta é fundamental para que o vinho mostre frescor. Ela deve variar de 6 graus (os doces) a 8 graus (os secos com mais idade).

6. Estilos. Existe uma ampla variedade de vinhos brancos para diversos paladares e ocasiões. Eles podem ser doces, meio doces ou secos, florais, frutados, barricados (fermentados em madeira; portanto, com aroma de baunilha, tostados etc.), leves ou encorpados. Como exemplo de brancos leves, há vinho verde, sauvignon blanc, pinot grigio, torrontés e chablis. Entre alguns mais encorpados estão os vinhos barricados em geral, rieslings, chardonnay, alvarinhos (alguns são barricados), brancos do vale do Rhône (châteauneuf-du-pape, condrieu), chablis grand cru.

Marsanne

Reinaldo De Lucca é uma referência em enologia no Uruguai. O Marsanne Reserva 2019 é um de seus melhores vinhos. Paladar leve, boa acidez e textura macia na boca. Custa R\$ 103,55 na Metapunto Cosi (metapuntocosi.com.br).



Torrontés

A uva torrontés normalmente gera vinhos simples e, por vezes, enjoativos.

O Laborum de Parcela Finca el Retiro 2017, da El Porvenir, é exceção — o melhor torrontés que já provei. Vendido no site loja.famigliavalduga.com.br a R\$ 177,85.



FOTOS DIVULGAÇÃO

loja viva

CORTINAS
PERSIANAS
TOLDOS

lojaviva.com.br
3061.1542

HOTEL E HOSPEDAGEM
PARA A 3ª IDADE

www.hospedagemlightlife.com.br

CONFORTO ASSISTÊNCIA 24h

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL MÚSICA

32 ANOS

Rua Cerro Corá, 308 - Vila Romana
Lapa - São Paulo/SP

11 3022.2162 | 11 4115.8017
11 97227.1723

Light life
CLUB DE HÓSPEDES

SUPER INTERESSANTE

PENSO, LOGO OUÇO
PENSO, LOGO OUÇO
PENSO, LOGO OUÇO
PENSO, LOGO OUÇO
PENSO, LOGO OUÇO

PODCAST

DOSSIÊ

TEMAS COMPLEXOS,
LINGUAGEM SIMPLES E
O BOM HUMOR DA SUPER.

Ouçá no Spotify, iTunes, YouTube
e em super.abril.com.br/podcast

BARES

Saulo Yassuda



PEDRO BAUER

Negroni de bicicleta

Raro bar de coquetelaria de Moema, o **Banqueta** fechou seu salão temporariamente. A galera do bairro só não ficou órfã das misturas da casa porque os sócios resolveram entregar negronis na residência dos moradores da região. Há três versões disponíveis — clássica, envelhecida em barril de carvalho ou em amburana —, envasadas em garrafinhas de vidro de 375 mililitros, que rendem quatro drinques cada uma delas. O preço é R\$ 120,00, com direito a cubos grandes de gelo translúcidos. Os pedidos devem ser feitos pela conta de Instagram do estabelecimento (@banqueta.bar) até as 18h de segunda a domingo. As entregas são realizadas, de bicicleta, até as 22h, com o pagamento via cartão ou transferência bancária. A ideia é aumentar o raio de atendimento e a oferta de coquetéis nas próximas semanas.

DRIVE THRU ASIÁTICO

Dedicado a petiscos e pratos japoneses feitos com esmero, o **Hirá Ramen Izakaya** não deixa de atender o público em tempos de isolamento. A casa acabou de implantar o sistema de drive thru — aceita pedidos por telefone e os entrega na calçada ao cliente que passa de carro, bicicleta ou a pé. “Com o fechamento dos estabelecimentos vizinhos, há vários lugares para parar na rua”, diz o sócio Daniel Parolin Hirata. Entre as opções estão o pãozinho no vapor bun recheado de barriga de porco, pepino e aioli de leite (foto; R\$ 19,00) e o tekka don (R\$ 59,00), arroz de sushi com cobertura de sashimi de atum. Os macarrões não ficam de fora. “Mandamos o lámen com os ingredientes separados para a pessoa finalizar em casa”, explica. As solicitações de almoço são das 11h às 15h e de jantar, das 18h às 23h, de segunda a domingo. O endereço está prestes a abrir uma cozinha no piso superior que será dedicada apenas ao delivery por aplicativos. *Rua Fradique Coutinho, 1240, Vila Madalena, ☎ 3034-3832 e 3031-3025.*



CLAYTON VIEIRA



DIVULGAÇÃO

ENGARRAFADO

APERITIVO DE 33 INGREDIENTES

Depois de décadas sem vir (oficialmente) para o país, o aperitivo italiano Ramazzotti, importado pela Brand Factory, da Pernod Ricard, passou a ser trazido para cá. O digestivo, que faz parte da linha dos amaros e foi criado em Milão em 1815, pode ser tomado puro, com ou sem gelo, ou em drinques — tente misturá-lo com água tônica ou até com um expresso. A bebida, aliás, tem cor de café,

além de 30% de volume alcoólico e aromas que lembram o de cascas de frutas cítricas e até Coca-Cola. Docinho, com toque de alcaçuz e laranja, deixa um final amargo na boca. De acordo com os produtores, leva 33 ingredientes, entre especiarias, ervas, frutas e flores. Pode ser encontrado em mercados como a Casa Santa Luzia (Alameda Lorena, 1471, Jardim Paulista, ☎ 3897-5000), onde tem o preço de R\$ 69,60.



Em gel da Ambev: apoio a hospitais

Álcool que ajuda a salvar

Não são apenas garrafas de aguardente que saem da sede da Companhia Müller de Bebidas, em Pirassununga, no interior. No último fim de semana, a empresa proprietária da Cachaça 51 afirma ter distribuído 3 500 litros de álcool etílico com concentração de 70% a postos de saúde, asilos e hospitais do município, entre eles a Santa Casa de Misericórdia. O produto é utilizado na esterilização de equipamentos e materiais usados nos procedimentos — o Emílio Ribas, que atende pacientes com doenças infectocontagiosas na capital, consome em média 72 litros por semana. “Estamos trabalhando para ampliar a doação”, promete Rodrigo Maia, diretor comercial e de marketing da fábrica, que faz 120 milhões de litros de cachaça por mês. Em escala muito maior, multinacionais do setor de destilados vêm promovendo ações que vão no mesmo sentido. A Diageo, que controla marcas como os uísques Johnnie Walker e o gim Tanqueray, já começou a doar 50 000 litros de álcool etílico em embalagens de 480 mililitros a unidades de saúde da rede pública do Ceará. Esse álcool etílico vem da linha de produção da pinga Ypióca, em Fortaleza, adquirida pela companhia em 2012 por quase 1 bilhão de reais. A projeção é que sejam oferecidos no mundo todo 2 milhões de litros do desinfetante para o combate contra a pandemia do novo coronavírus. Outro gigante, a Pernod Ricard se dispõe a entregar 36 000 litros a hospitais da região de Resende (RJ), onde se concentra a fabricação de bebidas como o rum Montilla — a francesa é responsável ainda por grifes como a vodca Absolut e o uísque Chivas Regal. O mundo cervejeiro também entrou na corrente.



Pernod Ricard: doação do líquido 70%

A Ambev anunciou que vai utilizar o etanol extraído da cerveja Brahma 0,0% para produzir álcool em gel e repassar meio milhão de frascos de 190 gramas às secretarias de Saúde de São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília, que distribuirão entre as unidades dos municípios. Com a escassez do produto no mercado, a empresa virou alvo de *fake news*: na semana passada, informou-se enganosamente pela internet que o item seria fornecido ao público em geral. “Ao clicar em um link desta mensagem, seus dados poderão ser roubados por pessoas mal-intencionadas”, respondeu a Ambev. Na mesma toada da indústria de bebida, há outras iniciativas vindas de universidades, usinas de cana-de-açúcar e do setor de cosméticos e perfumaria. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) flexibilizou as normas para facilitar a produção, distribuição e doação de álcool.

COMIDINHAS

Gabrielli Menezes

THIAGO HENRIQUE



Pão de mel: uma das especialidades de Patricia



ADRIANO MARQUES

25 ANOS DE ENCOMENDAS

Na certidão está Patricia Fernandes Chammas Piva de Albuquerque, mas no mundo da confeitaria sua marca é Pati Piva. A especialista em chocolate é responsável por uma linha de doces como pão de mel, bombons e brigadeiro de churros. Parte das guloseimas era encontrada em sete lojas próprias (todas fechadas na quarentena) e o restante abastecia festas e encontros corporativos (cerca de 200 eventos por mês). Confira a entrevista da profissional, que em março comemorou 25 anos de seu primeiro pedido.

Como era a confeitaria em São Paulo quando você começou?

Não tinha muitas opções como hoje nem essa sofisticação. Quando eu comecei, não havia internet nem TV a cabo. Os livros de culinária eram dois: *Dona Benta* e *Ofélia*. Eles são maravilhosos, mas agora temos muito mais material. O resultado disso era pouca oferta de doces aos clientes. Precisávamos trazer de fora utensílios de cozinha como espátula, cortador e forminha. Até molde de silicone, que hoje é amplamente conhecido, antes só existia em um lugar no centro da cidade. As coisas eram mais misteriosas.

Você é formada em química.

Como foi a transição profissional?

Foi gradual. Eu morei durante três anos nos EUA, trabalhando como pesquisadora e farmacêutica. Aprendi com livros e sou autodidata. Na volta para São Paulo, comecei a dar a estrelinha (*bolacha de amêndoas com especiarias envolta de chocolate*) aos amigos. Eles gostaram e, conforme a demanda foi aumentando, fui deixando uma atividade de lado para me dedicar à outra.

Quando o negócio começou a se profissionalizar?

Resolvi sair da cozinha de casa e construir um espaço de produção, que é o endereço em que estou até hoje no Morumbi. Funcionamos quinze anos apenas por encomenda. Nesse período, tivemos a oportunidade de divulgar nossos produtos no Empório Santa Maria, em 1998, e na Daslu, em 1999. A primeira loja foi no Shopping Iguatemi, em 2010.

A bruxinha é um sucesso da marca. Como foi a criação dela?

Há uns quinze anos, minha sobrinha ia se casar e queria que eu criasse uma receita especialmente para ela. Meu desafio era

fazer um doce de brigadeiro e biscoitinho, então desenvolvi um bombom com recheio de brigadeiro mole e biscoito crocante que foi bem recebido na festa e decidi pôr à venda em versões como Nutella, doce de leite e brigadeiro rosa.

Como está a produção com a Covid-19?

Com as lojas e a fábrica fechadas, todos os funcionários estão em casa desde a semana passada. Continuamos vendendo o que já estava pronto. Para o delivery, instruímos os motoboys terceirizados e colocamos as sacolas de encomendas dentro de um plástico, que é o que entra em contato com o profissional e a caçamba da moto. A ideia é que o cliente descarte esse plástico ao receber a entrega. Há um grande estoque, mas não temos a esperança de vender tudo. Pretendemos doar a instituições filantrópicas. Vamos arcar com o prejuízo. Não demitimos ninguém e estamos fazendo o máximo para preservar nossos colaboradores.

> No momento, há vendas pelo e-commerce www.patipiva.com.br e pela Rappi. Pedidos feitos até as 16h são entregues no mesmo dia.

4 CASAS QUE LEVAM SORVETE ATÉ VOCÊ

Você no fogão > brigadeiro de churros

Rendimento
80 unidades

Ingredientes

- > 2 latas de leite condensado
- > 150 gramas de creme de leite
- > 100 gramas de chocolate branco
- > Doce de leite gelado
- > Açúcar e canela a gosto

Modo de preparar

Junte o leite condensado, o creme de leite e o chocolate branco numa panela. Leve ao fogo baixo e mexa até começar a aparecer o fundo da panela. Quando esfriar, enrole o doce abrindo delicadamente cada bolinha para inserir o recheio de doce de leite. Boleie novamente para dar o formato redondo e esconder o recheio. Passe os brigadeiros numa mistura de açúcar e canela.

Para dar um up

Se quiser deixar a sobremesa com aspecto de festa, coloque os brigadeiros em forminhas e enfeite-os de doce de leite com o auxílio de uma manga de confeitar com bico pitanga.

☆☆☆ **Bacio di Latte.** A rede paulistana conquistou o país com suas receitas feitas à moda italiana. Todas as lojas e quiosques, porém, suspenderam as atividades regulares. Parte delas continua com a produção para entrega. São vinte sabores, dos básicos chocolate belga e doce de leite, a novidades que unem pistache a chocolate branco, mascarpone ou pedaços crocantes do fruto. Para comer direto no pote, o chamado solo (490 mililitros) custa R\$ 34,00. As versões maiores têm 630 mililitros (R\$ 55,00) e 1,3 quilo (R\$ 89,00). *Delivery: iFood.*

☆☆☆☆ **Frida & Mina.** A sorveteria mais pop da cidade está sem fila em frente a suas duas casas. Como muitos empreendedores, os donos Thomas Zander e Fernanda Bastos baixaram as portas por causa da quarentena. O delivery continua operando, assim como o serviço de *take out*. Sucesso da marca, a versão de banana com cacau está entre os sabores que combinam bem com o de baunilha. O pote de 600 gramas, que comporta três opções, custa R\$ 48,00. *Delivery: iFood. Take out: Rua Artur de Azevedo, 1147, Pinheiros, ☎ 2579-1444. 11h/18h.*

☆☆☆☆ **Davvero Gelato Tradizionale.** As operações do Itaim Bibi, de Pinheiros, de Moema e do Shopping Iguatemi ficarão fechadas por tempo indeterminado, mas o público ainda consegue tomar os melhores sorvetes da cidade por VEJA SÃO PAULO COMER & BEBER pedindo delivery via iFood. Tem embalagem para todo tipo de apetite, de 350 gramas (R\$ 36,00) a 1 quilo (R\$ 87,00). Os potes, repletos de sorvete como chocolate ao leite, manga e frutas vermelhas, são entregues acompanhados de copinhos e colheres descartáveis. *Delivery: iFood.*

☆☆☆ **Le Botteghe Di Leonardo.** Os gelados da rede italiana são entregues em diferentes tamanhos. A embalagem menor, com 600 gramas, sai por R\$ 63,00. Pela porção família, de 1,2 quilo, pagam-se R\$ 132,00. Os preços, frequentemente mais altos para viagem, estão com 20% de desconto neste período de isolamento social. Os sabores disponíveis nas plataformas variam a cada dia. Manga e sorbet de chocolate costumam aparecer sempre. *Delivery: iFood, Rappi, UberEats ou direto pelo telefone das lojas (☎ 2528-2000, da Oscar Freire).*

Banana com cacau e baunilha: sabores disponíveis na Frida & Mina



FOTOS: DIVULGAÇÃO

CRIANÇAS

Alice Padilha

Boas histórias no Instagram



@maequelle

A soteropolitana **Emília Nuñez** é escritora de livros infantis e carrega na bagagem catorze publicações. A curadoria para as *lives* tem um dedinho de seus filhos, Maria Luiza, de 5 anos, e Gael, de 6. Para os pais, a dica é: “Não ter vergonha de fazer vozes, de contar do seu jeito. O que seu filho mais quer sentir é sua voz e seu afeto”. Ela vai ao vivo todos os dias às 11h.

@carolleavy

Desde 2011, **Carol Levy** conta aventuras em seu canal no YouTube. “Mas eu nunca me senti inteira falando com uma lente. Queria um jeito de levar a espontaneidade do palco para o on-line.” E foi nas *lives* que ela encontrou a solução. Agora, o plano é não parar nunca mais. Faz duas sessões: uma às 11h30 e a outra às 20h, para ajudar as crianças a dormir.

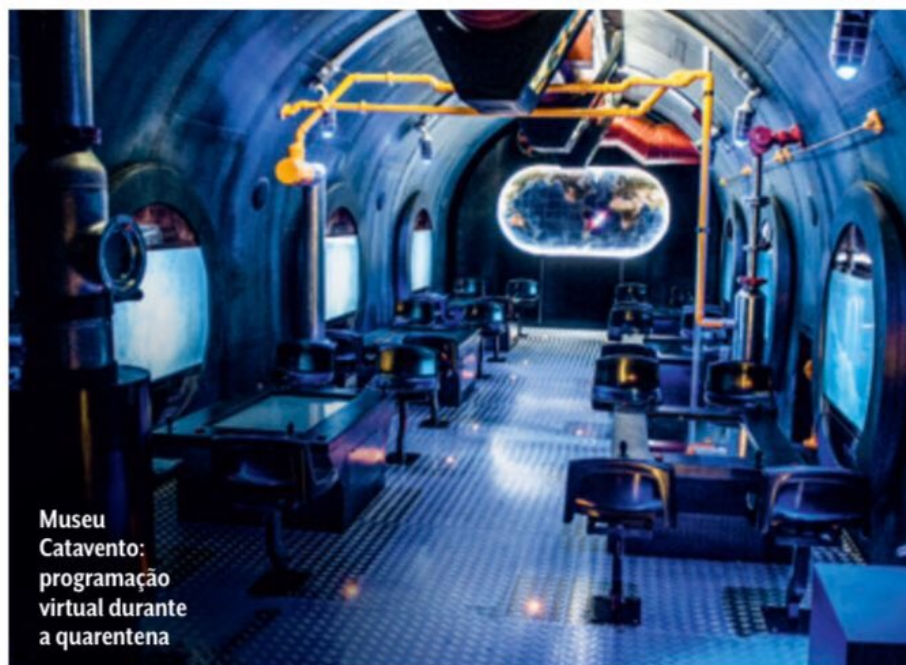
@marinabastohistorias

Quando criança, **Marina Bastos** tinha muita dificuldade para comer. Por isso, sua mãe inventava aventuras com os utensílios de cozinha. O empurrãozinho criativo deu tão certo que Marina já conta histórias profissionalmente há treze anos. O horário das *lives*, às 12h30, relembra o momento da própria infância. A moça ainda entra ao vivo de noite, às 22h, com dicas para os pais sobre a arte de contar histórias. Narra tramas próprias e contos de grandes autores.



@fafaconta

Flávia Scherner não só conta histórias, mas também explica de forma leve assuntos como política, morte e até o que é coronavírus. “Tudo pode ser tratado com as crianças. Claro, respeitando o nível de entendimento delas”, pondera. Em parceria com Alexandre Rampazo, Flávia deve lançar seu segundo livro neste ano, *Dadó É Ranzinza e Tem Sua Própria Nuvem Cinza*. Entra ao vivo às segundas, quartas e sextas, às 10h30, e terças e quintas, às 16h30.



LABORATÓRIO EM CASA

Assim como as outras instituições da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado, o **Museu Catavento** está fechado por trinta dias a contar de 17 de março. Para contornar a situação e manter as crianças entretidas em casa, a organização montou um plano de conteúdo que envolve todas as redes sociais do museu (Facebook, Instagram, Twitter e YouTube) mais o Google Arts & Culture. Entre os destaques está a iniciativa **#cataventoemcasa**, lançada no Instagram, que ensina passo a passo como fazer alguns experimentos científicos simples no próprio lar. Nos stories da rede, Ricardo Pisanelli (gerente de conteúdos do museu e Capitão Júlio, que comanda a atração *Viagem ao Fundo do Mar*) responde a curiosidades dos visitantes. Na plataforma do Google, as ações começam em abril e envolvem o lançamento de uma exposição comemorativa de dez anos, a primeira virtual da casa. Também será disponibilizada parte do acervo por meio de fotografias.

NOVO MOMENTO PARA O TIQUEQUÊ

> Com a saída de Isabel Tatit e a turnê *Todo Dia* adiada, a dupla solta músicas para a quarentena

Em atividade há dezoito anos, o **Tiquequê** coleciona três CDs, dois DVDs e algumas formações. Com a saída de Isabel Tatit em fevereiro, o trio virou dupla, integrada por Diana Tatit e Wem. Os dois começariam a turnê *Todo Dia* em abril, mas os shows foram suspensos por tempo indeterminado. **Wem** conversou com a **Vejinha** sobre a nova fase e os planos para a quarentena.

Como o Tiquequê nasceu? Em 2001, com as primas Bel, Tati e Diana Tatit, que são sobrinhas do Paulo Tatit, do Palavra Cantada. Elas tinham contato com música desde crianças e, quando estavam no colégio, sentiram a necessidade de criar algo só delas. No começo faziam apenas releituras de clássicos da música brasileira e se apresentavam em festas de aniversário infantil. Acho que as composições próprias só vieram com mais força com a minha chegada, em 2006.

O jeito de falar com crianças mudou ao longo dos dezoito anos de banda? Mudam os formatos, mas acho que, no geral, não. Claro que o público sempre se renova, porém o que considero incrível é o encantamento que as crianças têm pela vida e pelo mundo, o olhar sempre inédito para as coisas. E isso nunca muda.

Como está sendo este novo momento, após a saída da Bel? Em termos de composição, esse é um processo que já vinha acontecendo desde *Barulhinho Barulhão*. Estamos muito focados no novo show, o *Todo Dia*. Foram

cerca de três meses criando músicas e, claro, temos de repensar a dinâmica do show ao vivo. Quando sentirmos a necessidade de mais alguém na linha de frente, teremos a participação da Mairah Rocha, que também está nos Barbatuques.

Quais as novidades da turnê *Todo Dia*? Esse show fala sobre o cotidiano das famílias, então tem a música do acordar e do café da manhã, por exemplo. Chega com mais força o olhar da criança como eu lírico das canções. No show, também há mais momentos interativos com projeções. Nós entramos e saímos da tela e brincamos bastante trazendo objetos de lá.

O que inspira suas composições? Meus filhos me inspiram muito, mas eu também gosto de tentar lembrar como eu me sentia nas situações quando era pequeno. Fico pensando: “Quem seria o Wem aqui?”. É quase uma terapia.

Quais serão as ações da banda durante a quarentena? Estamos lançando as músicas da nova turnê em um formato mais simples e próximo do público, gravadas com o celular. Serão pelo menos dez faixas, uma por semana. Também queremos fazer uma *live* antes de cada lançamento, conversando sobre o tema da canção.

E quais os planos para 2020? Queremos muito lançar um DVD ainda neste ano. Também devem chegar em breve os cliques do novo álbum. E, claro, ainda pretendemos sair em turnê! Isso deve acontecer provavelmente em agosto.

ANA JACORI

Diana Tatit e Wem: nova fase do Tiquequê e turnê adiada





PALHAÇARIA, TRAIÇÕES E SHAKESPEARE

Bruxas da Escócia: espetáculo completo no YouTube

DANIELAS

★★★★ A Cia Vagalum Tum Tum, conhecida pelas boas adaptações de Shakespeare (1554-1616) para a plateia mirim, voltaria ao palco com a montagem *Meu Reino por um Cavalo*. Com estreia marcada para o dia 4 de abril no Teatro Sesi-SP, a peça, inspirada em *Ricardo III*, foi adiada por tempo indeterminado. A trupe, que é encabeçada por Angelo Brandini, decidiu, então, disponibilizar a versão completa de **Bruxas da Escócia** no YouTube. O espetáculo começa com uma batalha divertidamente coreografada. Sai vencedor o general escocês Macbeth (Teresa Gontijo), que vira “melhor amigo” do rei (Val Pires). Após a vitória, ele é surpreendido por três bruxas (interpretadas por Pires, Layla Ruiz e Anderson Spada), que leem em seu futuro algo inesperado: logo, ele será rei. Sua esposa malvada arquiteta um plano e o convence a trair o monarca e tomar seu lugar. A linguagem da palhaçaria usada pelo elenco, aliada à boa direção de Brandini, alivia as cenas trágicas do original e deixa tudo mais divertido, com direito a muitas bofetadas e escorregões (60min). Estreou em 19/7/2014. Rec. a partir de 5 anos.

Música para pequenos ouvidos

No último dia 19, foi lançada no Brasil a versão beta do aplicativo Spotify Kids. A iniciativa, pensada para crianças a partir de 3 anos, é exclusiva para assinantes do Spotify Premium Família. O espaço é livre de anúncios e só tem faixas escolhidas especificamente para os ouvintes mirins. A princípio, não há outros tipos de conteúdo por lá, como podcasts. Alguns dos sucessos disponíveis são Palavra Cantada, Mundo Bitá e,

claro, as trilhas da Disney. Os adultos podem escolher entre duas faixas etárias: crianças mais novas (de 3 a 6 anos) e mais velhas (de 6 a 12 anos). A diferença é o tipo de conteúdo, que no caso dos mais grandinhos fica mais pop, com bandas como Melim e Anavitória. Com a novidade, a Galinha Pintadinha pode sair das seleções de mais tocadas dos pais, normalizando as sugestões do algoritmo para novas faixas.



Spotify Kids: aplicativo exclusivo para crianças a partir de 3 anos



LIVROS

Antonio Fagundes > *Duas sugestões para preencher a vida interior*



“Um bom livro na mão, e o tempo vai passar mais rápido. E, mais importante do que isso, vamos preencher a nossa vida interior com conhecimento e diversão. Acho que é importantíssimo aproveitar o que está acontecendo para enriquecer. Recomendo dois livros que li recentemente e acho que fazem parte desse preenchimento da vida interior. Um deles é *Sobre o Autoritarismo Brasileiro* (Companhia das Letras, 280 páginas; R\$ 27,93 o e-book na Amazon; R\$ 39,90), de Lilia Moritz Schwarcz. É um livro imprescindível para quem quer conhecer a história do Brasil, que faz a gente pensar bastante nas coisas que estão acontecendo. Outro que adorei ler é de Paul Johnson, um historiador britânico, que fez uma pequena biografia do Sócrates. O livro se chama *Sócrates: um Homem do Nosso Tempo* (Nova Fronteira, 144 páginas, R\$ 39,90). Ele faz uma análise da vida e da filosofia do Sócrates, com um pouco da história da Grécia. É um livro curtinho, mas imprescindível também para quem quer um pouquinho de reflexão. Bom proveito!

O ator, que está no elenco da comédia Baixa Terapia, cuja temporada foi suspensa. Fagundes também é produtor de outra peça que estava em cartaz, o musical Carmen — A Grande Pequena Notável.

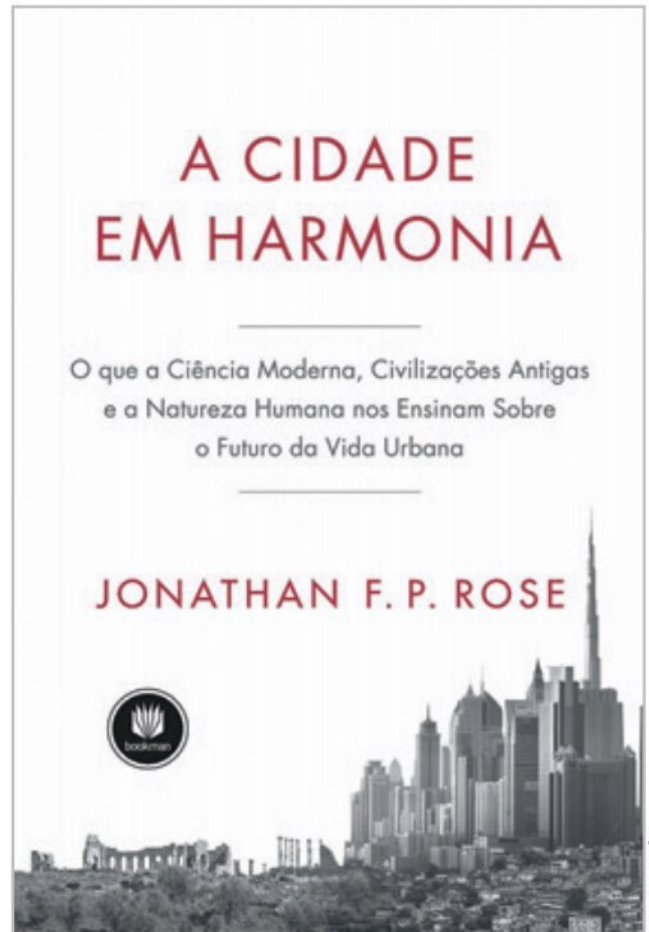
Urbanismo prático

A Cidade em Harmonia (Editora Bookman, 480 páginas; R\$ 81,67 o e-book na Amazon; R\$ 86,10)

“Imagine uma cidade com a habitação social de Cingapura, a educação pública de Helsinki, a cultura ciclista de Copenhague, a agricultura urbana de Hanói, a arte de Nova York, os BRTs de Curitiba, o compartilhamento de bicicletas de Paris, o pedágio urbano de Londres, a renovação dos rios de Seul, o programa de reciclagem de lixo de São Francisco, a inovação de Medellín, os hospitais de Cleveland e a qualidade de vida de Vancouver. Cada um desses aspectos de uma cidade em harmonia já existem e continuam se aprimorando. Cada um evoluiu em seu próprio lugar e momento histórico, adaptável e combinável. Colocados juntos como sistemas interconectados e suas regiões metropolitanas irão progredir em cidades mais felizes e prósperas.”

Quem destaca esses ingredientes de habitabilidade é o empresário imobiliário Jonathan F.P. Rose, responsável por um dos mais criativos projetos de moradia popular em Nova York (o Via Verde, no South Bronx). Neste livro, ele faz um aprofundado mergulho na história das cidades, fala de suas fortalezas e agruras, especialmente no século passado, quando todo o poder foi dado ao carro.

Apesar de uma forte base teórica (Rose também é mestre em planejamento urbano pela Universidade da Pensilvânia), o autor surpreende pelo conhecimento prático de quem construiu prédios e se submeteu a leis sempre mutantes, crises econômicas e burocracias para fazer sua produção de qualidade. Melhor, ele mostra que sabe que o que faz uma cidade não são prédios bonitos, e sim o que existe entre eles, no nível da calçada. Defende grandes densidades habitacionais, onde as pessoas possam morar e trabalhar perto, sem fazer grandes viagens, com bairros que misturem residência e escritórios. Onde o transporte público e as viagens a pé ou de bicicleta sejam majoritários (é alentador ver um empresário tão apaixonado pelo meio ambiente e por um crescimento sustentável). O livro às vezes exagera em alguns clichês da cartilha democrata nova-iorquina — as críticas ao modelo americano soam duras demais, especialmente para quem pade-



ce com as cidades brasileiras —, mas traz muito que pensar em tempos de confinamento, onde muitos querem fugir das aglomerações. Esquecendo que as redes de apoio se manifestam mais firmemente nessas cidades densas (difícil imaginar vizinhos cantando para espantar a solidão em um condomínio fechado no interior paulista, onde o isolamento é a regra), onde existe escala para manter um hospital como o Einstein.

O livro também fala de futuro. “No passado, as pessoas eram pastores ou empregados de uma grande corporação pela vida toda. Hoje, você teve 11 empregos diferentes antes dos 40 anos. As habilidades são mais complexas, assim como a inteligência emocional requerida, para trabalhar em equipe.” Um desafio maior para as cidades brasileiras, onde nem habitação nem saneamento ainda foram resolvidos. **Raul Juste Lores**

ARTIGO

Estamos todos no mesmo barco



CAIO GALLUCCI

JADY FORTE

Quando me perguntam “e agora, como vocês vão fazer com o teatro, como o teatro vai sobreviver?”, eu respondo: “A questão é humana, e não econômica”. Na verdade, a pergunta a ser feita é: “Como farão para sobreviver?”. A meu ver, com união, calma, parcimônia, consciência e, sobretudo, humanidade. Nunca fez tanto sentido a máxima “Ninguém solta a mão de ninguém”. E é isso que estamos fazendo, mesmo que virtualmente. Toda a sociedade — emprego e empregador, eu e você — está preocupada em sobreviver e proteger os vulneráveis. Primeiro a vida, depois o resto.

Mas falemos de teatro: o profissional das artes cênicas, em geral, já sobrevive nas adversidades. Nunca foi exatamente fácil. O que muda agora é que a dor e a preocupação dizem respeito a cada ser humano. Essa pandemia não veio dos porões, nem dos palácios. Alastrou-se sem ver rosto, credo, cor, raça. No caso das vítimas do teatro paulistano, estamos falando de um universo que envolve, mais ou menos, 240 espetáculos por mês, espalhados pelos mais de oitenta espaços culturais. É um nú-

mero imenso de profissionais que ficarão, a princípio, sem rendimentos, uma vez que vivem do público — e todo ele, no momento, está confinado, assim como nós. E ainda devemos contabilizar os profissionais indiretos como bilheteiros, pipoqueiros, motoristas de aplicativos que se acumulam na saída dos grandes teatros, jornalistas que não terão notícias para dar, restaurantes... O teatro, vejam bem, envolve uma cadeia produtiva que vai muito além da sala de espetáculo. O maior desafio da área agora é: o que fazer com as famílias que dependem de as peças estarem em cartaz para receber seus proventos?

“É como se estivéssemos numa imensa plateia, assistindo a uma peça de teatro, refletindo, reagindo, atentos à trama surreal, baseada em fatos absolutamente reais.”

Indo do macro para o micro, a minha produtora estava com três peças em cartaz, uma em processo de ensaio e outra excursionando. Aqui na capital, tínhamos a comédia *Amigas, Pero No Mucho*, no Teatro Prevent Senior, o monólogo *Arap*, no Teatro Eva Herz, e o drama *Sede*, no Tucarena. O monólogo *Como Ter uma Vida Quase Normal* tinha agenda em São José dos Campos e em Vitória da Conquista, na Bahia. Enquanto isso, corriam os ensaios da comédia musical *Assassinato para Dois*, que estrearia no começo de abril, às segundas e terças no Teatro Faap. Só nessas cinco produções, diretamente, são 41 profissionais contratados. Se somar a equipe de base da Morente Forte, totalizamos cinquenta pessoas. Imagina o nosso baque, imagina o baque de todos os colegas produtores de musicais ou dos produtores que se cotizam para produzir uma peça, os cooperativados...

O nosso problema não é o mês de março, pois, com bom senso, todo mundo será remunerado. A questão — e é isso que buscamos junto às secretarias de Cultura



JOAO CALDAS

das três esferas governamentais — é como pagaremos as equipes nos meses subsequentes. Como toda essa indústria cultural vai voltar a funcionar e ajudar a economia da cidade no médio e longo prazos?

Organizados em grupos de WhatsApp, estamos acompanhando tudo, trocando ideias e nos preparando para o período de suspensão, que pode ir até o fim de abril, na previsão mais otimista. É preocupante, mas acredito num consenso humano sobre a necessidade de medidas eficazes, a exemplo da suspensão de cobrança de impostos e da liberação de parte dos aportes de peças incentivadas, considerando as sessões que foram canceladas por motivo de calamidade pública. Junto a outros produtores, também proponho a criação de editais de fomento, o lançamento de linha de crédito facilitada para os produtores e, ainda, que o governo possa considerar os profissionais que possuem MEI como desempregados, concedendo-lhes o seguro-desemprego. Medidas, aliás, que podem ser a salvação de muitas outras áreas da economia!

Até aqui, município e estado mostram-se solidários, acenando que estão em busca de soluções para dar suporte ao teatro neste momento crítico. Na esfera estadual, foi anunciado um projeto para a liberação de crédito de 275 milhões de reais, válidos também para o turismo e o comércio em geral, com taxa de 1,2%, carência de doze meses e pagamento em até sessenta meses. Esse tipo de notícia acalma o setor, mostrando que existem caminhos possíveis para que os milhares de profissionais da cultura continuem a produzir. Estamos à espera também de medidas efetivas em escala federal, a começar pela nova instrução normativa para produtores que fazem uso das leis de incentivo e para os que não fazem uso delas e cuja receita vem somente da venda de ingressos.

Agora, o mais importante, o fundamental, de fato, é a preservação da vida. Todos seremos afetados — e muitos melhorados diante da inacreditável situação. É como se estivéssemos numa imensa plateia, assistindo a uma peça de teatro, refletindo, reagindo, atentos à trama surreal, baseada

em fatos absolutamente reais. Espero que, ao final, os aplausos sejam intensos aos que se importam com o ser humano, aos que ajudaram o próximo com suas profissões e aos que acataram o pedido suplicante de recolhimento. O TEATRO permanece em suspensão, assim como tudo. E, assim como tudo, voltaremos ao cartaz tão logo vencermos essa pandemia.



ARQUIVO PESSOAL

Célia Forte é sócia da Morente Forte Comunicações, empresa paulistana que atua na produção e divulgação de peças teatrais desde 1985. Ela é também autora da comédia *Amigas, Pero No Mucho*

MÚSICA

Juliene Moretti

NOITES DE ÓPERA

As luxuosas produções do Met Opera de graça em casa

O **Metropolitan Opera House**, em Nova York, também fechou as portas e suspendeu atrações. No entanto, abriu outro meio de entretenimento. Em sua plataforma de streaming on demand, para televisão e computador, a instituição está oferecendo a **Nightly Met Opera Streams**, gratuitamente. Ao entrar no canal, basta selecionar *Browse and preview*, sem a necessidade de fazer cadastro. Todas as noites, a partir das 20h30 (horário de Brasília), é liberada uma obra registrada no teatro, que fica disponível até as 19h30 do dia seguinte. A programação tem sido divulgada no decorrer do período de quarentena. Neste fim de semana, encerra-se o especial Richard Wagner com *O Crepúsculo dos Deuses*, na sexta (27), *Os Mestres Cantores de Nuremberg*, no sábado (28), e *Tannhäuser*, no domingo (29). Nos próximos dias entram na seleção peças como *O Barbeiro de Sevilha*, de Rossini, na terça (31), *Don Carlo*, na quinta (2), e *Macbeth*, no sábado (4), ambas de Verdi, e *Norma*, de Bellini, no domingo (5).

MARTY SOHL/METROPOLITAN OPERA



> **Os Mestres Cantores de Nuremberg (Die Meistersinger von Nürnberg)**. Ópera que passeia por uma veia mais cômica de Wagner, nada comum a ele, traz a história do jovem cavaleiro Walther de Stolzing, que se apaixona por Eva. No entanto, a mão da moça foi oferecida por seu pai como prêmio da grande competição entre os Mestres Cantores, círculo formado por nobres artistas conservadores. Walther, com a ajuda de seus amigos, decide enfrentá-los para entrar na briga.

FOTOS: KEN HOWARD/METROPOLITAN OPERA



> **Tannhäuser e o Torneio dos Trovadores (Tannhäuser)**. Por razões políticas da época, a ópera, que discute o amor e os prazeres carnavais, não foi lá um sucesso e sofreu inúmeras alterações de Wagner. O jovem Tannhäuser retorna para casa depois de um período de luxúria com Vênus. Ele entra na competição de trovadores que tem como prêmio a mão de Elizabeth, que é apaixonada por ele. Na batalha, enquanto os concorrentes cantam sobre o amor puro, o rapaz aposta nas falas sobre o amor carnal. Chocados com as palavras, os presentes decidem puni-lo.



> **O Crepúsculo dos Deuses (Götterdämmerung)**. Última parte da série *O Anel de Nibelungo*, a obra narra o fim do mundo dos deuses. Sua parte derradeira, em que o fogo consome toda a cena, é considerada uma das mais difíceis entre as óperas. Siegfried e Brünnhilde se amam, mas o rapaz precisa partir, e um anel poderoso representa a aliança entre os dois. No caminho, ele é enfeitiçado por Gunther, que quer Brünnhilde, para se casar com Guttrune. Enquanto isso, a valquíria Waltraute avisa Brünnhilde de que o fim dos tempos está próximo e pede a ela o anel para salvá-los.



Filarmônica de Berlim do sofá

STEFAN HODBRATH

Uma das principais formações musicais do gênero erudito no mundo, a **Filarmônica de Berlim**, fundada em 1882, também fechou as portas até o dia 19 de abril. Felizmente, decidiu abrir a todos o **Digital Concert Hall**, plataforma que exhibe as apresentações ao vivo, além de mantê-las nos arquivos. São cerca de 600 concertos. A orquestra tem recebido elogios com seu novo maestro, o russo Kirill Petrenko. Ele assumiu o corpo em agosto do ano passado e é avesso à gravação de discos e DVDs, então vale aproveitar a atual oportunidade para conhecer o trabalho. Estão disponíveis catorze concertos feitos desde 2009. Destacam-se a estreia de Petrenko na posição, com a *Nona Sinfonia* de Beethoven (confira a versão ao ar livre no Brandenburg Gate), e sua performance na *Sexta Sinfonia* de Mahler, de janeiro. Para ter acesso às plataformas digitais, incluindo as smart TVs, é preciso entrar no site do Digital Concert Hall e selecionar o código de gratuidade que estará na página até a terça (31). O período livre de cobrança dura trinta dias.

ESTREIA NACIONAL

No início de março, o maestro suíço **Thierry Fischer** estreou à frente da **Oseps**. A inauguração da temporada 2020, que faz homenagens a Beethoven, foi transmitida ao vivo pelo perfil da orquestra no YouTube e deve ficar disponível gratuitamente até 5 de maio. Na ocasião, Fischer comandou a formação e ainda os coros da Oseps e o Acadêmico da Oseps. No programa, a *Missa Solemnis em Ré Maior, Op. 123*, de Beethoven. A apresentação pode ser acessada pelo site oseps.art.br, em Concerto Digital, ou pela página da orquestra no YouTube.

Por dentro da obra

> **Sevilhana em Seu Quintal (2020), Marcelo Tinoco**



HIBRIDISMO

A partir de fotos que tira em viagens, o paulistano Marcelo Tinoco começa a produção de suas obras. Para a elaboração de uma composição, ele utiliza pincéis personalizados, desenvolvidos com a ajuda de softwares. São eles que permitem a construção de pinturas no computador, impressas em papel de algodão.

LEMBRANÇAS ESPANHOLAS

A personagem central deste trabalho foi inspirada na representação de uma mulher vista em um quadro do pintor Diogo López García (1875-1969), no Museu de Belas Artes de Sevilha, na Espanha. “Gostei da expressão dela, mas queria tirá-la do pátio escuro onde ela estava originalmente”, explica o artista.

UM OUTRO LUGAR

Alhambra, em Granada, na Espanha, empresta suas construções e espécies vegetais ao cenário do quadro de Tinoco. O ponto de vista do complexo palaciano escolhido pelo artista é semelhante àquele que os visitantes veem do Mirador de San Nicolás, no bairro de Albaicín.

AO SOM DE CAZUZA

Sevilhana em Seu Quintal (à esq.; 2020) pertence a uma série chamada *Museu de Novidades*. O título vem tanto da reciclagem de personagens e paisagens quanto da música *O Tempo Não Para*, eternizada na voz de Cazuza.

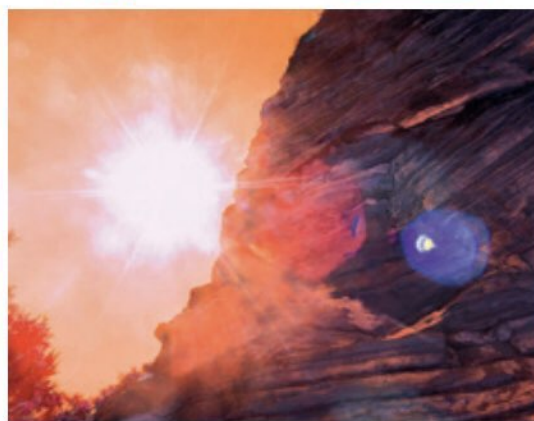
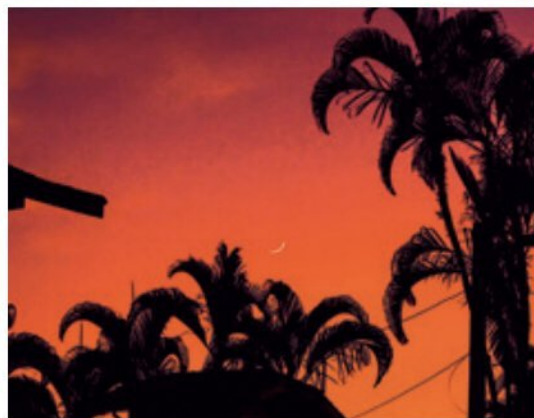
LUCAS CIMINO



CADERNO DE VIAGEM

Mar rosa e roxo

Aos 22 anos, **Sabrina Savani**, de Campinas, encontrou em fotografias que fez em viagens realizadas em 2016 o material para a produção de uma nova série, ainda sem nome. Composto de sete obras, que podem ainda ter mais companheiras, o conjunto exibido no perfil @sasartee do Instagram tem em comum o uso de cores quentes e supersaturadas, que adquirem significados bastante distintos a cada trabalho. Em *Paraty Tropicália* (acima; 2020), tons de roxo, vermelho e alaranjado “esquentam” a paisagem litorânea da cidade fluminense. Contudo, a sensação não é de calor excessivo, nem de destruição, já que as curvas das formações rochosas e as marcas do movimento da água também têm peso e transformam a cena em um flerte com a literatura fantástica ou a ficção científica. Em *Ubatuba* (2020), novamente a paleta “verão” aparece, porém não se tem uma visão caricatural de uma cena dita tipicamente brasileira, com direito a folhas de coqueiro. O traço que insinua a presença da Lua e o excerto de um poste de iluminação ajudam nessa quebra. Ainda sobre a paleta, Sabrina cita uma grande gama de referências: o artista ganense Prince Gyasi, o fluminense Luang Senegambia Dacach Gueye, a baiana Márvila Araújo, sem esquecer o clipe *Slide*, parceria do cantor britânico Calvin Harris com o grupo americano de trap Migos. A peça audiovisual conduz para a observação do uso da luz natural na obra *Parque Geológico Varvito* (2020), uma área homônima, em Itu (SP). O brilho difuso, que quase cega, indica um elemento importante para a artista. “O Sol é uma constante nesta série. Ou fotografo cenas em que ele está nascendo ou se pondo”, detalha Sabrina, que também passeia pelo desenho e pelas colagens.



FOTOS SABRINA SAVANI

Paraty Tropicália, Ubatuba e Parque Geológico Varvito, todas feitas neste ano: paisagens supersaturadas para apreciar e viajar sem sair de casa

A TAL FELICIDADE

Nathália Roberto

Ainda tenho amigos!

Existe uma cidade no interior de São Paulo chamada São Luiz do Paraitinga. Esse lugar sofreu uma enchente em 2010, uma grande tragédia que deixou tudo debaixo d'água. Milagrosamente, ninguém morreu. Um grupo de cinquenta profissionais do rafting, com quinze botes e um imenso sentimento de solidariedade, conseguiu salvar mais de 800 pessoas.

Em novembro do ano passado, conheci Alice, dona de um dos melhores restaurantes da cidade, que me contou uma história muito bonita. Ela perdeu tudo nessa enchente e, quando teve de alugar uma casa, o proprietário lhe perguntou:

— Mas, Alice, você não perdeu tudo?

— Sim, tudo!

— Então como vai pagar o aluguel?

— Perdi meu restaurante e minha casa, mas ainda tenho amigos!

Em sua casa nova, Alice começou a fazer marmittas para vender e, aos poucos, com paciência, viu a vida se organizar novamente.

Estamos vivendo uma situação extremamente difícil no Brasil e no mundo: uma pandemia causada pelo novo coronavírus, decretada pela OMS na quarta-feira 11 de março, que nos impactou por aqui. De lá para cá, a situação mudou a uma velocidade absurda: amigos já perderam o emprego, mortes foram confirmadas, restaurantes, lojas e shoppings fecharam as portas... Estamos com medo!

Não tenho o que falar para minimizar a dor que sentimos agora. Poderia dizer que vai passar, e vai. Mas neste momento está doído demais olhar para a incerteza de um amanhã pós-Covid-19.

Junto com essa enxurrada de más notícias, algo tem chamado nossa atenção: a bondade. Estamos isolados, mas infinitamente mais próximos. Não de-





moramos muito a entender que só há uma forma de atravessar essa pandemia: juntos. Assim como fizeram Alice e seus amigos!

Estamos emocionados, assustados, meio sem saber o que fazer, e, ainda assim, oferecemos nosso melhor às pessoas ao redor. Não há um dia em que não chegue ao nosso celular um: “E aí, como você está hoje?”. São familiares, amigos íntimos e distantes, ex-namorados, colegas de trabalho, conhecidos da internet que nunca vimos pessoalmente e muitos desconhecidos que agora se tornam próximos...

Ontem o telefone tocou na casa de meus pais. Era Cássio, filho de uma paciente do meu pai, que estava preocupado se os remédios da mãe iriam acabar em meio a essa confusão. Expliquei que ele está em uma outra casa, mais isolada, para tentar se proteger do vírus. Então começamos a conversar.

Ele me perguntou se eu também estava confinada, disse que sentia tristeza, ansiedade e que não era bom ficar sozinho em casa. Conversamos durante uns dez minutos. Falamos sobre trabalho, filhos, São Paulo, notícias... E ao nos despedirmos ele pediu: “Nathália, posso te ligar de vez em quando durante a quarentena para conversar?”.

Ao mesmo tempo que esse vírus ganha escala na nossa individualidade, ele corta o autocentramento como uma faca afiada. Como ficar presos em nossos problemas cotidianos, em “resolver” a própria vida, quando deparamos com tamanha solidão de um desconhecido? Com os amigos que perderam o emprego, os profissionais de saúde que atendem em condições precárias, as pessoas que não podem parar de trabalhar e estão totalmente expostas, as diaristas com medo de passar fome, os presidiários completamente vulneráveis, as crianças que perderam a merenda na escola e, o pior cenário, aqueles que estão morrendo e seus entes queridos.

Suportar esse isolamento e a incerteza de uma vida que ainda não conhecemos pode ser muito assustador. O coração se escancara com tanta tristeza, e, incrivelmente, isso desperta o melhor de nós: a conexão incomensurável com todos os seres. Em um encontro virtual, Tim Olmsted, grande praticante de meditação, disse algo assim: “Quanto mais nos familiarizarmos com o que acontece conosco, maior será nossa habilidade de lidar com a dor do outro”. Esse outro, agora, precisa de nós. E urgentemente.

No momento em que reconhecemos nosso medo, não negligenciaremos a ansiedade de ninguém.

Parece que o mundo deu uma bela parada agora, e, em diferentes níveis, isso afeta a todos nós. Podemos nos desesperar (e acho isso bastante aceitável no atual momento), mas também tentar arrancar algum recurso interno. Com que mente vamos atender à chamada de um amigo ou desconhecido? Vou contar três instruções que ouvi recentemente de alguns professores:

1 Elizabeth Mattis Namgyel disse: **“Certifique-se de que está respirando”**. Algumas vezes, ao longo do dia, durante poucos minutos, podemos prestar atenção em nossa respiração. Isso pode ajudar a nos acalmar antes de passar uma informação adiante, por exemplo (digo isso a mim mesma, porque andei causando ansiedade em algumas pessoas).

2 Jetsunma Tenzin Palmo enviou um e-mail lindo e, no fim, escreveu: “Neste momento de pandemia, é importante manter o senso de perspectiva e agir de forma sensata. Em particular, **assegure-se de estocar mercadorias essenciais: equanimidade, empatia e senso de humor**”. Oferecer humor a quem está muito abalado pode ajudar, ao menos durante alguns momentos, a mudar a paisagem mental.

3 Esta dica é de Tim Olmsted: **“Lembre-se de que todo mundo, assim como você, está tentando ser feliz”**. A ideia de que estamos no mesmo barco nunca ficou tão clara. Não somos separados daquela pessoa que não tem dinheiro para pagar o aluguel no próximo mês. Daqueles que estão morrendo por causa da Covid-19. Do dono do café perto de casa que fechou as portas. Dos profissionais da área da saúde. Não somos separados da Alice, do Cássio, da Ana, do João, da Olívia, da Bianca, da Marcela, do Luís, do Otávio, da Laura, da Márcia, da Luana, do Pedro, da Tais...

Este deveria ser um texto sobre felicidade, e é. **Em tempos de coronavírus, e na vida “normal”, amar o outro (desejar que ele seja feliz) talvez se torne uma das maiores fontes de bem-estar**. Como disse a médica Ana Claudia Quintana Arantes: “Não dá pra ser feliz se o outro não é”.

“Embora pareçam bastante diferentes, tristeza e abertura estão intimamente relacionadas. A tristeza profunda que nos domina quando entendemos a natureza impermanente de todos os fenômenos nos torna receptivos

ao mundo à nossa volta. Abrimos o coração e começamos a perceber todos os seres, nossos semelhantes. Vemos como todos nós temos de enfrentar as dificuldades da vida; compreendemos a natureza efêmera da nossa alegria; e percebemos quanta preocupação, dor e sofrimento experimentamos durante a vida. Desse modo, entendemos que compartilhamos experiências dolorosas parecidas. Sabendo o que os outros sentem e têm de passar, não podemos deixar de nos solidarizar com eles, e o desejo de ajudar e proteger nossos semelhantes brota naturalmente dentro de nós. Esse desejo de ajudar e proteger se origina do amor. Quanto mais abrimos nossos olhos para os sofrimentos e as delusões dos outros, mais forte nosso amor se torna.”

Chokyi Nyima

Desejo, de coração, que não nos sintamos sozinhos neste confinamento. Que nossas redes de apoio possam se expandir de forma exponencial. **Que olhemos menos para nós e mais para os outros**. Que a gente se toque de que esse sistema do capitalismo está, no mínimo, muito desequilibrado. Que a preciosidade de cada vida humana nunca deixe de ser prioridade. Que não nos esqueçamos: na hora da morte, nossas relações valerão bem mais que o dinheiro que tentamos ganhar, as viagens que fizemos, a empresa que construímos... E, especialmente, quando tudo passar, desejo que possamos lembrar que um dia aconteceu! Quem sabe assim nossa vida nunca mais voltará ao “normal”.



AMÁLIA CAVALCANTE

Nathália Roberto é sócia da Kind e certificada pelo programa Cultivating Emotional Balance. Ao lado de Isabella Ianelli, conduz O Curso das Emoções (@ocursodasemocoes) e também O Podcast das Emoções. Está no episódio “SOS para situações extremas”, do podcast *Jornada da Calma*.



oBoticário

Onde tem amor tem beleza

COMO ESTÁ SEU
HUMOR AGORA?

CAPRICHOS

MOOD

AS FRAGRÂNCIAS
QUE TRADUZEM
O SEU MOMENTO!

R\$ **49,90**

O KIT VEM COM UM
FRASCO DE 10ML
E UM BATOM!*



*CADA KIT É VENDIDO SEPARADAMENTE



DISPONÍVEIS EM



encontre.boticario.com.br

Obras aceleradas

ÍCONES ARQUITETÔNICOS SE VALORIZAM EM QUALQUER ÉPOCA

Invista num Nortis em Moema.

Projeto
arquitetônico:



ENTREGAS: JUNHO 2021

Projeto
arquitetônico
**Andrade
Moretti**
arquitetos
associados

3 suítes

149m²

SIGA^{MOEMA}

- Salão de festas
- Piscina climatizada
- Sauna úmida
- Academia com pé-direito duplo
- Brinquedoteca



IMAGEM ILUSTRATIVA DA FACHADA

AVENIDA IRAI, 312
X ALAMEDA DOS MARACATINS, MOEMA

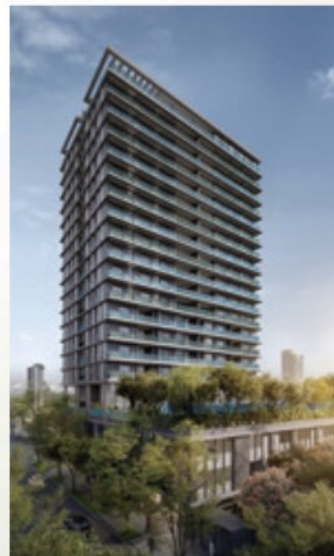


IMAGEM ILUSTRATIVA DA FACHADA

AVENIDA PAVÃO, 224
X RUA FINTASSILGO, MOEMA

3 suítes

175m²

ELEVO^{MOEMA}

- Academia
- Brinquedoteca
- Salão de festas
- Piscina
- churrasqueira

tel **4097-4670 96908-9217**

NORTISINC.COM.BR

Siga a Nortis nas redes sociais: [nortisinc](https://www.instagram.com/nortisinc) [nortis](https://www.facebook.com/nortis)

NORTIS

TUDO APONTA PARA