



COPEMANEWS

E MAIS

De Ribeirão para o Havaí: a trajetória de sucesso do atleta Rafael Falsarella

A frescura da gastronomia japonesa

As belezas de Moçambique

Vida NOVA

DICAS PARA

- > desintoxicar corpo e alma
- > colorir sua casa
- > driblar o calor com plantas de sol
- > deixar tudo no lugar em closets elegantes
- > enfeitar com tecnologia

O LUXO DA ARQUITETURA, A SOFISTICAÇÃO DA DECORAÇÃO E A INOVAÇÃO DO MERCADO IMOBILIÁRIO AO ALCANCE DE SEUS DEDOS.

A CITY MAGAZINE AGORA ESTÁ DISPONÍVEL EM FORMATO DIGITAL NAS LOJAS VIRTUAIS APPLE STORE E ANDROID MARKET. BAIXE AGORA O SEU APLICATIVO GRATUITAMENTE.



www.citymagazine.com.br



COPEMANEWS

carta ao leitor

COPEMA NEWS é uma publicação institucional da Copema Engenharia e Construções Ltda.

COORDENAÇÃO

Fabio Rivaben
fabio@copema.com.br
Izabela Azenha
izabela@copema.com.br
Livia Magdalena
livia@copema.com.br

EDITORIAL

Coordenação geral: Carla Leirner
Direção de arte: Solange Salva
Edição: Raphaela de Campos Mello
Reportagem: Patricia Bernal
Revisão: José Américo Justo

Jornalista responsável:

Carla Leirner (MTB 8766183)

PROJETO GRÁFICO

Solange Salva

COPEMANEWS é uma publicação semestral da Oficina de Conteúdo
Tel.: 3663-4462
www.oficinadeconteudo.com.br

OFICINA DE CONTEÚDO
PROJETOS EDITORIAIS

TIRAGEM

6.000 exemplares

IMPRESSÃO

Rochedo Gráfica e Editora

PUBLICIDADE

Copema Engenharia e Construções Ltda.
Av. Maurílio Biagi, 800, Ed. Spasse Corporate, 1º andar,
14020-750 Ribeirão Preto
Tel.: (16) 3505-1300
www.copema.com.br



Proibida a reprodução, total ou parcial, de textos e fotografias sem autorização da COPEMA NEWS. As matérias assinadas não expressam, necessariamente, a opinião da revista.



Muita luz em 2013!

É com grande orgulho que fechamos mais um ano — e não é exagero dizer que temos muito para comemorar. Imbuídos do espírito de realizar o melhor para nossos clientes, entregamos mais quatro edifícios com a assinatura Copema, todos eles marcados pela solidez, pelo bom gosto e pela inovação, valores incansavelmente perseguidos por nós, desde nossa fundação, há 28 anos. E não é só. Também compartilhamos a excelência dos nossos empreendimentos com a campanha institucional, que procurou ressaltar o que a Copema tem de mais importante, que é a relação de confiança com os seus clientes e com o mercado onde atua. Mais do que um simples slogan: “Se for Copema compra”, refletiu o posicionamento da construtora de uma forma direta, leve, de bom gosto e bem-humorada.

O resultado foi sensacional, além de cumprir rapidamente seu objetivo comercial, a campanha ainda teve diversos outros desdobramentos positivos, principalmente em relação ao fortalecimento da marca, a fixação dela na mente do consumidor, bem como a motivação da equipe de vendas, enorme empatia dos clientes, além de prêmios e referências muito positivas.

Para finalizar, não posso deixar de citar o lançamento de mais uma edição da **Copema News**, cada vez mais comprometida em trazer informação e lazer para os nossos leitores. Nas próximas páginas você vai conhecer as belezas das praias de Moçambique, se deliciar com os sabores da gastronomia japonesa e com o incrível museu ao ar livre de Inhotim, em Minas Gerais. E vai poder deixar sua casa ainda mais gostosa e funcional, com as matérias *Closets Inteligentes* e *Revolução High-tech*. Me despeço por aqui com a certeza de encontrá-lo em 2013. Desejo a todos um feliz Natal e um ano cheio de realizações e alegrias.

Feliz Ano Novo!

José Renato Magdalena

06

arquitetura



Closets inteligentes

Projetos bem resolvidos para deixar tudo no lugar e ao alcance das mãos.

18

sustentabilidade



Arte ao ar livre

O Instituto Inhotim reúne arte contemporânea de primeira num belíssimo jardim.

24

bem-estar



Desintoxicação de ano novo

Sugestões para esbanjar equilíbrio em 2013.

28

paisagismo



Movidas a luz

Plantas poderosas para amenizar o calor do verão e deixar sua casa mais bonita.

32

lançamento



Luxo em todos os detalhes

L'Ermitage: um marco arquitetônico desponta na paisagem de Ribeirão Preto.

36

tecnologia



Revolução high-tech

Máquinas incríveis para deixar sua morada funcional, aconchegante e tecnológica.

40

decoração



Para todos os gostos

As novas tintas simulam texturas, combatem fungos e muito mais.

46

esporte



Feito de ferro

A garra do jovem de Ribeirão Preto que figura entre os melhores triatletas do mundo.

52

gastronomia



Made in Japan

A gastronomia japonesa e a delicadeza do saquê ficam seus pés no Brasil.

58

viagem



Pérola do Índico

Com suas lindas praias, Moçambique atrai turistas de todo o planeta.

seções

14 mil**COISAS**

66 mil**IDEIAS**

70 em**FOCO**

72 nósda**COPEMA**

74 viverem**RIBEIRÃO PRETO**



CLOSETS inteligentes

Na correria do dia a dia, nada como ter roupas e acessórios à mão em um espaço estruturado, arejado e iluminado. Conheça, a seguir, as bases de projetos bem resolvidos.

Texto: Raphaela de C. Mello
Fotos: Divulgação



Sinônimos de organização e privacidade, os closets remontam ao tempo em que as residências comportavam quartos de vestir, chamados de *boudoir* pelos franceses. Nesses espaços destinados especialmente às mulheres, equipados com guarda-roupa, cômoda, penteadeira, sofá e poltronas, elas gastavam horas se paramentando para as mais diferentes ocasiões. O fato de ser um local fechado garantia a privacidade exigida pelo momento da troca de roupas e do embelezamento pessoal. Daí a origem do termo, que vem do inglês *close*, que, por sua vez, deriva do latim *claudere*, que em português significa fechar.

Neste closet projetado pela arquiteta paulista Débora Aguiar, portas espelhadas aliadas à farta luminosidade ampliam visualmente o espaço. Já o pufe assegura o conforto durante a escolha das roupas.

Além de aproveitar cada centímetro do espaço, um closet bem planejado deve atender integralmente às necessidades do dono.



Na atualidade, o closet continua em alta. Mais espaçoso e compartimentado do que o guarda-roupa padrão, ele traz a vantagem de acomodar os pertences de maneira prática e ordenada – como um mostruário –, além de permitir que o usuário transite por ali. Tudo fica ao alcance dos olhos e das mãos, agilizando as demandas do dia a dia. Sem falar no conforto de, eventualmente, poder se sentar num pufe ou numa poltrona enquanto escolhe-se o look da vez, que, por sinal, pode ser devidamente avaliado com a ajuda de grandes espelhos.

Feito sob medida a fim de se aproveitar cada precioso centímetro, o anexo deve atender integralmente às necessidades do dono. “É preciso levar em conta a área disponível e os elementos que serão acomodados, priorizando organização e fácil acesso às peças armazenadas”, afirma a arquiteta paulista Débora Aguiar. “É importante cada pessoa ter em mente como a rotina funciona e compartilhar essas informações detalhadas com o arquiteto. Como cada um vive de um jeito, não tem uma fórmula exata que sirva para todos”, ressalta a arquiteta Carolina Bergamaschi, proprietária da Marcenaria Deneto, em São Paulo. O exame prévio da frequência com que os pertences são usados ajuda a determinar a disposição dos itens e, portanto, os tipos de compartimentos a ser implantados. “O que é utilizado com menor frequência deve ficar em áreas menos acessíveis,

como parte superior e cantos profundos”, sugere Greice Magadan, gerente de arquitetura da loja de móveis planejados Favorita, de São Paulo.

Embora cada projeto seja único, é possível determinar alguns quesitos básicos. “É importante dividir o armário em três partes: inferior, superior e maleiro. Na inferior, o ideal é alocar calceiros, sapateiras e gavetas; na superior, um cabideiro ocupando dois terços do espaço e, no restante, prateleiras, para onde devem ir malhas, bolsas, moletons, toalhas e roupas de cama, se necessário. A altura do maleiro varia em função do pé-direito da casa”, detalha a arquiteta Melina Magdalena, da Copema, de Ribeirão Preto, que acrescenta: “Caso o closet seja grande, é interessante colocar um gaveteiro móvel no centro para guardar os acessórios”. Pensando num modelo padrão, capaz de comportar itens indispensáveis, o resultado ficaria assim: “Num bom projeto de closet não podem faltar ao menos cinco gavetas, prateleiras para blusas de lã, tricôs e moletons em geral, dois cabideiros e boas sapateiras”, opina Ingrid Lisboa, especialista em organização residencial, de São Paulo. “Divisórias de gavetas e espaço para vestidos longos e casacos compridos fazem muita diferença”, complementa Carolina. Para Débora, há de se reservar ainda nichos para objetos especiais, entre eles bolsas e caixas, além de área de apoio para acessórios, como relógios, lenços e joias.



Na página anterior, a porta de correr separa o closet da suite; ao lado, área de vestir (Bontempo) na medida para o casal. Projeto da arquiteta paulista Cristiane Schiavoni. Já este espaçoso closet (Segatto) comporta um módulo central com rodízios.



À esquerda, em closets abertos como este (Ornare), caixas em prateleiras são ótimos recursos para manter tudo organizado. Na página ao lado, portas de correr espelhadas (Segatto) maximizam a metragem.

Medidas mínimas de conforto precisam ser respeitadas em nome da mobilidade e da correta acomodação das peças.



Distribuição eficiente

Mas não adianta entupir o espaço, muitas vezes restrito, com nichos excessivos e caixas de todos os tamanhos. Uma regra básica de qualquer projeto, seja ele grande ou pequeno, é sempre levar em consideração as medidas mínimas de conforto. Do contrário, a circulação ficará comprometida, assim como a correta acomodação das peças. “É preciso preservar ao menos 80 cm para a circulação, 60 cm de profundidade na área de cabides, quando o armário tem portas, e 55 cm se for aberto. Para roupas que devem ser dobradas (malhas, camisetas), 40 cm é mais do que suficiente”, atesta Carolina.

Áreas pequenas demandam manobras especiais a fim de evitar a sensação de confinamento. “Portas de correr nos armários economizam espaço de circulação. O uso de espelho também é uma boa saída para ampliar visualmente o local”, lembra Débora. Segundo ela, há ainda a opção de instalar portas de passagem de correr para manter a ventilação natural da suíte e dar privacidade quando necessário a todo o closet, evitando perder circulação e ampliando a sensação espacial. “Portas deslizantes podem ser revestidas com espelho se não houver parede livre para a colocação de um”, observa Melina. Em apartamentos compactos, a arquiteta diz que o mais sensato é considerar a possibilidade de transformar um dos quartos em closet.

Ventilação e iluminação são itens fundamentais. O primeiro evita umidade e mofo, enquanto o segundo permite a boa visualização das roupas à noite. “Lâmpadas brancas e amareladas são as mais indicadas, uma vez que não interferem nas cores dos tecidos. A boa iluminação geral deve ser combinada à iluminação pontual direcionada para os armários, facilitando a visualização dentro deles. Para a ventilação, opte por janelas altas, pelas quais passe apenas a luminosidade natural, sem que o sol incida diretamente sobre as roupas”, recomenda Melina. “Para criar um ambiente mais agradável, é recomendado mesclar à iluminação indireta uma iluminação de destaque, como spots embutidos com lâmpadas halógenas. Estas possuem alto índice de reflexão de cores, evitando confusões nas combinações escolhidas”, complementa Débora.

Lembre-se ainda que a escolha dos materiais e dos acabamentos precisa atender a três quesitos básicos: praticidade, estética e durabilidade. “O ideal é que as combinações de cores e materiais harmonizem com os tons da suíte, formando assim um espaço único. Estruturas leves e de matices claros são indicadas para ambientes pequenos”, ensina Débora. A manutenção também deve ser motivo de reflexão. “MDP e MDF são opções de materiais modernos, resistentes, fáceis de limpar e que não perdem a tonalidade original com o tempo”, destaca Melina.

Organização é fundamental para aproveitar bem todos os espaços disponíveis e ainda visualizar os pertences rapidamente.



À esquerda, modelo com sapateira (Ornare). Ao lado, o projeto em L (Favorita) possibilita variadas formas de armazenamento.

DICAS DE ORGANIZAÇÃO

- Padronizar os cabides gera limpeza visual. Privilegie exemplares finos, pois ocupam menos espaço.
- O ideal é destinar uma peça para cada cabide. Se necessário, pendure no máximo três artigos semelhantes em cada um. Do contrário, vira bagunça.
- Providencie divisórias de gavetas para que cada item tenha o seu lugar e dê para achar tudo facilmente.
- Armazene as roupas mais volumosas e de uso secundário em embalagens a vácuo e ganhe mais espaço para as roupas de uso frequente.
- Separe roupas e calçados por estação e cor.
- Evite pilhas altas. Elas tendem a desabar.
- Limpe os sapatos antes de guardá-los.

Fonte: Adriana Siqueira Westerberg, sócia da consultoria Reformular, no Rio de Janeiro.

Questão de ordem

Beleza é fundamental. No entanto, na visão de Ingrid, aprumo e design devem andar de mãos dadas. Do contrário, o usuário não colherá os benefícios esperados. “O investimento em organização é fundamental para aproveitar bem os espaços. Vejo muitos closets com mobiliário incrível, mas muito mal organizados. Isso faz com que o usuário não observe tudo o que possui e, por consequência, não use boa parte das roupas e dos sapatos”, constata.

Uma vez em ordem, o armário precisa de manutenção constante, seja aberto ou fechado, avisa a especialista. “Isso não significa acionar um organizador profissional a todo o momento. Entretanto, após o término da organização, a pessoa deve mudar de hábitos, de forma que passe a guardar roupas e acessórios nos locais determinados, manter a padronização das dobras e fazer descartes constantes para não abarrotar o closet com peças fora de uso”, esclarece a especialista. Se o espaço for aberto, é preciso aumentar o cuidado com a higienização, sobretudo em relação ao acúmulo de poeira. “A cada mês, no máximo, deve ser efetuada limpeza com água e detergente neutro. Closets fechados podem ser limpos a cada dois meses porque acumulam menos pó. Se o armário for branco, evite produtos multiuso, pois, com o tempo, tendem a deixar o mobiliário amarelado”, alerta Ingrid. ■

O melhor clima é você quem faz.



CARRIER X-POWER



ALTÍSSIMA EFICIÊNCIA

Tecnologia Inverter reduz em até 40% o consumo de energia e possui Selo Procel em toda linha. Gás refrigerante ecológico, HFC R410-A que não agride nem danifica a camada de ozônio.

9.000, 12.000, 18.000 e 22.000 BTU/h



EXPERTISE EM AR CONDICIONADO



Ribeirão Preto / Araraquara / S. J. Rio Preto / Catanduva / Guaxupé

www.maxiar.com.br



Do mar para a sala

Laureada com o prêmio IDEA/Brasil 2012, a poltrona Arraia, da Saccaro, representa mais uma conquista do designer Guto Indio da Costa. Inspirada na silhueta fluida e suave do peixe, a peça se vale do design simples, elegante e envolvente, livre de cantos e arestas, com uma moderna estrutura metálica de aço inox e trançado de fibra natural. A marca Saccaro é revendida pela Galeria Casa de Família, de Ribeirão Preto.

Galeria Casa de Família
Tel. (16) 3911-2777, Ribeirão Preto

Reedição imperdível

A Butzke, especializada em móveis de madeira certificada voltados para o lazer, reeditou um de seus clássicos, a linha Tajá, concebida por Sergio Rodrigues em 1978. A coleção agrega poltrona, sofá de dois lugares e cadeiras de diferentes tamanhos, todos de laca. O mobiliário é comercializado nas cores amarelo, azul, vermelho, verde e laranja.

Butzke
Tel. (47) 3312-4000, Santa Catarina
www.butzke.com.br



Vida nova aos retalhos

Nada mais moderno do que reaproveitar refugos industriais, transformando o supostamente "inútil" em belos artefatos. Foi o que fez o designer Jader Almeida, idealizador do banco Cheig. O assento curvo e vazado (0,45 x 0,50 x 0,75 m) é de multilaminado moldado e de lâmina de madeira. Já as tiras entrelaçadas levam tecido e couro pespontados, formando uma estufante trama de patchwork. À venda na Clami.

Clami
Tel. (11) 3032-8103, São Paulo
www.clami.com.br

Dueto afinado

A Lot Of apresenta com exclusividade peças desenvolvidas por Marcelo Ziliani, em parceria com a marca italiana Casprini. A cadeira Azhar imita a anatomia das ostras. Já a mesa Atlas é uma versão inspirada no clássico assinado por Saarinen em meados dos anos 50. Disponíveis nas cores preta e branca, as peças se harmonizam numa moderna parceria.

A Lot Of
Tel. (11) 3068-8891, São Paulo
www.alotof.com.br



Design lúdico

Reverenciados mundo afora pelo reaproveitamento de materiais inusitados, tais como bichos de pelúcia, cordas e fios de PVC, os irmãos Campana assinam a coleção Cipria, à venda com exclusividade na loja Firma Casa. Destaque no último Salão do Móvel de Milão, a linha é composta de sofás e poltronas revestidos de pelúcia com pele ecológica e estrutura de tubos de aço. De longe dá para sentir o aconchego proporcionado pelo estofamento, cujas formas brincam com as possibilidades lúdicas do design.

Firma Casa
Tel. (11) 3385-9595, São Paulo
www.firmacasa.com.br



Natural chique

Difícil não se encantar pela mesa lateral Star (0,60 x 0,60 x 0,55 m), da loja A Especialista. Com base de madeira tauari, cuja geometria orgânica lembra troncos naturalmente retorcidos, e tampo de vidro 12 mm, ela é perfeita para compor ambientes pautados pela mescla de elementos tradicionais e contemporâneos. Também encontrada na versão de centro.

A Especialista
Tel. (11) 5044-3322, São Paulo
www.aespecialista.com



Solução vertical

A estante Teresa (160 ou 220 x 70 x 30 cm), da marca Casapronta, esbanja simplicidade. Feita de madeira, ela se resume a uma grande moldura e a um pilar central que, juntos, servem de apoio para as prateleiras. Vendida na loja virtual Arkpad, pode ser encomendada nos seguintes acabamentos: pintado, mel, castanho-escuro ou freijó.

Arkpad
www.arkpad.com.br



Ordem no recinto

Aos apreciadores do design acrescido de diversão, a grife alemã Kare, célebre por produzir artefatos bem-humorados e, ao mesmo tempo, sofisticados, apresenta o gaveteiro Pop Turn (0,72 x 0,50 x 0,35 m). O modelo ultracolorido, feito de poliuretano revestido com MDF, possui gavetas independentes articuláveis, ou seja, pode ser usado de forma estática ou em desalinho.

Kare
Tel. (11) 3061-3777, São Paulo
www.kare-saopaulo.com.br



Delicadeza oriental

Em meio às pilhas de tramas das mais variadas origens e matérias-primas, os clientes da loja Gaia Tapetes encontram preciosidades vindas diretamente do Oriente. São os modelos kilims indianos, de lã, feitos a mão, técnica artesanal transmitida de geração em geração há milênios. Há diversas opções de listras coloridas.

Gaia Tapetes
Tel. (16) 3610-2046, Ribeirão Preto

Pequenas notáveis

Especializada no portfólio de renomados designers de mobiliário, a Decameron apresenta miniaturas desenhadas por Sergio Rodrigues. Alguns dos clássicos do design nacional foram reproduzidos com fidelidade e esmero, entre eles, os modelos Mocho (banco), Mucki (estrado), Diz (poltrona), Mac (mesa) e a famosa poltrona Mole, vencedora do Concorso Internazionale del Mobile (1961), na Itália, e que hoje integra a coleção permanente do MoMA (Museum of Modern Art, em New York).

Decameron
Tel. (11) 3097-9344, São Paulo
www.decamerondesign.com.br





Formas primorosas

Fascinada pelo movimento do cristal incandescente, moldado em torno de 900 e 1000 °C, a designer Jacqueline Terpins apresenta as coleções Continente e Quente, disponíveis na loja Benedixt. Seus vasos surpreendem pelos contornos fluidos e inusitados, aliados à fusão das cores e à transparência. Finíssimas obras de arte, sempre prontas para reverberar a luz.

Benedixt
Tel. (11) 3081-5606, São Paulo
www.benedixt.com.br



Arte além da mesa

Que tal dar arte de presente? Essa é a proposta da artista plástica Cris Conde, que empresta seu talento gráfico para peças de decoração. Autora de telas que enaltecem as formas e a beleza da mulher, ela se aventurou pela seara decorativa ao transpor seu traçado feminino para os pratos cerâmicos. As peças podem tanto ir à mesa como embelezar algum canto especial da casa.

Cris Conde
Tel. (11) 2368-1139, São Paulo
www.crisconde.com

Sessão nostalgia

Ele aparenta ter muita idade. Tudo mentira. O porta-retrato digital em formato de televisão, da Imaginarium, é filho da era high-tech. O aparelho (20 x 16 cm) de plástico e vidro vem com entrada USB para que o usuário possa espetar o pen-drive ou o cartão de memória e, assim, transferir suas imagens prediletas. E, uma vez transpostas, elas se revezam na telinha.

Imaginarium Novo Shopping
Tel. (16) 3629-7031, Ribeirão Preto
www.imaginarium.com.br



Ilusão de óptica

A fusão de design e funcionalidade fez a fama da marca holandesa Droog, à venda com exclusividade na Carbono. É dela este adesivo que ilude o olhar ao se passar por uma moldura antiga, no estilo rococó. Opção mais em conta e de fácil instalação, perfeita para ambientes juvenis.

Carbono
Tel. (11) 3815-1699, São Paulo
www.carbonodesign.com.br



Esculturas de luz

Pesquisadora de texturas e transparências, a designer Adriana Yasbek é mestre na arte de forjar luminárias tridimensionais, calcadas em múltiplas sobreposições. Seus trabalhos levam arame galvanizado, tecido e papel de fibra de kozo ou papel-arroz, antiquíssimo artigo de origem japonesa, eficiente difusor de luz. As criações exibem cores vibrantes e podem ser dispostas no chão, nas paredes ou no teto.

Ateliê Adriana Yasbek
Tel. (11) 3675-8833, São Paulo
www.adrianayasbek.com



Doce encanto

A hora do chá vai ficar mais mimosa com esta boleira de alumínio da Hips Retró. A graça da peça com 13 x 30 cm está na pintura feita com base na técnica de decupagem. Motivos florais em tons pastel se encarregam de imprimir ar provençal, estilo preferido das românticas de carteirinha.

Hips Retró
Tel. (11) 3078-4844, São Paulo
www.hipsretro.com.br

Clássico da jardinagem

Referência no ramo da decoração, a marca Cecilia Dale oferece inúmeras opções de produtos de porcelana com estampas florais, um jeito simples de trazer o frescor da natureza para o décor através de vasos, centros de mesa e cachepôs, a exemplo do modelo Orange Flowers (30 x 25 x 17 cm).

Cecilia Dale
Tel. 3064-2644, São Paulo
www.ceciliadale.com.br



Túnel do tempo

Em qualquer época, elas escondem as guloseimas com poder de ativar o paladar. As latas Cakes & Biscuits, vendidas na loja virtual Pop Shop, relembram os utensílios que circulavam pelas cozinhas dos anos dourados. Com estampas vintage e em três formatos, estão disponíveis nas cores azul, rosa e verde claros.

Pop Shop
www.popshoponline.net



Releitura turbinada

O visual retrô está longe de ser o único atrativo da Stand Mixer Cheetah. Além de incrementar o charme de qualquer cozinha, a batedeira da KitchenAid apresenta acessórios de aço inox, inclusive a robusta tigela, e funciona em dez velocidades. O aparelho permite ainda o acréscimo de ingredientes durante o preparo das receitas. E o melhor: sem projetar respingos indesejáveis.

KitchenAid
Tel. 0800-722-1759
www.kitchenaid.com.br



Viva a praticidade!

O visual futurista do amassador de alho Rocker, da marca Joseph Joseph by Basic Kitchen, tem uma excelente justificativa para quem vive o cotidiano do forno e fogão. O layout em forma de canoa facilita a compressão do alimento. Basta centralizá-lo sob os furos enquanto se balança o utensílio de um lado ao outro. Depois, é só despejar o conteúdo diretamente na panela. As mãos saem limpinhas. À venda na loja Doural.

Doural
Tel. (11) 3328-6228, São Paulo
www.doural.com.br

Amuleto da sorte

Para trazer bons auspícios ou simplesmente fazer graça. Tanto faz. O simpático gnomo encontrado na loja Coletivo Amor de Madre carrega as melhores intenções, uma vez que simboliza proteção, carinho, paciência, companheirismo e beleza. De resina polida, em diversas cores, ele é perfeito para deixar a casa pronta para a chegada do novo ano.

Coletivo Amor de Madre
Tel. (11) 3061-9384, São Paulo
www.coletivoamordemadre.com



Compras com estilo

Um time estrelado de designers e estilistas assina a criação das novas sacolas retornáveis da Tok & Stok. Feitas de rafia, material 100% reciclável e lavável, elas exibem os traços de Ronaldo Fraga, Alexandre Herchcovitch, Amir Slama, Flávio Morais, Isabelle Tuchband, Rita Wainer, Gláucio Diógenes e O Estúdio. Um festivo casamento entre design e sustentabilidade.

Tok & Stok (Shopping Santa Úrsula)
Tel. (16) 3456-6000, Ribeirão Preto
www.tokstok.com.br



No projeto Narcissus Garden, de Yayoi Kusama, 500 bolas de aço inoxidável enfeitam os espelhos d'água sobre o centro educativo Burle Marx.

ARTE ao ar livre

Você já ouviu falar de Inhotim? Se a resposta é não, reserve o próximo fim de semana para conhecer a indescritível beleza desse museu a céu aberto, a 60 km de Belo Horizonte, capital mineira. Mais conhecido lá fora do que no Brasil desde que abriu as portas em 2006, reúne obras de alguns dos principais artistas da atualidade instaladas em pavilhões únicos espalhados por um jardim de tirar o fôlego.

Texto: Carla Leirner

Esqueça os museus que você já conheceu até agora. Aqueles templos gigantescos onde as obras se perfilam em quilômetros e mais quilômetros de parede por galerias a perder de vista. Para começar, Inhotim foi concebido para ser um museu ao ar livre repleto de trilhas que levam a diferentes pavilhões de artistas contemporâneos que, cada uma ao seu jeito, encantam e surpreendem os 300 mil visitantes que passam por lá anualmente. A arte se espalha pelos 110 hectares desse parque/museu, em que é preciso caminhar de um ponto a outro, descansando num dos imensos bancos entalhados pelo designer mineiro Hugo França a partir de troncos de árvores caídas. Em cada parada é possível digerir os impactos causados pela arte contemporânea feita menos para se ver do que para se deixar pro-

vocar por ela. Um bom exemplo dessa provocação é o *Penetrável Magic Square* (1977), de Hélio Oiticica (1937-1980). No meio de uma praça, surge como escultura, que captura o olhar com suas cores intensas e formas geométricas que criam efeitos de luz e sombra à medida que o Sol caminha pelo céu.

Ainda nessa toada, se enquadra o *Sonic Pavilion* (2009), do americano Doug Aitken, uma espécie de aquário redondo, feito de vidro, que reina solitário em cima de um morro. Essa instalação conta com potentes microfones que captam os sons do interior do planeta. Como esse tipo de obra precisa ser apreciada em silêncio, o ideal é chegar cedo, quando ainda tem pouca gente, e depois continuar para as alas instaladas ladeira abaixo. Como em Inhotim é tudo muito organizado, mapas e gentis educadores não deixam ninguém se perder no caminho, que também pode ser vencido com carrinhos elétricos disponíveis ao longo dos diferentes trajetos.

É interessante notar que esse projeto, como tantos outros, nasceu do encontro entre curador, artista, paisagista e arte-educador. Ou seja, a soma da localização com a arquitetura e o paisagismo ajuda a vivenciar a arte em todos os sentidos. Os pavilhões – 21 espalhados pelo parque – foram desenvolvidos especialmente para acolher cada obra individualmente. “A artista Adriana Varejão, por exemplo, escolheu jabuticabeiras para circular sua galeria de ângulos retos com um espelho d’água na frente, projetada pelo arquiteto Rodrigo Cerviño Lopez.

Outros pavilhões foram desenhados sob medida para receber obras de Tunga, Cildo Meireles, Doris Salcedo, Victor Grippo, Matthew Barney, Janet Cardiff & George Miller, entre muitos nomes que fazem brilhar os olhos dos

Foto: Eduardo Eckert



Nesta página, a obra Celacanto Provoca Maremoto, de Adriana Varejão. Abaixo, à esquerda, a instalação Ttéia no 1C, da artista neoconcretista Lygia Pape; à direita, El Palacio de Papel, do colombiano Mateo Lopez.

Foto: Daniela Paolillo



Foto: Daniela Paolillo



A soma da localização com a arquitetura e o paisagismo ajuda a vivenciar a arte em todos os sentidos.

críticos de arte do mundo todo. A arte contemporânea está aqui representada em toda a sua diversidade. Pintura, escultura, desenho, fotografia, vídeo, instalações, performances representam novas formas de ler o mundo e, por que não, de vivenciar a arte de outras maneiras.

Por isso mesmo, as formas de expressão se multiplicam. De caixas de som simulando um coral passando por um trator dentro de uma estrutura geodésica até vigas de aço gigantesca espetadas numa base de cimento no topo de um morro. Nesse cenário, o visitante precisa estar disposto a se abrir para o inesperado e a deixar de lado sua visão tradicional do que é arte.

O idealizador do museu, facilmente comparado aos melhores do planeta, foi o empresário mineiro Bernardo Paz. Na realidade, muitas das obras que estão em Inhotim faziam parte da coleção particular que Paz mantinha em uma fazenda de sua propriedade. Depois de sofrer um derrame, ele se afastou dos negócios e passou a se dedicar inteiramente ao universo das artes. “A partir de uma conversa com Tunga, artista pernambucano, percebi que a arte tem de ser política, instrutiva e interativa”, conta. Esse é o DNA de Inhotim, de seus pavilhões esculturais, de seu acervo emblemático, da estratégica parceria com a natureza.

Plantar a arte em um jardim também foi ideia de Paz. Aliás, ele é o autor da primeira fase do projeto, com valiosos palpites do paisagista e amigo Burle Marx (1909-1994). A missão do parque, no entanto, vai muito além de apenas enfeitar a paisagem. O jardim serve de palco para inúmeros estudos botânicos, catalogação de novas espécies, conservação de plantas ameaçadas de extinção e estímulo à preservação da biodiversidade. Mais de 4 300 espécies integram o acervo cuidado



Foto: Eduardo Eckenfels



Foto: Marco Mendes

No alto, a obra *Beam Drop*, de Chris Burden. Acima, o bellissimo jardim de Inhotim é uma atração à parte.

diariamente por 70 jardineiros, além dos engenheiros, agrônomos, geógrafos e educadores ambientais. Orgulho da equipe, a coleção de palmeiras é o maior conjunto de plantas dessa espécie no mundo. Que não sejam esquecidos os imbês e antúrios, helicônias, begônias... Já as orquídeas reservam um show à parte: 350 vasinhos com diferentes espécies de um gênero chamado Vanda formam o Vandáfio, uma pausa obrigatória aos visitantes, que devem chegar sem pressa de partir.

Prepare sua viagem

Para ver tudo com calma, o ideal é ficar pelo menos um fim de semana. Infelizmente, os hotéis da região são ainda um pouco precários e ficam a cerca

de 20 minutos distantes do museu. Outra alternativa é hospedar-se em Belo Horizonte e contratar um serviço de transfer que leve até o museu, que leva cerca de 1 hora e 30 minutos. No momento de se alimentar, não se preocupe. Os restaurantes de Inhotim são ótimos e têm opções para todos os gostos. O parque fica aberto de terça a sexta, das 9h30 às 16h30, e sábados, domingos e feriados, das 9h30 às 17h30. Não se esqueça de colocar na mala chapéu, filtro solar e roupas e sapatos confortáveis.

No site www.inhotim.org.br você encontra sugestões de onde ficar em Brumadinho e Belo Horizonte e outras informações importantes para o sucesso de sua viagem. ■

LEÃO ENGENHARIA.
É na construção de um futuro
que o desenvolvimento
se faz presente.



CONCRETO | PEDRA BRITADA | MICROCONCRETO | GALERIA CELULAR
TERRAPLENAGEM | PAVIMENTAÇÃO | OBRAS DE ARTE EM CONCRETO
CONSERVA DE ROTINA | TUBOS DE CONCRETO | ASFALTO USINADO

Leão Engenharia

0800 703 3013

www.leaoengenharia.com

Desintoxicação de ano novo



Após os abusos de final de ano, chegou a hora de colocar o organismo nos eixos por meio de uma faxina interna. Nada melhor do que iniciar um novo ciclo esbanjando leveza.

Texto: Raphaela de C. Mello
Fotos: iStockPhotos

Nosso corpo sustenta uma maquinaria exemplar, com plenas condições de eliminar toxinas indesejadas, sobretudo nessa época do ano em que festas e confraternizações reúnem todo o tipo de tentação: doces, gorduras, carboidratos e, claro, bebidas alcoólicas. Por melhor aparelhado que seja, uma hora o sistema sucumbe ao excesso de detritos que nos entorpecem a ponto de nos fazer perder o ânimo e até adoecer. Por isso, seguir uma dieta de desintoxicação é uma ótima pedida para começarmos o ano leves e revigorados. O princípio desse processo é transformar as toxinas, substâncias classificadas quimicamente como lipossolúveis (que tendem ao armazenamento), em substâncias com estruturas hidrossolúveis, ou seja, que facilitam a eliminação através das vias urinárias e pelas fezes. “Os alimentos preconizados nessa dieta aceleram a eliminação de toxinas devido à sua composição química”, esclarece a dra. Roseli Rossi, nutricionista especializada em nutrição clínica funcional, da clínica Equilíbrio Nutricional, em São Paulo. Há programas de desintoxicação que duram de três a sete dias. Mas os mais indicados se estendem por 20 a 30 dias, segundo a especialista.

“Nosso corpo é uma máquina que precisa passar por uma faxina de tempos em tempos”, corrobora o dr. Edson de Mello, psicólogo e médico brasileiro radicado há 35 anos nos Estados Unidos. Ele é o criador do programa de desintoxicação alimentar batizado de Akasha’s Cleanse. O método, ensinado em workshops de dois dias, se apoia em uma dieta restrita, porém altamente nutritiva (veja no box a lista de alimen-



tos proibidos e permitidos). O regime deve ser seguido por 21 dias (tempo necessário para o cérebro assimilar novos hábitos, segundo a neurolinguística) e só deve ser posto em prática uma vez por ano. O médico também recomenda medidas paralelas, como exercícios físicos, meditação e ioga. “Beber bastante água ajuda na eliminação das toxinas, fazer atividades físicas auxilia no funcionamento mais eficaz do metabolismo, controlar o estresse diminui a produção de radicais livres”, reforça a dra. Roseli.

À primeira vista, o processo pode parecer sofrido por barrar certos itens, a princípio, irresistíveis. Por outro lado, não há restrição calórica. Os alimentos permitidos podem ser consumidos à vontade, sempre que a fome bater. “A dieta que sugiro não se presta a induzir o emagrecimento, mas promover o consumo de alimentos capazes de limpar o sistema gastrointestinal”, esclarece o dr. Edson, que enfatiza: “A perda de peso é consequência do reequilíbrio orgânico”. O lado animador é saber que a empreitada melhora diversos quadros, tais como tensão pré-menstrual, baixa libido, confusão mental, cansaço crônico, alergias, constipação, flatulência e gases, acne, ansiedade, depressão,

mau humor, insônia, dor de cabeça e nas articulações, além de compulsões alimentares. Há ainda significativa melhora da celulite, bem como da textura dos cabelos, pele e unhas. Além de intensificar a eliminação de toxinas, essa dieta é um convite para reavaliar hábitos alimentares, bem como desmascarar falsas crenças atreladas à comida, destaca o médico.

Alguns serviços facilitam a adesão ao programa. Para quem não tem tempo ou intimidade com as panelas, é possível contratar o serviço de chefs de cozinha que atendem em domicílio. Nesse caso, basta apresentar o cardápio determinado pela nutricionista. Há também empresas especializadas no filão das dietas. A Keep Light, de São Paulo, voltada para a reeducação alimentar, fornece cardápios semanais completos (desjejum, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). São refeições congeladas, elaboradas por nutricionistas. Dentre as opções, há o cardápio voltado especialmente para a desintoxicação do organismo. Já aqueles que dispõem de alguns dias de folga no início do ano podem recorrer a um detox mais pontual. Que tal passar algumas horas num spa urbano? A unidade do Buddha Spa, no Shopping Santa Úrsula, em Ribeirão Preto, oferece dois breves programas desintoxicantes: um com duração de três horas (R\$ 327) e outro com cinco (R\$ 543). O primeiro pacote inclui ofurô, esfoliação corporal ou drenagem linfática, reflexologia e almoço; o segundo, ofurô, drenagem, almoço, shiatsu facial, reflexologia e lanche. Ambos os conjuntos de terapias ativam a circulação sanguínea, removem impurezas e devolvem o viço à pele.

REGENERAÇÃO ORGÂNICA

Confira o que entra e o que sai do programa de desintoxicação criado pelo dr. Edson de Mello.

SINAL VERDE (podem ser ingeridos à vontade, sempre que a fome bater)

Cereais integrais e derivados como arroz, quinua, amaranto, aveia, lentilha, feijões, grão-de-bico. Vegetais folhosos orgânicos, legumes orgânicos, frutas orgânicas. Sementes de girassol, abóbora, linhaça. Oleaginosas como castanha-do-pará e de caju, nozes, amêndoas. Peixes selvagens (salmão, pescada,

sardinha, arenque), frango orgânico e carne de cordeiro. Água de coco natural. Água (evitar versão em garrafa PET). Chás de ervas naturais, incluindo o chá verde. Leite de arroz, amêndoa, aveia ou coco. Azeite extravirgem, óleos de linhaça, gergelim, castanhas e arroz, de preferência prensados a frio.

SINAL VERMELHO (estritamente proibidos)

Leites e derivados. Alimentos refinados, como arroz branco, pães e massas. Glúten, encontrado no trigo, na cevada

e no malte. Soja e derivados (tofu, shoyo, leite, grãos). Carne vermelha e embutidos. Atum (por apresentar excesso de mercúrio). Milho, tomate, batata, pimentão e berinjela. Ovos. Temperos prontos. Refrigerantes. Bebidas alcoólicas. Café e chá preto. Produtos com corantes e conservantes. Maionese, mostarda e ketchup. Amendoim. Margarina e gordura vegetal. Frutas secas. Açúcar. Adoçantes e Mel.

Esse pode ser o início de um longo e consistente projeto para 2013: rever hábitos e se livrar da dependência alimentar. Sim, o açúcar, os carboidratos e as gorduras são tão “atraentes” que podem gerar dependência. “A substituição de antigos desejos nocivos por novos saudáveis pode acontecer gradual e naturalmente”, garante o dr. Mike Dow, psicoterapeuta e autor de *Dieta das Emoções* (Lua de Papel). “O abandono de suas antigas maneiras de comer, pensar e sentir praticamente vai acontecer por si só”, encoraja ele, que defende a inclusão na rotina de alimentos e atividades que estimulem a boa química do cérebro, ou seja, a produção de endorfinas, serotonina e dopamina, neurotransmissores ligados à sensação de bem-estar, vitalidade e autoconfiança. Segundo ele, essa é a melhor blindagem contra os escorregões que nos levam a atacar guloseimas e afins, principalmente nos momentos de estresse, ansiedade e baixa autoestima.

Radicalismos de qualquer espécie estão vetados. A ideia aqui é restabelecer a harmonia orgânica, e não colocar a saúde em risco. “Toda dieta deve sempre ser orientada e acompanhada por um profissional, pois as quantidades, durabilidade e indicação são sempre individuais, pois se pode ter o risco de gerar deficiências nutricionais, bem como sintomas indesejados”, alerta a dra. Roseli. Esse tipo de dieta, ela enfatiza, não deve ser praticada por muito tempo, pois, à medida que o corpo começa a se equilibrar, novos alimentos não só podem como devem ser reintroduzidos. Afinal, nutrir-se de maneira adequada é a prioridade número 1. ■

FAXINA INTERNA

SOPA DE LIMPEZA

Ingredientes:

Aipo, feijão verde, cebolas, alho, abobrinha, espinafre, salsa.

Modo de fazer:

Coloque os legumes em uma panela média e cubra com água. Deixe ferver por 45 minutos. Prepare um purê com os legumes usando o liquidificador ou um misturador de imersão. Adicione uma pitada de sal e pimenta.

SUCO DE APOIO PARA O FÍGADO

Beterraba, cenoura, maçã e gengibre.

Ingredientes:

2 beterrabas médias, cortadas em fatias

½ rodela de limão

2 cenouras grandes orgânicas

1 maçã grande orgânica cortada em fatias

Pedaços de gengibre a gosto

Modo de fazer:

Bata os ingredientes e coe a mistura se achar necessário.

CHÁ GELADO COM LIMÃO E UVAS

Ingredientes:

1 copo de chá gelado de boldo

Suco de 1 limão espremido

8 bagos de uvas com sementes

1 xícara (chá) de alcachofra

Modo de fazer:

Bata, no liquidificador, o chá, o limão, as uvas e a alcachofra.

CARDÁPIO DE FIM DE SEMANA

Sexta	Sábado	Domingo
Salada de frutas com granola sem glúten + 1 xícara de chá verde	2 frutas + granola sem glúten + leite de arroz	Banana amassada + flocos de quinua + 1 xícara de chá verde com hortelã
1 fruta + 2 castanhas-do-pará	Suco de fruta natural	Um punhado de sementes de girassol + 1 fruta
Arroz integral + feijão preto + abóbora, batata-doce e cebola assadas	Arroz integral + cozido vegetariano com curry	Peito de frango assado orgânico + farofa de cenoura + salada de pupunha
Suco de fruta natural + 1 tapioca com azeite	Suco verde	Salada de frutas
Salada verde com cenoura, beterraba e grão-de-bico	Tabule de quinua + salada de agrião e rúcula + hommus	Pescada com cenoura e manjeriço

Movidas a LUZ

Para amenizar o calor do verão, acolha em sua morada plantas que combinam com os dias ensolarados de Ribeirão e garantem pequenos oásis de frescor.

Texto: Patricia Bernal | Fotos: Divulgação

Quando o quesito é calor, Ribeirão Preto sai em disparada e ostenta o título de uma das cidades mais quentes do interior paulista. De acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia, a temperatura ao longo do ano gira entre 33 e 35 °C e facilmente chega aos 40 °C. Isso tudo por estar distante do litoral e receber ventos quentes e secos da região central do país. Vale tudo para domar o bafo quente: paredes brancas, ventiladores de teto, ar-condicionado... Pouca gente sabe, porém, que algumas espécies de plantas são poderosas aliadas para domar o calorão onipresente. Além disso, elas enfeitam e não consomem energia – ponto para a sustentabilidade.

As mais indicadas são aquelas que preferem justamente o sol à sombra, como as ornamentais do tipo fênix, buxinho, areca-bambu, pata-de-elefante, dracena ou frutíferas, das quais fazem parte a jabuticabeira e o limão-siciliano. “Essas espécies precisam de luz intensa para fazer a fotossíntese e regular seus ciclos de desenvolvimento”, explica a bióloga

Aline Zoia, paisagista da Planos e Plantas Paisagismo, de São Paulo. Por isso mesmo, elas caem sob medida para enfeitar (e refrescar) varandas, janelas e jardins, claro. “Esses locais costumam ter um ar abafado devido à maior incidência de sol e acabam se tornando uma porta de entrada do calor. Ao alocá-las ali, elas irão absorver o ar quente e devolverão umidade e frescor ao ambiente”, ressalta Aline.

Outra vantagem é a variedade de tipos: com flores, folhas coloridas, frutos, grandes ou pequenas, para vasos ou gramados. “Essa diversidade se dá por conta de boa parte das espécies cultivadas do estado de São Paulo vir da Mata Atlântica, bioma riquíssimo de nossa natureza tropical”, ressalva a bióloga Aline Zoia. Entretanto, para um convívio harmonioso, é preciso conhecer



as peculiaridades de cada planta, assim como os cuidados com cada uma delas. Confira a seguir orientações e curiosidades que irão ajudá-lo a comprar com mais segurança.

Cada origem, um cuidado

Pouca gente sabe, e raramente o vendedor compartilha esse tipo de informação com o cliente, que muitas das mudas vendidas em lojas e mercadões são oriundas de viveiros ou estufas. “Em termos de luminosidade, a grande diferença é que as nascidas e criadas diretamente recebem sol pleno durante todo seu desenvolvimento. Já nos viveiros a incidência gira em torno de 40% de luz direta natural e nas estufas quase 100% de luz artificial”, explica o paisagista Francisco Gomes de Medeiros Filho, proprietário da Personal Caicó Garden, Jardinagem e Manutenção de Jardim e Áreas Verdes, de São Paulo. De acordo com Eduardo Esteves, da Andrea Esteves Paisagismo, de Ribeirão Preto, o mais indicado para áreas externas a pleno sol são as plantas cultivadas em viveiros. Elas também vão bem dentro de casa, desde que recebam sol direto algumas horas por dia. E as de estufa como ficam? Elas crescem, tornam-se bonitas, porém se desenvolvem pouco. Em caso de dúvida na hora de comprar, converse com o florista sobre suas necessidades.

Seja como for, vale a pena lembrar que, independentemente da espécie e do tipo de cultivo, as plantas de maior porte se ressentem mais com os efeitos do replante. “Como elas já estão adaptadas tanto em relação à incidência solar quanto ao enraizamento, ao mudar de lugar suas folhas tendem a amarelar até se adaptar novamente”, relata Esteves. “Nessa fase, o importante é não deixar faltar água e adicionar substratos orgânicos e adubos químicos que promovam a nutrição da planta.” ■



Plantas refrescam o projeto da decoradora Gigi Botelho (Casa Cor 2011).



Foto: iStockphoto

CUIDADOS PARA O DIA A DIA

LUZ PARA VIVER. Artificial ou natural, a luz é fundamental para as plantas. As criadas em viveiro ou na natureza receberam luz natural durante seu crescimento, portanto, precisam de no mínimo cinco horas diárias de sol direto ou oito de indireto (aquele que vai e volta) e toleram de duas a três horas de sombra diariamente. Já as criadas em estufa vão bem dentro de casa, desde que fiquem próximas de janelas e varandas. Caso a insolação não seja direta, é importante virar o vaso 180 graus a cada dois dias para que a planta pegue luz solar integralmente.

MATE A SEDE. Para ter certeza de que a planta está hidratada, toque na terra com os dedos e veja se está úmida. Caso não esteja, regue com água em temperatura ambiente para evitar choque térmico e a queima das raízes secundárias, que fixam a planta e a ajudam a absorver os nutrientes do solo. Procure usar regador e despejar aos poucos até que saia um pouquinho de água no fundo do vaso.

FORÇA EXTRA. Adubar a cada dois meses com fertilizante de formulação 10-10-10 (nitrogênio, fósforo, potássio) para espécies não floríferas ou frutíferas e de formulação 4-14-8 para floríferas ou frutíferas. Na maioria das espécies plantadas em vasos, é necessário remover, a cada dois anos, a planta do vaso, trocar a terra e aparar as raízes.

DUCHA JÁ! Da mesma forma como limpamos os móveis, as roupas e o corpo, as plantas também precisam de um banho. Por isso, é importante higienizá-las com um pulverizador a cada 15 dias, com óleo à base de nim ou óleo mineral brilhafolha, misturando 5 ml por litro de água. Isso evita o surgimento de pragas como ácaros, fungos, bactérias, que sugam a seiva da planta, deixando-a fraca e desnutrida.

Fonte: Francisco Gomes de Medeiros Filho, paisagista e proprietário da Personal Caicó Garden, Jardinagem e Manutenção de Jardim e Áreas Verdes, de São Paulo



O projeto, assinado pela paisagista Andrea Esteves, de Ribeirão Preto, é um bom exemplo de como usar as plantas resistentes ao sol no jardim.

CADA UM NO SEU VASO

Antes de definir a espécie, avalie o local para que a planta escolhida seja alocada corretamente, considerando não só a luminosidade como também o espaço de desenvolvimento de que ela necessita, a exigência quanto ao tipo de solo e a frequência de água.

Dracena. Possui uma boa variedade de tipos. A pau-d'água é a mais usada em apartamentos, pois se adapta tanto em ambientes com sol intenso quanto em locais fechados e com ar-condicionado. Dá flores uma vez por ano. As de origem em viveiros devem tomar sol, as de estufas podem ficar na sombra. Rega: se colocada na área interna, 1 litro de água a cada dois dias; meia-sombra, 2 litros; pleno sol, 3 litros. Vaso: no mínimo 45 cm de diâmetro e 45 cm de profundidade.

Buxo, ou buxinho. Tipo de arbusto rústico que gosta de bastante sol, mas resiste à meia-sombra. É muito cultivado em vasos ou jardins devido à flexibilidade em relação a seu formato – pode ser podado de diversas formas. Apresenta uma enorme densidade de pequenas folhas verde-escuras. Sua origem costuma ser de viveiros. Vasos de no mínimo 65 cm de diâmetro e 45 cm de profundidade. Rega a cada dois dias, de 3 a 4 litros de água.

Viburno. As plantas desse gênero geralmente são utilizadas em decoração graças à beleza de suas flores. Possui vários tipos. É uma espécie que gosta de sol e provém de viveiros ou do solo. Vasos de no mínimo 35 cm de diâmetro e 35 cm de profundidade. Rega de 1,5 litro a cada dois dias.

Palmeira fênix. Oferece cachos com pequenos coquinhos não comestíveis que servem de alimento para animais. Ideal para ambientes externos, pois gosta de sol forte. No entanto, é possível cultivá-la em ambientes internos, em vasos, desde que receba luz solar durante o dia. Atinge em média de 2 a 3 m de altura, dependendo do tamanho do vaso. O mínimo deve ter 45 cm de diâmetro e 55 cm de profundidade. Rega com até 4 litros de água a cada dois dias.

Jabuticabeira. Indicada para áreas externas, pode ser cultivada em vasos ou no jardim com exposição direta ao sol. Quando em vaso, atinge em média 2 m de altura, dependendo do tamanho do recipiente. Os frutos amadurecem no final do inverno, prolongando-se até o verão. Vasos de no mínimo 55 cm de diâmetro e 75 cm de profundidade e regas entre 5 a 8 litros a cada dois dias. Quanto mais água, mais frutos.

Russélia vermelha. Utilizada apenas para jardins, essa planta chega a medir entre 40 e 60 cm. Costuma dar flores vermelhas durante o verão e atrai pássaros como beija-flores. Regar a cada dois dias com no mínimo 3 litros de água.

Limão-siciliano. Os frutos vêm entre a primavera e o verão. Pode ser plantado em vasos ou na terra em locais ensolarados. Vasos com no mínimo 55 cm de diâmetro e 80 cm de profundidade. Regue a cada dois dias, com pelo menos 5 litros de água.



Foto: iStockphoto



Luxo em todos os detalhes

Projeto arquitetônico inovador e sofisticado, localização privilegiada e amplo complexo de lazer tornam o L'Ermitage o novo ícone da arquitetura residencial em Ribeirão Preto.

Texto: Fábio Rivaben



Áreas de lazer comuns e espaços amplos são um dos diferenciais do novíssimo L'Ermitage.

O fato de brindar os proprietários com a mais bela vista da cidade, valorizada por um projeto arquitetônico de vanguarda, já seria um motivo mais que suficiente para inserir o L'Ermitage no rol dos empreendimentos premium. Mas há muitos outros privilégios atrelados ao edifício localizado na Rua Luciana Mara Ignácio, a 200 metros da Avenida João Fiúsa, nada menos que o ponto mais efervescente da cidade pela rede de lojas, restaurantes, conveniências e serviços de altíssima qualidade, apta a atender às exigências dos moradores.

Além da estratégica localização e da beleza das formas e proporções, o L'Ermitage apresenta números impressionantes. São 40 unidades de 245 m², com quatro suítes e quatro vagas de garagem, e duas coberturas do tipo dúplex distribuídas em torre única de 20 andares, esta servida por dois elevadores sociais e dois de serviço. Os apartamentos, dois por andar, contam com cômodos amplos e uma generosa varanda gourmet com 30 m² e três ambientes integrados à copa e à cozinha. O empreendimento, que ocupa um terreno



Os espaços internos flexíveis possibilitam adaptações de acordo com o desejo dos futuros moradores, proporcionando jeitos customizados de viver.

de 2 323 m² e possui 16 624 m² de área construída, foi lançado em setembro de 2012 e tem previsão de entrega para o mês de junho de 2015.

A paisagem de Ribeirão Preto também sai ganhando, uma vez que passa a integrar uma construção elegante e de desenho extremamente limpo, com volumes verticais e horizontais em harmonia, unidos por uma sofisticada “pele de vidro” que proporciona farta iluminação natural aos ambientes internos de estar e total visão do entorno arborizado. Detalhes como esses fazem do L’Ermitage o novo ícone da arquitetura residencial em Ribeirão Preto.

O primoroso projeto leva a assinatura do arquiteto Fernando Rivaben, reconhecido no mercado pela qualidade de suas plantas. Em sua longa e respeitada carreira, ele já projetou mais de 1 milhão de m². Suas criações são sinônimo de inovação e racionalidade, sempre permeadas de soluções arrojadas que conferem a cada empreendimento o selo da boa arquitetura. Inspirado pela localização privilegiada do L’Ermitage, no ponto mais alto de Ribeirão, Rivaben teve o cuidado de posicionar o edifício de forma longitudinal no ter-

reno, valorizando a simbiose das varandas com o horizonte e maximizando a vista para a cidade, resguardada pelo verde da belíssima praça vizinha.

Já o projeto de interiores ficou a cargo de Zelena Figueiredo, referência em arquitetura de interiores e autora de projetos de expressão nacional, como o do Centro Infantil Boldrini, em Campinas, SP. Seus trabalhos esbanjam bom gosto e atentam para o detalhe, cuidado que resulta em espaços cujo requinte e elegância são notados desde o piso até os acabamentos, dos objetos aos móveis especialmente desenhados.

As áreas comuns, pensadas para atender aos mais variados anseios e públicos, primam pelo conforto, sem abrir mão do apuro estético. O complexo de lazer reúne fitness center, spa com sauna, salão de festas, churrasqueira gourmet, playground, brinquedoteca, deque molhado, piscinas adulto e infantil, quadra poliesportiva e salão de jogos.

Por tudo isso, este legítimo representante do nosso compromisso incondicional de oferecer o que há de melhor para morar em Ribeirão Preto será, sem dúvida, a próxima referência de inovação, bom gosto e requinte na região. ■

a história da Copema é escrita pelos momentos que construímos juntos, e você é fundamental nessa relação. desejamos um feliz natal, e que em 2013 você continue escrevendo uma história repleta de realizações e conquistas.



Revolução high-tech

Moradas que prezam o conforto e a praticidade assegurados pelas novas tecnologias se tornam muito mais receptivas e acolhedoras e, claro, repletas de facilidades. Que tal fazer um upgrade no seu doce lar?

*Texto: Raphaela de C. Mello
Fotos: Divulgação*

O maravilhoso mundo da tecnologia é altamente sedutor. Oferece um irresistível pacote de conveniências: facilita a rotina, agiliza processos, proporciona conforto, diversão e bem-estar. O lar nunca foi tão doce – e, para alguns, moderno demais. Embora muita gente se encante pela fartura de funcionalidades ofertadas pelos aparelhos de última geração, boa parte não é capaz de saborear o menu completo. Eis o problema. Seja por preguiça, desinteresse ou dificuldade de compreender os códigos do universo high-tech, muitos consumidores investem em tecnologia de ponta, mas, no dia a dia, não exploraram a fundo o potencial desses equipamentos.

“É natural o ser humano sentir certa desconfiança em relação ao desconhecido”, opina Milton Neto, gerente-geral de produto de televisores da LG Electronics no Brasil. Por outro lado, ele diz, novos mecanismos se infiltram na rotina e passam a ser testados sem que percebamos. A trajetória dos celulares é um ótimo exemplo. “A princípio, apenas realizávamos chamadas telefônicas. Depois, passamos a mandar mensagem de texto. Agora, os smartphones concentram uma série de funcionalidades amplamente acessadas, modelo, este, replicado nas chamadas smart TVs”, observa ele, que nota uma naturalização da adesão às novas tecnologias.

Sem crise

A verdade é que poucos apreciam o método de aprendizagem baseado em erros e acertos – exceto a geração recém-saída das fraldas, que já nasce plugada no mundo

virtual. A maioria não vê outra alternativa a não ser encarar os manuais, que, em geral, suscitam grande resistência. E, nessa fase de familiarização com os produtos, muita gente acaba se acomodando. Basta dominar o básico, pensam. Mas só quando conhecem de fato o alcance da aquisição é que percebem como a vida pode se tornar mais simples, dinâmica, funcional e divertida. “Depois que se acostumam e constata os benefícios, muitos consumidores admitem que deviam ter comprado o aparelho antes”, conta Neto.

A indústria eletroeletrônica se preocupa com as possíveis dificuldades ligadas ao manuseio dos apetrechos. E, de tanto pesquisar, está oferecendo interfaces cada vez mais descomplicadas. Para alento geral. “A usabilidade é uma questão crucial. Por isso, nos empenhamos em demonstrar benefícios, instruir o consumidor e, claro, facilitar sua vida”, afirma Neto, que dá uma prévia do que nos aguarda no futuro não muito distante: “Os aparelhos serão cada vez mais amigáveis, pois fomentarão o manuseio intuitivo”. Controle por voz ou por gesto, enredo de ficção científica há até pouco tempo, já faz parte do presente de muitas pessoas. “Esse tipo de funcionalidade vem aos poucos para que as pessoas se acostumem. Mas a tendência é que se expanda”, prevê.

Os fios, indesejados por dez entre dez decoradores, também estão com os dias contados. “Estamos caminhando para cenários livres de fiação”, anuncia Neto, que acrescenta: “Alguns fios são necessários e vão continuar existindo por algum tempo. Mas a tendência é que sumam, tendo em vista o avanço da tecnologia wi-fi”. Enquanto isso não acontece, o jeito é camuflar os cabos, não raro, transformados em emaranhados que só servem para acumular pó, atrapalhar a manutenção e degradar o ambiente. A arquiteta paulista Marici Kuroba costuma recorrer à boa marcenaria a fim de dar sumiço nesses “ninhos” indesejados. “Sempre utilizo portas falsas ou painéis para esconder a fiação”, diz.

Na hora de comprar seus brinquedos high-tech, fique atento a duas importantes questões: instalação e garantia. Em geral, o lojista se encarrega da entrega, mas não da instalação. “Podem ocorrer promoções especiais cuja instalação é oferecida como parte da oferta ou o próprio varejista pode oferecer o serviço gratuitamente ou mediante o pagamento de taxa”, afirma Neto. Já a garantia pode ser a padrão, gratuita, ou estendida, paga. Nesse caso, cada um deve pesar a relevância do reforço. “Entendo que a garantia oferecida gratuitamente em cada produto já cobre o período em que eventuais problemas possam aparecer. Por outro lado, a garantia estendida é uma decisão muito particular. Cabe ao consumidor analisar os benefícios”, opina Neto.

Confira, a seguir, alguns lançamentos de ponta que prometem revolucionar a rotina do lar.



Nitidez sonora

Com o Philips Fidelio DS9, as músicas do iPod, iPad e iPhone são reproduzidas com áudio original. Graças ao aplicativo Fidelio, que pode ser baixado pela App Store, o aparelho se conecta a mais de 7 mil estações de rádio na internet. Além disso, possui função de despertador, com a qual é possível escolher opções de música, sons da natureza e até uma foto para apreciar no momento do despertar. Preço: R\$ 1.299. www.philips.com.br

Lava, seca e resolve

Com capacidade para 8,5 kg, a Lava e Seca Prime 6 Motion, da LG, permite a abertura da porta sem interromper o ciclo de lavagem e também informa o diagnóstico de possíveis erros de manuseio por meio de um sinal sonoro transmitido via telefone para os especialistas do SAC da empresa. Preço sugerido: R\$ 2.999. www.lge.com.br



Ar-condicionado clean

A Komeco acaba de lançar a Hi Glass e Hi Star, duas linhas de splits com design minimalista. Enquanto a primeira conta com filtro de carbono ativo, que elimina odores e gases nocivos à saúde e função auto-clean, que extermina bactérias, a segunda apresenta display, controle luminoso e autodiagnóstico, o qual identifica problemas de mau funcionamento. Preço sob consulta. www.komeco.com.br

Home theater de alta definição

O Philips Home Theater modelo HTS5593 com DVD e Double BASS conta com caixas traseiras sem fio que distribuem som de alta definição por todo o ambiente. Dotado de sistema Full HD 3D, o parêlo oferece realismo e sensação de profundidade das imagens, mediante a utilização de óculos especiais, e, por meio das portas HDMI adicionais, permite a inserção de outros dispositivos, como consoles de jogos ou decodificador HD. Preço: R\$ 1.599. www.philips.com.br



Café sem complicação

A Pixie, menor máquina de café da Nespresso, exige apenas um suave movimento para preparar a bebida. O usuário ainda pode escolher um Espresso ou Lungo por meio dos dois botões programáveis de tamanho de xícara. Ela consome 40% menos energia do que a média das máquinas de classe A e se desliga após nove minutos de inatividade. Preço sugerido: R\$ 695. www.nespresso.com/br



Cooktop portátil

O cooktop portátil da Electrolux dispõe de controles eletrônicos acionados com um simples toque e, por ser móvel, pode ser utilizado na cozinha ou sobre a mesa durante as refeições. O aparelho não emana calor ou chama nem cheiro de gás e ainda possui timer e trava de proteção. Preço sugerido: R\$ 399. www.electrolux.com.br



Refrigera e organiza

A nova linha de refrigeradores Inverse Maxi, da Brastemp, possui uma central dotada de interface touchscreen e o exclusivo Smart Stock, que avisa quando os alimentos vencerão, e elabora a lista de compras, que pode ser enviada para o celular por meio de um QR code gerado pelo Smart Stock. Essa solução possibilita a todos compartilhar a lista, acrescentar e editar itens em tempo real. Preço sugerido: R\$ 5.399. www.brastemp.com.br

Adega versátil

Feita de aço inox, vidro e madeira, a KitchenAid Beverage Center, com capacidade para 22 garrafas, possui três zonas de temperatura, adequadas para diferentes tipos de vinho. Apresenta profundidade ideal para ser embutida em armários de tamanho padrão ou utilizada livremente em qualquer espaço da casa. Preço sugerido: R\$ 9.900. www.kitchenaid.com.br



Receitas no micro-ondas

Exemplo de interatividade, o micro-ondas i-kitchen, da Electrolux, oferece 60 sugestões de receitas. As instruções vão aparecendo na tela de acordo com as etapas do preparo do prato. Além disso, o produto informa a quantidade de porções possíveis de ser servidas e o tempo necessário para a conclusão dos quitutes. Preço sugerido: R\$ 1.099. www.electrolux.com.br



TV interativa

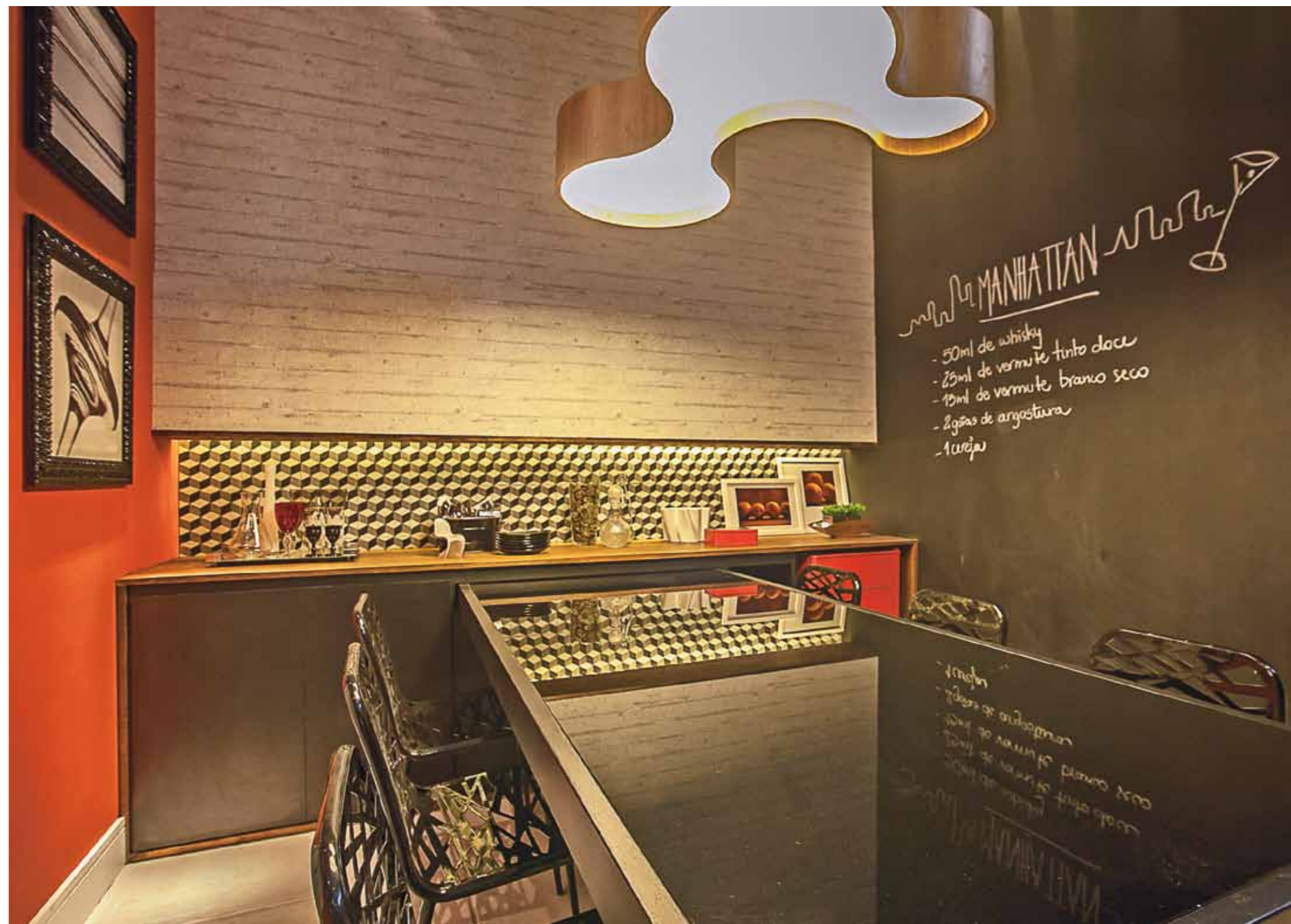
A Cinema 3D Smart TV, da LG, reúne design ultrafino, tecnologia 3D, aplicativos diversos e acesso à internet. Por reconhecimento de voz, é possível, por exemplo, fazer busca de conteúdos pela internet e nos demais equipamentos (notebook, tablets ou smartphones) conectados à mesma rede. Apresenta também tecla de rolagem que facilita a navegação. Preços sugeridos do modelo 55LM 8600: R\$ 6.099 (47 polegadas); R\$ 8.499 (55 polegadas). www.lge.com.br ■





Para todos os GOSTOS

O que até pouco tempo era uma escolha simples se tornou um tanto complicado com a grande variedade de tintas disponíveis no mercado. Com o avanço da tecnologia, elas ganharam novos atributos e, além de colorir, podem se transformar em mural de fotos, perfumar os ambientes, simular diferentes texturas e por aí afora. A seguir, confira as novidades disponíveis no mercado e aprenda com especialistas um pouco mais sobre esse universo colorido.



Projeto de Keyla Kinder para a Casa Cor Paraná 2012. A tinta utilizada para o efeito lousa é a Suvinil Esmalte Fosco, indicada para paredes internas e quadros escolares.

*Texto: Patrícia Bernal e Carla Leirner
Fotos: Divulgação*

Para a nossa sorte (e da nossa saúde também), as tintas evoluíram muito ao longo do tempo. Ganham centenas de cores, diferentes texturas e uma infinidade de atributos, como menos cheiro, maior resistência e assim por diante. Mas nem sempre foi dessa forma. Desde a Pré-História até o século 19, as tintas eram

feitas de maneira artesanal, a partir da extração e da mistura de matérias-primas de origem natural, como terra, minerais, plantas e até derivados de animais. Com a evolução tecnológica e a necessidade de produzir em escala industrial, o uso de novas matérias-primas oriundas do petróleo, de minérios e de processos químicos ganhou

espaço. Porém, alguns desses componentes, como o benzeno e o chumbo, foram colocados na berlinda por serem nocivos à saúde. Felizmente, hoje as tintas de uso doméstico são à base de água. “Esses produtos possuem baixíssimos solventes orgânicos, os chamados Compostos Orgânicos Voláteis [COVs], portanto causam menos im-

Na onda de inovação que invade o mercado, fica difícil escolher entre tantas possibilidades e cores diferentes.

pacto no meio ambiente e também na saúde das pessoas ao minimizar problemas alérgicos e de irritação respiratória”, fala Mário Lavacca, Gerente de Produto da fabricante de tintas Suvinil.

Agora que as tintas estão mais amigáveis do que nunca, chegou a hora de conhecer um pouco mais desse universo repleto de possibilidades. O primeiro passo para o sucesso dessa empreitada é saber as diferenças entre os dois tipos de tintas mais comuns do mercado:

Acrílicas: compostas de resina acrílica, são mais resistentes e, por isso mesmo, se dão muito bem nas áreas externas, mas também produzem ótimo resultado nas internas. Além disso, são fáceis de limpar e estão disponíveis em uma maior gama de cores e versões. O problema – que também pode ser visto como custo/benefício – é o preço, cerca de 40% mais caro que as tintas látex.

Subdivididas de acordo com o rendimento, poder de cobertura, durabilidade e resistência ao tempo e à lavagem, podem ser dos tipos premium, standard e econômica. Ou seja, possuem desempenho excelente, ótimo e bom, respectivamente. Ainda é importante conhecer os três tipos de acabamento:

- **Fosco:** ideal para esconder as pequenas imperfeições e de fácil retoque. Por ser muito poroso, é pouco resistente à lavagem e não é recomendável



em corredores e áreas sujeitas ao atrito, como quartos de crianças.

- **Acetinado:** sua textura aveludada com brilho suave atribui aos ambientes internos e fachadas um toque de sofisticação, ainda mais quando em tons claros, como o branco, o palha e as tonalidades de off-white. Resiste bem à limpeza, mas destaca as imperfeições da superfície. Use com cuidado.

- **Semibrilho:** apropriado para fachadas e áreas internas, suporta mais a limpeza do que a tinta fosca. Possui um toque de brilho – por isso, destaca as imperfeições da parede e dificulta o retoque.

Látex: à base de acetato de polivinila (PVA), é a versão mais barata, o que não é necessariamente uma grande vantagem a longo prazo, pois são menos duráveis que as acrílicas, mais difíceis de limpar e, por não resistirem bem à ação do tempo, são mais indicadas para os ambientes internos, que exigem menos manutenção. Além desses pontos desfavoráveis, possui poucas variedades de cor, só é encontrada



A variedade da paleta de cores pode refletir o gosto dos moradores e também transmitir sensações como relaxamento, aconchego e arrojo, a exemplo destes três projetos exibidos na Casa Cor 2012.

no acabamento fosco, pois sua resina não permite a variação de brilho, e conta com apenas as categorias econômica e standard.

Toque especial

Na onda de inovação que invade o mercado das tintas, fica difícil escolher entre tantas possibilidades que atendem perfeitamente às necessidades dos consumidores em termos de benefícios e ainda de tendências relacionadas à decoração. Para ter uma ideia, hoje existem tintas específicas para pintar o teto que possuem maior cobertura e respingo mínimo. Outras impedem a proliferação de bactérias e fungos, retardando o aparecimento desses micro-organismos na parede em locais ao ar livre ou expostos à umidade. Tem ainda as de secagem rápida, 30 minutos segundo o fabricante, o que evita manchas ou desbotamentos,

Misturar muitas cores pede cuidado, pois o ambiente pode ficar poluído e incomodar os moradores.



O bonito contraste de cores aparece no projeto do designer paulista Fábio Galeazzo.

caso a chuva chegue de surpresa no dia da pintura. E as laváveis e de longa duração, que resistem até cinco anos, contra dois a três das convencionais. Isso é apenas uma amostra do que há à venda nas lojas. Em caso de dúvida, é preciso checar o rótulo ou conversar com um especialista. O mesmo vale para se aventurar no mundo maravilhoso das texturas e criar efeitos decorativos que remetem a palhas, bambu, madeira, pedras, mármore, seda, camurça e até jeans lavado.

Cor na medida certa

Quer dar uma repaginada no astral da casa, mas está com dúvidas de que tons escolher? Ideias e dúvidas sempre temos, mas nem sempre sabemos para onde ir. Por isso, para organizá-las, felizmente podemos contar com os programas e simuladores de cor e ainda com os belos cadernos de tendências disponíveis nos sites das grandes marcas de tintas. Para ajudá-lo nessa tarefa, conversamos com o designer paulistano Fábio Galeazzo, que sugere para o verão 2013 as cores azul-klein (azul cor do oceano), turquesa, amarelo-vivo e laranja. “Embora estejam em alta, tanto para ambientes internos como externos, é importante frisar a escolha de

cores que representem a sua personalidade”, avisa. Ou seja, não basta seguir a moda se ela não tem nada a ver com seu jeito de ser. Por isso, aos indecisos, aqui vão as dicas: se há preferência por um tom mais reservado, use nuances de uma mesma cor. Aos corajosos, o céu é o limite na hora de escolher tonalida-

des contrastantes. Mas cuidado: muita mistura pode poluir o ambiente e incomodar os moradores. O ideal é optar por maiores contrastes no máximo em uma ou duas paredes. E se a ideia for refrescar e suavizar, nuances de azul dão toques leves ao ambiente e combinam com peças decorativas de fibras naturais, pedras, madeiras e palhas. ■

PINTURA NOTA 10

Além de dominar o básico, é preciso ficar de olho em alguns detalhes para tudo sair de acordo com o desejado e, claro, sem desperdício ou retrabalho.

1. Para economizar tempo e dinheiro, o indicado é iniciar a pintura pelo teto, depois vêm as paredes e em seguida portas e janelas. Termine a pintura toda antes de aplicar papel de parede, faixas decorativas ou detalhes de madeira. Já o gesso deve ser aplicado primeiro e pintado depois.

2. Chuva e pintura não combinam pois . Isso porque a umidade atrapalha a secagem e pode causar bolhas e descascamentos. Por garantia, espere pelo menos 20 dias e só então pendure os quadros na parede.

3. O catálogo deve ser usado apenas como referência. Na dúvida, compre uma lata pequena e teste em casa antes. Depois de optar pela tonalidade, adquira galões do mesmo lote de fabricação ou misture todos antes de pintar para conseguir a uniformidade do tom.

4. Se sobrar tinta, o galão deve ser fechado e guardado em local coberto, em posição vertical. Cheque a validade. Depois de tempo sem uso, a tinta forma película resultante da ação do ar ou fica com odor ruim. Atenção: tintas diluídas não devem ser reaproveitadas. Se não quiser guardar, doe a sobra. Como o produto é poluente, não deve ser descartado no ralo ou em curso d'água.

Fontes: Químico Jorge Fazenda, consultor técnico e científico da Abrafat (Associação Brasileira dos Fabricantes de Tintas); Eduardo Escudero, da Casa de Tintas Escudero, de São Paulo; Egnaldo Franzão, gerente da Linha Imobiliária da fabricante Sherwin-Williams



tudogas.com.br



Segurança, conforto e conveniência.

Tudogás House: tudo que você precisa para banho e cozinha.



Aquecedor de água a gás

Rinnai



AQUECEDORES | DUCHAS | COIFAS | COOKTOPS | LOUÇAS | SERVIÇOS

TUDOGÁS
BANHO & COZINHA **HOUSE**

TUDOGÁS
INSTALAÇÕES & EQUIPAMENTOS

16 3442 3009
Rua Inácio Luiz Pinto, 459

16 3635 0606
Avenida Caramuru, 102

Feito de ferro

Em apenas três anos, ele conquistou dezenas de prêmios e troféus, além de uma vaga na principal competição internacional de Iron Man, a prova mais longa do triatlo. Para ser um vencedor, Rafael Falsarella aprendeu a encarar os desafios como estímulos e foca nos objetivos com determinação e muita transpiração.

Texto: Patricia Bernal | Fotos: Divulgação

Nadar embalado por ondas cristalinas, pedalar entre vulcões debaixo de um céu carbonizado pelo reflexo das lavas que já fazem parte do entorno, correr na contramão de um vento de 39 °C em uma trilha despida de vegetação... Que aventura! Mas é muito mais que isso. Esse cenário exótico faz parte da competição de Iron Man, prova mais longa e difícil entre as várias modalidades do triatlo. Para o povoado da Ilha de Kona, no Havaí, onde acontece o evento, os atletas que se atrevem a encarar tal desafio (e ainda completá-lo) são considerados semideuses. E um deles é brasileiro.

Rafael Simões Falsarella, 31 anos, nunca foi de ficar parado. Desde jovem praticou futebol, artes marciais, corrida, natação, ciclismo, sem de fato se apegar a uma ou outra modalidade. Queria apenas se divertir. Com o tempo, passou a encarar o esporte também como uma conquista, uma forma de trabalho, combustível para atingir seus objetivos. Dono de uma invejável força de vontade, ele prefere atividades individuais porque dependem só do seu esforço. Por fora, sua figura transpira disciplina e persistência; por dentro, ele é pura razão e equilíbrio, num perfil que define um guerreiro.

Nascido em Ribeirão Preto, é atleta e treinador de triatlo, esporte que vem conquistando adeptos no mundo todo por agregar natação, bicicleta e corrida numa única prova. "O triatlo vai ao encontro do desejo das pessoas de testar a própria capacidade de vencer grandes batalhas, superando os limites do corpo e da mente", diz ele, sintetizando um pouco da própria história. Em apenas três anos de treino e cerca de 30

Depois de ficar entre os 15 brasileiros do Iron Man 2012, no Havaí, Rafael exibe orgulhoso a medalha conquistada na prova, considerada a mais difícil do mundo na categoria.



“Não tenho mais medo de desafios e obstáculos. Hoje sou um Iron Man.”

competições – onde acumulou vitórias em 80% das provas, conseguiu se classificar e disputar o Iron Man World Championship, que reúne os melhores atletas do mundo no esporte.

Com um percurso de 3.800 metros de natação, 180 km de pedalada e 42 km de corrida, a competição exige resistência, treinamento intenso, equilíbrio e a fase de preparação dura longos 12 meses. “Nesse período, é preciso abdicar em grande parte da convivência com a família e com amigos e até abrir mão de namorar”, revela o atleta, que agradece a paciência da namorada com quem está há mais de dois anos. O Iron Man é uma prova tão árdua, que para a maioria dos participantes só completá-la já é uma realização. Para Rafael, isso não basta: “Eu entro para competir e marcar recordes”, diz.

Moço teimoso

Três anos no esporte e já disputar o Iron Man é quase um recorde, uma vitória. Mas que fique bem claro: a evolução no esporte não veio de graça. Desde a infância, Rafael já se destacava pela determinação. Tinha só 12 anos quando resolveu que ia ter uma bicicleta. Para comprá-la, concorreu e venceu um concurso para um estágio juvenil (remunerado) como auxiliar administrativo na prefeitura da cidade. “Organizei minha vida para estudar e trabalhar e ter meu próprio dinheiro. Minha bike era um sonho que eu tinha de realizar sozinho”, conta. Os pais não podiam oferecer muito mais do que casa e comida a ele e a seus dois irmãos, mas davam a todos apoio e incentivo na busca por seus ideais. “Eu gostava muito de esporte, ia atrás de treinamento gratuito em clubes e associações”, conta.

Não foi fácil. Virou gente grande na marra, por que assim tinha de ser. Garoto precoce, ele aprendeu desde cedo a ter foco naquilo que lhe dava retorno, fosse na vida pessoal, fosse nos estudos. E hoje essa postura define sua atitude profissional. Seu currículo não deixa dúvidas sobre o sucesso da decisão. Com 7 anos entrou em uma escolinha de futebol gratuita, aos 10, partiu para as artes marciais, que praticou até os 14 anos e então foi para a academia à procura de mais condicionamento físico.

Foi nessa época que tomou outra decisão prática: resolveu transformar um de seus hobbies em profissão. “Eu adorava carros. Lia tudo sobre o assunto. Decidi que seria enge-

nheiro mecânico”, diz. Como era muito novo para pensar em uma faculdade, foi fazer um curso técnico de Mecânica de Autos, no Senai, em período integral. Na escola, passou para o noturno e a malhação ficou para os fins de semana. Atento ao próprio corpo, começou a prestar atenção nos efeitos da atividade física. “Queria saber como ela mexia com meu organismo. Queria entender como funcionava o coração e seus batimentos, como acontecia a respiração, a transpiração, e por aí vai”, lembra. Não teve dúvida: mergulhou em pesquisas sobre o assunto, devorando livros, revistas e sites na internet.

Curioso que só ele, também nos esportes não sossegava. Continuou a experimentar novas modalidades. Aos 15 anos, deu suas primeiras pedaladas. “Um de meus irmãos também gostava de bicicleta. Juntos, a gente percorria canaviais, estradas de terra, trajetos cheios de subidas e descidas”, recorda Rafael. Apesar da rotina apertada, nunca faltava tempo para ficar com a família. “Depois que meu pai morreu, em 2008, minha mãe passou por uma fase de muita dor. Para que ela não se fechasse na tristeza, trouxe ela para perto da minha vida profissional e hoje ela é minha torcedora e companheira”, comemora.

Formado no Senai, aos 16, o mecânico Rafael conseguiu seu primeiro emprego. E ao mesmo tempo foi conhecer mais uma modalidade de arte marcial, o jiu-jitsu. “Trabalhei em uma concessionária de automóveis. Estava tão envolvido com o serviço que quase abandonei os esportes”, conta. O projeto de faculdade de Engenharia Mecânica não pôde ir adiante – porque o dinheiro não dava. Já a escola de Educação Física, uma segunda paixão, cabia no seu orçamento. Lá foi ele conferir o que fazia há muito tempo: pesquisar por conta própria o desempenho do corpo humano e os estímulos para aperfeiçoar a sua performance. Sempre em busca de novidades, trocou o jiu-jitsu pela natação e pelos pedais. “Odeio ficar parado! Entre o almoço e nos intervalos das aulas ou do trabalho, eu costumava treinar. Foram quatro anos e meio nesse ritmo alucinante”, avisa. Para os amigos, ele era mesmo um maluco, no bom sentido, é claro.

Só no último ano da faculdade, quando conseguiu estágio em uma academia (onde trabalha até hoje), decidiu abandonar a vida de mecânico e se dedicar àquela profissão que lhe daria triunfo: o esporte.



Mesmo com fortes dores nas pernas, o atleta comemora o final de sua primeira prova, o Iron Man Brasil 2011, realizado em Florianópolis, Santa Catarina.

Saindo do mar em Santos, SP, na 4ª etapa do Troféu Brasil de 2011, na qual foi campeão. Já em 2012 (à dir.), Rafael na Golden Four Asics, onde melhorou seu tempo. Abaixo, festeja sua inscrição para o circuito no Havaí em 2012.



“Tudo vale a pena para conquistar os objetivos traçados, inclusive abdicar, quando necessário, momentos de lazer com a família e os amigos!”

Paixão fulminante

Em Ribeirão, o triatlo era praticamente desconhecido e ele mesmo só descobriu que a prática existia navegando na internet. Quando viu que o esporte contemplava três de suas modalidades prediletas, resolveu participar de uma competição, em 2008, na cidade de Pirassununga, SP. Era um Short Triathlon, prova mais curta do que outras do tipo (veja o boxe). “Querida ver, sentir o que era. Adorei. Foi amor à primeira braçada!”

Rafael gostou, e gostou tanto, que resolveu fazer uma especialização em Fisiologia do Exercício, onde aprendeu muito sobre treinamento. “O curso me ajudou a montar meus próprios treinos de corrida e bike. Também influiu na minha formação profissional como atleta.” Para aprimorar a natação – seu ponto fraco –, contou com a orientação de um técnico e amigo. Em 2009, participou da prova Meio Iron Man, também em Pirassununga, e, mesmo não tendo ficado entre os primeiros colocados, ele não desanimou.

Terminada a especialização, em 2010, enfim, tinha mais tempo para se dedicar aos treinos. “Sem patrocinadores, investi dinheiro do meu próprio bolso em provas, equipamentos e viagens”, conta. Os resultados logo vieram: foi campeão da Copa Interior de Triathlon, prova tradicional realizada no interior de São Paulo, em 2010, e do Troféu Brasil de Triathlon, o maior circuito esportivo de Triathlon do Brasil, em 2011.

As vitórias chamaram a atenção da mídia de Ribeirão Preto. Ele começou a aparecer e ganhou patrocínio. Animado, nesse mesmo ano resolveu ir adiante e disputar o Iron Man Brasil, que acontece todo ano em Florianópolis, SC, como prova classificatória para o Iron Man no Havaí. Levava seu corpo ao limite. Duas horas de treino pesado, de manhã, e mais duas no fim de tarde, de domingo a domingo. “Tinha inventado essa história, então era ralar e ralar”, brinca. Treinava e trabalhava na academia, como personal trainer e coordenador de eventos esportivos.

“Quando terminei a prova, minhas panturrilhas travaram. Fiquei dois dias sem andar”, lembra. Mas, apesar do esforço, não foi classificado. “Naquele momento, passaram mil coisas na minha cabeça, me retrai e me fechei em pensamentos solitários. É isso que eu faço quando preciso absorver uma experiência. Repensar. Me ajuda a encontrar novos caminhos”, diz. A tática funcionou. Em 2012, tentou de novo: 9 horas e 26 minutos no Iron Man Brasil, oitavo lugar, que garantia uma vaga na grande disputa internacional. “Desta vez, mudei

a estratégia e procurei não criar expectativas. Só comemorei quando fiz a inscrição para o Havaí”, conta.

O repouso do guerreiro

Rafael se orgulha dos seus resultados: 12ª posição entre os 50 brasileiros que disputaram a prova, 95ª na categoria dele, e 425ª entre os cerca de 1.100 atletas. Desde a partida até a linha de chegada, na Ilha de Kona, a certeza de que tudo pelo que batalhou não foi em vão. “Quando cheguei lá e vi a dificuldade que teria de enfrentar, resolvi que meu objetivo era realizar a prova da melhor maneira possível. Quando sabemos o que queremos, é mais fácil chegar lá e vibrar com o resultado”, conta.

Em 2013, ele avisa que vai deixar o corpo de molho. Pretende continuar competindo em provas menores e diminuir o ritmo de treino. Justo e merecido. Mas pensa em repetir a dose de Iron Man algumas vezes mais. “Muito mais que um esporte, a prova é um aprendizado de vida. Além do desafio da conquista, a gente ganha disciplina e organização, coragem e fé.” De tudo, só uma reclamação: o Havaí é longe, são muitas horas de voo, o corpo, desacostumado a ficar parado, sofreu durante a viagem. De resto, foi pura realização. ■

TODOS OS TIPOS DE TRIATLO

A principal diferença entre as provas de triatlo é a distância do percurso de cada uma das modalidades. Se você quiser saber mais sobre o esporte e conhecer o calendário das competições, entre no site da Federação Paulista de Triathlon (www.sptri.org.br).

- **Sprint ou Short Triathlon:** 750 metros de natação, 20 km de ciclismo e 5 km de corrida.
- **Triathlon Standard ou Olímpic:** 1.500 metros de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida.
- **Triathlon de Longa Distância:** 3 mil metros de natação, 80 km de ciclismo e 20 km de corrida.
- **Meio Iron ou Iron Man 70.3:** 1.900 metros de natação, 90 km de ciclismo e 21 km de corrida.
- **Iron Man:** 3.800 metros natação, 180 km de pedaladas e 42 km de corrida.



Made in Japan

A culinária japonesa já foi considerada exótica e hoje está entre as preferidas dos brasileiros. Mas ainda há muito que experimentar (e aprender) sobre essa delicada cozinha, principalmente porque peixes, molhos e especialidades servidos aqui são bem diferentes das preferências do seu país de origem.

Texto: Patrícia Bernal | Fotos: Divulgação



Além de bom paladar, minimalismo e delicadeza nos pratos do Kinoshita.

Está na boca do povo. Literalmente. Sushis, sashimis e temakis aterrissaram no paladar do brasileiro e, ao que parece, não pretendem levantar voo tão cedo. “Virou um hábito. Você consegue comer sempre e não enjoar nunca”, acredita Sueli Tiemi Hyashida, proprietária do tradicional restaurante Mirai, em Ribeirão Preto. Motivo tem de sobra: são saborosos, leves, refrescantes, saudáveis e variados.

Tudo começou na década de 80, quando os brasileiros passaram a aceitar a então considerada excêntrica comida oriental, hoje quase tão famosa quanto a pizza. Porém, vale a pena observar que, em alguns pratos, o cardápio original ganhou sotaque americano. E hoje temos à disposição tanto as receitas fidedignas à tradição, como o peixe cru e cogumelos temperados, até preparações à base de cream cheese, que servem de recheio para os temakis, cones com arroz e peixe envoltos em alga, e sushis empanados, como os requisitados hot rolls. “Essa união colaborou para uma maior aceitação nacional, e até mundial”, conta o chef Hideki Fijukawa, do restaurante Hideki, em São Paulo.



Ovas de salmão, servidas no Kinoshita, seduzem pela apresentação. À direita, o apetitoso menu do Hideki.



Como sempre gostamos de dar um toque brasileiro a tudo, o que torna nossa cultura bastante particular, até o jeito de servir tem suas particularidades: a começar pelo disputado rodízio. “Por uma questão cultural, esse serviço existe apenas no Brasil. Afinal, se temos o de pizzas, massas e carnes, por que seria diferente com os peixes?”, questiona o chef Eduardo Seiji, do restaurante do restaurante Fujiyama, em São Paulo.

As adaptações não param por aí. Enquanto no Japão o shoyo (molho feito à base de soja, milho, trigo, sal refinado e fermento) serve para temperar caldos e dar um toque final ao peixe cru, aqui ele é praticamente onipresente em qualquer quitute posto sobre a mesa. “Essa ideia de mergulhar tudo num potinho transbordado de shoyo deixa pratos e petiscos com sabor parecido, quando não, idêntico”, observa Seiji. Por isso, se a ideia é perceber as nuances entre os diferentes sabores, o ideal é restringir o condimento apenas aos peixes. “Evite também mergulhar o arroz no shoyo, pois o mesmo já vem temperado. Aliás, para não encharcar, coloque uma quantidade bem pequena de molho no potinho”, indica Tsuyoshi Murakami, chef do premiado restaurante Kinoshita, referência de excelência da comida nipônica em São Paulo.

Outra ressalva são os acompanhamentos. Sabe aquelas verduras e legumes cozidos que chegam com sushis e sashimis? Não, não são enfeites, são comida. “Para os japoneses, um dos pilares de uma boa alimentação é o equilíbrio entre os ingredientes, portanto tudo que vem no prato é para comer”,

relembra Hideki Fijukama. Menos o wasabi, tempero pastoso à base de raiz-forte, claro. De sabor bastante intenso, pede moderação aos desavisados. Na medida certa é perfeito para realçar o sabor dos pratos à base de peixe cru. Em excesso, é quase como pimenta.

Mas atenção: a ideia aqui não é ditar regras ou impor limites, e sim mostrar maneiras de aproveitar melhor os sabores dessa culinária que, definitivamente, veio para ficar.

Direto da raiz

A base da gastronomia japonesa é bem simples: arroz, frutos do mar, peixe e dashi, molho (pronto) à base de caldo de peixe. “Dos básicos aos mais clássicos, esses são os ingredientes utilizados em diversas combinações”, garante o chef Murakami, do restaurante Kinoshita, em São Paulo. Região e tradição familiar também ditam as atrações gastronômicas preferenciais de cada um. Mas há algumas que são comuns a todos, como o teishoku, tipo de comida do dia a dia ou “prato feito”. “A ideia é servir um pouquinho de cada coisa, em espécies de caixas quadradas com divisórias. Para quem gosta de comer, é literalmente um prato cheio”, diz Sueli Tiemi Hyashida, proprietária do restaurante Mirai.

A lista de opções que recheiam o teishoku é grande: uma porção de sashimi e de sushi, missoshiru (sopa de soja), tsukemono (conserva de nabo, berinjela, pepino com base de saquê), nishimê (cozido de inhame, nabo, cenoura, algas e tofu),



Crus e grelhados entram no cardápio caprichado do restaurante Mirai.

sunomono (espécie de vinagrete oriental com pepino, kani e polvo), yakinazaká (peixe grelhado), gohan (arroz) e, para não faltar, os tempurás, que aliás fazem muito sucesso por aqui. Feitos com pedaços de legumes ou camarão fritos (envolvidos por uma massa preparada com farinha de trigo e água), são um dos poucos pratos fritos do país nipônico, já que por lá predominam cocções cozidas e grelhadas, ou o alimento cru. Para beliscar, também há as robatas, muito consumidas no Japão com bebidas alcoólicas como cerveja, saquês e destilados. “São espetinhos que levam legumes, peixes, cogumelo, carne, frango e até frutas”, explica Sueli Hyashida.

Nesse vasto leque de opções, vale destacar os quase desconhecidos macarrões gelados, perfeitos para o verão, lembrados pelo chef Hideki Fijukawa, do Hideki, em São Paulo. “Há sobá, somei, udom, lámén e shiashichuka, que se diferem pelo formato, cor e ingredientes base”, explica. Podem vir acompanhados de frutos do mar e com molho especial, durante épocas mais quentes, ou em caldos de peixes no inverno. Já os temperos são menos versáteis. No geral, a base de todas as preparações, independentemente da região, além do shoyo e do dashi (ou hondashi), são os saquês de cozinha, com duas variedades: um chamado mirim, mais doce e usado para temperar cozidos e comidas cruas, e outro de nome kirim, utilizado em grelhados. Quitutes e costumes à parte, além dos pratos, o filão são os peixes – crus ou grelhados.

No Japão, o predileto é o atum, onde há inclusive leilões que vendem cada peça a preços altos. “A barriga desse peixe, chamada de toro, é a mais saborosa e também a mais cara”, corrobora o chef Murakami, do restaurante Kinoshita. Além dele, o peixe branco, que varia de região para região, também é muito consumido e a variedade costuma ser maior lá do que aqui. “No Brasil, é mais comum encontrar o robalo e o prego, enquanto que lá, além desses, temos linguado, garoupa, olho-de-boi, cara-pau, pargo, entre outros”, explica o chef Hideki. Este último, diz a tradição nipônica, traz sorte. “É um peixe muito consumido em casamentos e cerimônias importantes”, fala Eduardo Seiji, do restaurante Fujiyama. E o salmão? Ao contrário do que acontece por aqui, é apreciado, mas está longe de ser o mais popular. “Por ser criado em cativeiro e em água doce, é um peixe muito disponível no mercado brasileiro e por isso mais barato, além de saboroso”, fala Sueli Hyashida, do restaurante Mirai. Até porque no Japão a preferência é por peixes vindos do mar.

Postas de lado as diferenças entre costumes e apetites, o fato é que pouco a pouco o Brasil está se rendendo a novos prazeres, descobrindo e apreciando a cozinha japonesa tradicional, e deixando de optar apenas por pratos básicos, como sushis, sashimis e temakis.



Saquê em diferentes versões: puro, na forma de caipirinha, versão à brasileira, e para degustação.



Delicadeza pura!

A culinária japonesa já conquistou espaço na mesa do brasileiro. Agora é hora de incorporar outra iguaria da cultura nipônica: o saquê.

Comida japonesa e saquê é o tipo de parceria tão comum quanto churrasco com cerveja ou pizza com Coca-Cola, difícil dissociar os dois. Mesmo que por aqui a dupla nipônica ganhe toques de brasilidade com a adição de frutas, nada como um bom saquê – quente ou gelado – para degustar peixes frescos e suculentos ou mesmo pratos mais pesados como o tempura. “Com ingredientes simples e um processo de fabricação complexo, o saquê é uma bebida fina, delicada, repleta de aromas e de sabores sutis”, ensina Ana Toshimi Kanamura, consultora e sommelière de saquê no Brasil. Tamanha variedade fez com que o tradicional restaurante Kinoshita, em São Paulo, fizesse uma adega, conhecida como kura, especialmente para abrigar a bebida.

A matéria-prima principal do saquê é o arroz. “Apesar de o grão possuir milhares de tipos, pouco mais de 40 são ade-

quados para fazer a bebida, cada qual dará um buquê e um aroma característico”, explica o especialista Antonio Campis Chaler, autor do livro *Saquê, a Seda Líquida* (Editora Senac). “Quanto mais polido o grão, mais puro será o sabor”, arremata Ana Kanamura. Ou seja, se na embalagem estiver indicado mínimo de 70% de polimento, significa que é um saquê refinado e de boa qualidade. Já o que possuir uma porcentagem acima desse valor é mais apropriado como tempero culinário ou como base para uma caipirinha de saquê.

O teor alcoólico no saquê varia entre 8% e 20%, mas o padrão é 15%. “Para controlar a graduação alcoólica, costuma-se acrescentar água para abaixá-la ou álcool etílico para aumentá-la. O modo como é feito isso também influencia na qualidade”, explica Ana. Por fim, chega de teoria. Como nos casos dos vinhos, o melhor mesmo é se entregar à degustação e descobrir qual tipo combina mais com seu paladar. Para começar, dê uma espiada no dicionário do saquê (*abaixo*) e kampai (saúde, em japonês).

Dicionário do saquê

Antes de escolher o seu saquê, é preciso conhecer alguns detalhes importantes. Para começar, alguns conhecidos como futsuu-shu recebem a adição de um tipo de álcool não proveniente da fermentação do arroz. Semelhantes aos vinhos da casa, saborosos mas poucos refinados, são bastante consumidos fora do Japão. “Isso otimiza a produção, fazendo com que se tornem mais baratos”, explica Antonio Campis Chaler. Já os mais refinados são nomeados como honjozo-shu e gin-

jo-shu. Nessa categoria, a adição de álcool originária de outra fonte é moderada. E, como em todas as bebidas, existem aqueles que se enquadram na categoria premium. Chamados de junmai-shu, sua composição só leva álcool extraído do arroz. Já no quesito sabores, de acordo com o especialista, cada um tem o seu próprio.

Outro ponto que gera muita confusão para os novatos no assunto é como servi-lo. Como é uma bebida que pode ser tomada sozinha ou acompanhada de um prato, você pode tomá-la em taças de cristal ou degustá-la nas masus, pequenas caixas de madeiras bastante usadas no Brasil. Elas são evitadas pelos puristas, pois a madeira afeta a delicadeza do sabor da bebida. “É um drinque fácil de tomar, pois é muito delicado, pouco alcoólico, além de ter um sabor leve e refrescante”, ressalva Ana Kanamura. Feita para ser degustada e compartilhada com alguém, é uma ótima companhia para curtir a dois, garante a especialista.

Para os fortes

Apesar de o saquê ser considerada uma bebida antiga e muito consumida no Japão, na história da coquetelaria japonesa os drinques habituais são feitos com shochú. Produzido a partir de ingredientes variados – a exemplo de batata, trigo, arroz, mandioca ou cevada –, ele é um destilado com alto teor alcoólico (chega a 45%), portanto, compete com bebidas fortes como a vodca e o uísque. Já o saquê possui uma média de graduação de 14% e rivaliza bem com outros fermentados, como o vinho e a cerveja. ■

viagem

Conheça os encantos deste país africano colonizado pelos portugueses e que faz parte de um dos destinos mais preservados e exclusivos do mundo.

Moçambique PÉROLA DO ÍNDICO

Texto: Maria Carolina Balro | Fotos: iStockphotos

Praias desertas e de águas cristalinas compõem uma paisagem inspiradora para os dias de relax total.





Arquipélago de Bazaruto: deslumbrante diante dos olhos, é um dos destinos mais belos de Moçambique.

Distante das rotas turísticas, o país reúne lindas paisagens, um belo artesanato e um povo que esbanja simpatia.



Para quem quer fugir das rotas turísticas tradicionais lotadas de gente e descobrir novos roteiros, Moçambique, no continente africano, é o destino certo. Apesar de o país ainda não ser um point badalado e oferecer uma infraestrutura de turismo tímida, seus habitantes e o cenário natural acolhem os viajantes de uma maneira singular. São tantos os atrativos que fica até difícil elencar todos. As praias, banhadas pelo Índico, são deslumbrantes, idem para as paisagens exóticas, os camarões são considerados os melhores do mundo e a língua local é o português. Ou seja, é fácil a gente se sentir em casa. O país, que foi colônia de Portugal até 1992, tem mais de 2 400 km de costa e arquipélagos, sem falar nos vastos parques nacionais e marinhos. Só o sotaque do povo já é uma forma de boas-vindas. Da capital, Maputo, à divisa com a Tanzânia, há muito o que descobrir.

Moçambique é um lugar de gente boa, como disse Vasco da Gama a primeira vez que pisou nessas terras africanas. Apesar de as praias serem o maior atrativo, no interior do país, belíssimos parques e reservas nacionais aguardam a sua visita. Não deixe de conhecer o Parque Nacional de Gorongosa e a Reserva de Búfalos de Marromeu, na província de Sofala, ou mesmo a Reserva dos Elefantes, em Maputo.

Experiências imperdíveis na capital

Há muita coisa à sua espera em Maputo e por isso é bom se programar para não deixar nada de fora. O ideal é começar ou terminar o dia no Café Acácia, no Jardim dos Professores, no centro da cidade. A vista da cidade e do mar é imperdível, assim como o cappuccino. Na hora do almoço, o mercado de peixes é parada obrigatória. Lá, é possível escolher diversos tipos de pescados – camarões gigantes, polvo, lula –, tudo fresquinho para comer na hora. No mesmo local exis

tem barracas que preparam os ingredientes que você adquiriu ao seu gosto. O lugar, frequentado tanto por turistas quanto por locais, é muito famoso. Se ainda sobrar espaço para mais alguma delícia, não pense duas vezes e vá saborear um pastel de Belém numa das confeitarias iguazinhas às de Lisboa, herança do passado luso.

Turista que se preza tem de conhecer a Praça da Independência, em frente ao Conselho Municipal, de onde é possível admirar a suntuosa Sé Catedral e passear pela avenida que leva o nome do primeiro presidente da República Popular de Moçambique, Samora Machel. É ali que fica o Jardim Botânico Tunduru e a Casa de Ferro, de 1892, todinha feita de ferro e desenhada por Gustav Eiffel, autor da francesa Torre Eiffel. De ferro também é a estação de trem, considerada uma das dez mais belas do mundo. O lugar merece duas visitas – de dia para ver os detalhes da construção e os painéis de fotos e poemas do conhecido poeta moçambicano José Craveirinha; e à noite, às sextas ou sábados, para se divertir no bar que fica na plataforma de embarque.

O programa completo inclui sem dúvida uma tarde inteira na Feira de Artesanato, Flores e Gastronomia, que acontece diariamente no Parque dos Continuadores. O forte é o artesanato típico africano feito de pau-preto, também conhecido como jacarandá-africano, uma das madeiras mais nobres do país.

Praias de tirar o fôlego

Na província de Inhambane, Tofo é a praia mais conhecida e merece uma visita. Fica a 500 km da capital. Dona de águas calmas e límpidas e areia branca, em toda sua vastidão não

há vendedores ambulantes ou barraquinhas. No mar, guarda uma riquíssima vida marinha que tornou a pequena e charmosa vila de pescadores um dos melhores destinos de mergulho do mundo. Mesmo que você não seja um expert, deve fazer um safári aquático para ver golfinhos, tubarões, arraiais, peixes de todo tipo. Um simples snorkel permite assistir ao show de tubarões-baleia (alguns chegam a medir 9 metros!), criaturas inofensivas, ao lado de golfinhos, arraiais gigantes e, se der sorte, ainda poderá se deparar com baleias, que passam por aquelas águas entre julho e outubro. Depois de tanta aventura, nada melhor do que relaxar em um dos restaurantes rústicos que ficam na vila, com vista para o Índico, e experimentar os pratos típicos feitos com arroz, leite de coco e polvo, lula, camarão ou o peixe que o pescador pegou minutos antes de ir para o seu prato.

Um arquipélago de natureza virgem

Também localizado na província de Inhambane, o arquipélago de Bazaruto é formado por cinco ilhas – Bazaruto, a maior e principal delas, Benguerra, Magaruque, Bangué e Santa Carolina (também conhecida como Ilha Paraíso), as três últimas ainda inabitáveis. Só se chega até elas e às suas praias desabitadas de barco. Na ilha principal, há pista para helicóptero e avião, assim como lodges e resorts de luxo, com uma política de turismo sustentável. Tudo se faz para preservar a beleza do cenário, onde águas azuis e verdes desenharam as paisagens. O colorido acontece por causa dos bancos de areia no fundo do mar, cujas diferentes profundidades criam esse efeito. Nas areias finas e brancas das ilhas,



Foto: Maria Carolina Bairo



Moçambique é uma mistura equilibrada de história, cores de diferentes intensidades e cenários que ficarão para sempre na memória.

A pequena ilha de Moçambique transpira história por suas ruas estreitas recheadas de casas e edifícios antigos.



Sorrisos e comida saborosa fazem parte do cardápio dos viajantes.

caranguejos rosados se exibem à beira-mar e um mergulho junto à costa permite ver os mais diversos peixes coloridos e até lagostas azuis grudadas nas pedras. Em alto-mar, os recifes de corais explicam por que esse é um dos mais importantes centros de mergulho do mundo – esbanja uma rica e intocável fauna marinha com mais de 2 mil tipos de peixes, entre os quais está a maior população dos raros dugongos, espécie de peixe-boi que vive na costa africana.

Patrimônio Mundial da Humanidade

A ilha que deu nome ao país foi a primeira capital. Fica na província de Nampula, lá em cima no mapa, a 2 332 km de Maputo. Com apenas 3 km de extensão, ela está ligada ao continente por uma ponte datada dos anos 60. Em 1991, a ilha ganhou o título de Patrimônio Mundial da Humanidade pela Unesco, graças à sua rica história e herança arquitetônica. Recheada de hospedarias, hotéis, albergues e restaurantes, o lugar é pitoresco e acolhedor, assim como seus moradores. Exemplo disso é o albergue Ruby, que, instalado em uma casa de 400 anos detalhadamente reformada, está sob o comando de uma portuguesa que recebe seus hóspedes como antigos amigos.

O programa imperdível é dar a volta na ilha na companhia dos guias mirins, percorrendo as ruas estreitas, de chão de pedra e areia, com casas e edifícios antigos semidestruídos. O passeio é um mergulho na história do lugar. Foi em 1498

que Vasco da Gama e navegadores portugueses aportaram por lá e tomaram o local como ponto estratégico, de onde iniciariam a expansão do domínio para outras regiões do país. Por isso construíram a bela Fortaleza de São Sebastião, entre 1558 e 1620, que levou o nome do então rei de Portugal, com o intuito de proteger o lugar de colonizadores holandeses, árabes, franceses e ingleses. Mesmo assim, em 1607 o território foi atacado e queimado por holandeses e a única construção que ficou de pé foi a Fortaleza.

Hoje, o que se vê é uma ilha dividida em duas partes: a cidade de Macuti, onde vive a população mais humilde, em casas precárias, e a que eles chamam de cidade de pedra, com os principais monumentos, bares, restaurantes, lojinhas e hotéis. Nessa metade mais rica, fica o Museu de Arte Sacra, de 1969, e a Capela de Nossa Senhora do Baluarte, de 1522, a única construção no estilo manuelino do país. Merece uma visita também o monumento de Luís de Camões, que lá viveu por dois anos, quando escreveu parte de *Os Lusíadas*. Destaque também para a estátua de Vasco da Gama, localizada em frente ao Palácio de São Paulo, que em 1956 servia de residência para o presidente de Portugal. Hoje, abriga a igreja de mesmo nome, em estilo barroco, e o Museu da Marinha. Vale a visita!

É possível percorrer a ilha a pé em uma hora, mas você pode (e deve) fazer o passeio com paradas estratégicas em lugares que valem a pena conhecer, como a loja Books & Bottles, na Rua dos Arcos, o restaurante Âncora D'Ouro e o Relíquias, a pousada Escondidinho e o bar da Sara, cozinheira campeã de competições de culinária que acontecem na ilha. Se quiser provar uma boa comida típica, num ambiente local, e ainda ouvir música e ver como os moçambicanos dançam, lá é o lugar certo. Não perca! ■

SERVIÇO

MAPUTO: Jardim dos Professores – Patrice Lumumba, s/n. Restaurante Dock's (Clube Naval) – Avenida Marginal, s/n. Caminhos de Ferro de Moçambique – Avenida Guerra Popular, s/n.

ILHA DE MOÇAMBIQUE: Pousada e restaurante Escondidinho – Praça das Amoreiras, Cidade de Pedra. Restaurante Relíquias – Avenida da República, s/n.

Melhor do que imprimir... é impressionar!



A Rochedo procura colocar no papel toda sua imaginação e criatividade, sempre obedecendo o mais rígido critério de qualidade, preço justo e pontualidade na entrega.

Toda sua equipe de profissionais busca em cada cliente ou agência de publicidade, um parceiro para que juntos possam crescer e atender ao mercado gráfico de Ribeirão Preto e Região.

Desta forma tem sido e desta maneira, a cada dia, a Rochedo vem ocupando um espaço maior no segmento gráfico através da confiança, credibilidade, qualidade e pontualidade.



ROCHEDO
GRÁFICA - EDITORA

Avenida Mogiana, 2527 | Jd. Independência
16 3797.4000 | 14076-410 | Ribeirão Preto SP



Em nome da versatilidade

Como um quebra-cabeça, o mobiliário componível se ajusta a qualquer ambiente, dos compactos aos amplos. A linha **Austin**, vendida no **Espaço Zen e Lazer**, permite inúmeras combinações, uma vez que é composta de sofás com ou sem braço e chaise – todos eles com estrutura de alumínio branco fosco e estofado de poliéster –, além de mesas de apoio. É só usar a criatividade e mesclar os módulos de acordo com a indicação do projeto.

Espaço Zen e Lazer
Tel. (16) 3916-1016, Ribeirão Preto
www.espacozenelazer.com.br



Marcenaria festiva

As cores estão com tudo, seja na moda seja na decoração. A marcenaria também pega carona nessa tendência. Um bom exemplo é o armário feito de 100% MDF (60 X 30 X 35 cm) com portas cobertas por pintura acetinada colorida. Já os puxadores são de acrílico. O resultado multicolorido enche os olhos e, além de deixar tudo organizado, levanta o visual do ambiente. Disponível na loja **Todeschini Parque Ibirapuera**. **Todeschini Parque Ibirapuera** Tel. (11) 3059-8888, São Paulo
www.casacordesign.com.br

Divisória de última geração

A loja-conceito **Vitrine by Casa Fortaleza** traz com exclusividade para o Brasil o **Parametre**, da **Luxaflex**. Feito de poliéster e disponível em três desenhos vazados e oito opções de tom, ele pode ser utilizado como cortina ou divisória de ambientes, de acordo com o projeto desejado. A solução se afina tanto a espaços corporativos quanto a áreas residenciais. Além disso, o **Parametre** pode ser estático ou acionado pelo **Easyrise**, um cordão responsável pela abertura e pelo fechamento, ou motorizado, o que permite movimentá-lo por meio de controle remoto ou interruptor.

Vitrine by Casa Fortaleza
Tel. (11) 3081-5744, São Paulo
www.vitrine.com.br



Piso a jato

Entre os revestimentos que asseguram instalação e manutenção descomplicadas, está o piso vinílico, um dos mais tecnológicos do mercado. A loja **Ateliê Revestimentos** oferece vasto catálogo de cores e padrões que reproduzem com fidelidade ranhuras, nós, cor e textura da madeira maciça. Podem ser instalados em um único dia e muitos contam com sistema de encaixe que dispensa o emprego de cola, permitindo o uso do ambiente logo após a instalação. Muitos são resistentes a riscos, manchas, queimaduras de cigarro, luz solar, fungos e contam com tratamento antiestático, que evita o acúmulo de pó. Alguns modelos ainda são antideslizantes e hipoalergênicos.

Ateliê Revestimentos
Tel. (19) 2139-3550, Campinas
www.atelierevestimentos.com.br



Leque diversificado

A **Colormix** lançou 90 novas opções de pastilhas na feira Revestir 2012. O montante destaca-se pela variedade de materiais, cores e texturas. São dez linhas de mosaicos e revestimentos em forma de pastilhas de vidro, mármore, cerâmica, madrepérola, aço inox polido e escovado, além de versões provenientes da casca do coco e do ouriço da castanha-do-pará, extraído por famílias extrativistas de baixa renda da Amazônia, associadas a cooperativas locais. “Investimos na produção de pastilhas com materiais de fontes renováveis e genuinamente brasileiros com o objetivo de oferecer opções de artigos sustentáveis ao mercado nacional da construção e da decoração”, informa Arthur Grangeia, diretor da empresa.

Colormix
Tel. (11) 3045-1947
www.colormix.com.br



Injeção de alegria

Que tal aproveitar o verão para repaginar na casa? A **Pavão Revestimentos** tem opções de azulejos com cores vibrantes que podem ser aplicados na horizontal ou na vertical, tanto em áreas úmidas, como cozinhas e banheiros, quanto em salas, cabeceiras de camas ou mesmo revestindo mobiliários. Na foto, o azulejo cerâmico Edge (15,4 x 15,4 cm) realça a parede e, de quebra, eleva o astral do espaço.

Pavão Revestimentos
Tel. (11) 2359-1686, São Paulo
www.pavaorevestimentos.com.br

serviços COPEMANEWS

Adriana Siqueira Westerberg
Tel. (21) 8866-5892, Rio de Janeiro;
www.reformular.com.

Aline Zoia
11 3263-0360
www.planoseplantas.com.br.

Ana Toshimi Kanamura
ana.toshimi@itigo.com.br.

Andrea Esteves
www.andreaesteves.com.br.

Buddha Spa
Tel. (16) 3931-4101, Ribeirão Preto;
www.buddhaspa.com.br.

Carolina Bergamaschi
Tel. (11) 3784-2090, São Paulo;
www.deneto.com.br.

Débora Aguiar
Tel. (11) 3889-5888, São Paulo;
www.deboraaquiara.com.br.

Editora Senac
www.editorasencsp.com.br.

Edson de Mello
www.akashacenter.com.

Eduardo Escudero
www.escuderotintas.com.br.

Eduardo Seiji
Tel. (11) 3831-4795, São Paulo;
restaurantefujiyama@hotmail.com

Eginaldo Franzão
www.sherwin-williams.com.br.

Fábio Galeazzo
galeazzo@fabiogaleazzo.com.br;
www.fabiogaleazzo.com.br.

Francisco Gomes de Medeiros Filho
caico@caicogarden.com.br;
www.caicogarden.com.br.

Gigi Botelho
www.gigibotelho.com.br.

Greice Magadan
Tel. (54) 3455-4444, Bento Gonçalves,
RS;
www.favoritaplanejados.com.br.

Hideki Fijukawa
www.hidekisushi.com.br.

Ingrid Lisboa
Tel. (11) 99986-3320, São Paulo;
www.homeorganizer.com.br.

João Carlos de Figueiredo Ferraz
Tel. (16) 3623-2261, Ribeirão Preto;
www.institutofigueiredoferraz.com.br.

Jorge Fazenda
www.abrafati.com.br.

Keep Light
Tel. (11) 5042-4742, São Paulo;
www.keeplight.com.br.

Marici Kuroba
Tel. (11) 98198-5767, São Paulo.

Mário Lavacca
www.suvinil.com.br.

Milton Neto
www.lge.com.br.

Roseli Rossi
Tel. (11) 2672-7300, São Paulo;
www.equilibriofnutricional.com.br.

Sueli Tiemi Hyashida
suelitiami@yahoo.com.br;
www.mirairestaurante.com.br.

Tsuyoshi Murakami
www.restaurantekinoshita.com.br.



Rústico e chique

Adorado por agregar simplicidade e elegância, o cimento queimado não sai de moda. O **Mr. Cryl**, da **Bricolagem Brasil**, é resistente e de fácil aplicação. Indicado para reformas rápidas, sem quebra-quebra, ele pode recobrir superfícies diversas, internas e externas, tais como pisos e paredes lisos ou já revestidos com outros materiais, além de fachadas, tetos e móveis. A alta aderência em diversos substratos otimiza o tempo de reforma, pois não é necessária a remoção de revestimentos preexistentes. Sua aplicação é uniforme, ou seja, dispensa juntas de dilatação, uma vez que apresenta contração e dilatação controladas. Disponível em 15 opções de cor, além das versões especiais sob encomenda.

Bricolagem Brasil, Tel. (11) 3934-3333
www.bricolagembrasil.com.br

Grand Privilège

futuros moradores visitam obras

Acompanhados de engenheiros, arquitetos e decoradores, os clientes puderam conferir de perto a qualidade dos acabamentos escolhidos de forma personalizada para cada apartamento.

Os proprietários de apartamentos do exclusivíssimo edifício Grand Privilège tiveram um dia diferente no final de novembro. Eles foram recebidos pelo time da Copema com um saboroso café da manhã preparado pelo bufê Espaço Golf. Acompanhados pelos engenheiros e arquitetos da construtora, eles puderam conferir o ritmo adiantado das obras e ainda verificar de perto a qualidade dos materiais e acabamentos escolhidos de forma personalizada para cada unidade. E não é só. Os clientes contaram com a conveniência de uma equipe de consultores da Ormare para aconselhá-los nesta fase inicial de escolha do mobiliário para decorar seus apartamentos.

Marco na paisagem urbana de Ribeirão Preto, o Grand Privilège foi lançado em outubro de 2009. Uma verdadeira obra de arte de concreto e vidro, representa um novo

padrão em luxo, sofisticação e bom gosto na cidade. Com projeto assinado pelo laureado arquiteto Fernando Rivaben, conta com apenas dois apartamentos por andar. Cada um deles possui área privativa de 320m², 70m² de varanda gourmet, quatro suítes, cinco vagas na garagem e seis elevadores, sendo quatro sociais privativos e outros dois de serviço. Enfim, um privilégio para poucos!

Para manter a política de transparência e confraternização com seus clientes, a Copema recebeu o time de futuros moradores do edifício Grand Privilège para um delicioso café da manhã. Em sentido horário: Sérgio Morello Júnior, Katia Consonni Morello e filhas; Rubens Cavalini; o brunch caprichado do bufê Espaço Golfe; Carlos Teixeira de Oliveira; a simpática equipe da Ormare; capacetes utilizados na visita; Rodolfo Savegnago; Moacir Barroso e Marcos Antonio Sorilha.





Na telinha

Se for Copema compra! Esse foi o slogan escolhido pela agência Commgroup Branding, de Ribeirão Preto, para nortear a nova campanha publicitária da Copema. “Nosso objetivo era refletir o posicionamento da construtora de uma forma direta, leve, de bom gosto e bem-humorada”, afirma o diretor de criação Marcelo Thomaz.

Esse desejo se concretizou na forma de três peças publicitárias diferentes veiculadas entre abril e maio de

2012. As inserções, de 15 e 30 segundos cada uma, veiculadas em Ribeirão Preto e arredores, cumpriram plenamente sua função. Reforçaram a qualidade e o diferencial dos empreendimentos da Copema, consolidaram ainda mais a marca e deixaram um saldo bastante positivo entre os clientes antigos e os novos. Mais uma razão para lembrar de 2013 como um ano muito especial para a construtora.



Uma das peças da campanha “Se for Copema compra!”.

“Sou arquiteta. Uma de minhas funções é ajudar na definição de acabamentos, revestimentos e detalhamento dos apartamentos padrão. A outra é estar em contato direto com o cliente para auxiliá-lo no momento de opção de planta e também na fase de acabamento, com o intuito de personalizar cada unidade, atendendo ao estilo, gosto e necessidade de cada um.

Trabalhar diretamente com o público, especialmente na fase de personalização, é muito empolgante. Isso evidentemente ocorre porque cada setor da Copema trabalha com precisão, cumprindo o cronograma da obra e possibilitando a nós, profissionais, e aos clientes, absoluta tranquilidade para realizar tudo aquilo que estava programado. Nosso grande desafio no dia a dia é não apenas atender às expectativas dos compradores, mas, sobretudo, superá-las. Para nós, assim como para as inúmeras famílias e clientes já atendidos, a entrega de cada unidade é motivo de grande alegria e comemoração.” **Mayne Truite Mendes, arquiteta**

“Quando cheguei à Copema, há um ano e sete meses, fui muito bem acolhida por todos. Iniciar em um canteiro de obra onde fui e sou a única mulher no espaço foi um grande desafio. Com o tempo fui me adequando a empresa e aos colegas. Temos um bom relacionamento, mesmo porque na área em que atuo todos devemos e precisamos nos integrar. Discutimos, discordamos, mas sempre chegamos a um consenso do que é melhor para todos. Vou retornar os estudos, cursar uma faculdade ligada à área da construção civil, provavelmente engenharia, para adquirir mais conhecimento. Concluída essa etapa, pretendo me casar e construir uma família.” **Fernanda L. Fernandes, técnica em segurança do trabalho**

“Escolhemos a Copema como foco de nossos investimentos por ser uma empresa sólida no mercado de Ribeirão Preto. Um deles é um apartamento do edifício Grand Privilège. Vários itens nos agradaram nesse empreendimento: a ótima localização, a vista de 360 graus da cidade, o terreno de mais de 4 mil m², preenchido com diversos itens de lazer, além dos 320 m² de área privativa com amplas suítes, varanda gourmet integrada e acabamentos de alto padrão. Pudemos contar não só com a equipe comercial, mas também com o setor de engenharia, para esclarecer dúvidas e solicitar pequenas alterações. Todos os prazos estabelecidos pela construtora estão sendo cumpridos, o que nos deixa seguros para continuarmos investindo em novos empreendimentos.” **Luciana Parreira, cliente desde fevereiro de 2011**



Patrono da arte

Quando trocou a capital paulista por Ribeirão Preto, em 1982, motivado por investimentos no setor sucroalcooleiro, o colecionador João Carlos de Figueiredo Ferraz não imaginava que três décadas depois seria responsável por um grande feito: inserir a cidade no circuito da arte contemporânea. “Coleciono arte há 30 anos e ao longo do tempo boa parte desse material ficou guardada em caixas, pela falta de lugar para acomodá-lo. Dessa necessidade, surgiu a ideia de construir o prédio que abriga o Instituto Figueiredo Ferraz, inaugurado em outubro de 2011”, conta ele, que desde criança convive com telas, gravuras e esculturas. Paixão herdada da mãe. “Aos poucos, fui me interessando pelo assunto, lendo livros e visitando exposições”, fala. O acervo, em constante expansão, conta agora com cerca de mil obras.

É esse precioso arsenal, na opinião dele, o responsável por enriquecer a cidade e seus habitantes. “A arte amplia os horizontes e o conhecimento cultural, faz com que as pessoas aprendam a pensar abstratamente e a refletir sobre a sua realidade”, observa Ferraz, que acrescenta: “Além da coleção permanente em exposição, o instituto promove cursos e palestras, bem como exposições temporárias, projetos que ajudam na compreensão dessas manifestações.” Satisfeito pela oportunidade de fomentar a cultura em nosso país, e exultante após receber o título de cidadão ribeirão-pretano, ele não mede palavras para expressar seu amor pela comunidade que o acolheu: “Ribeirão Preto é a cidade que escolhi para viver, onde formei a minha família e criei meus filhos. É onde tenho os meus amigos e trabalho. Não consigo imaginar viver em outro lugar que não seja aqui”.

Certificado de Autorização Cuiabá nº 11329/2012. Imagens meramente ilustrativas.

QUEM PROCURA INFORMAÇÃO, SEMPRE GANHA.

ASSINANTE FICA BEM INFORMADO E CONCORRE A PRÊMIOS ATÉ 2013.

JORNAL A CIDADE

PREMIA VOCE

2 CARROS KIA PICANTO

1 MOTO HONDA CG 125

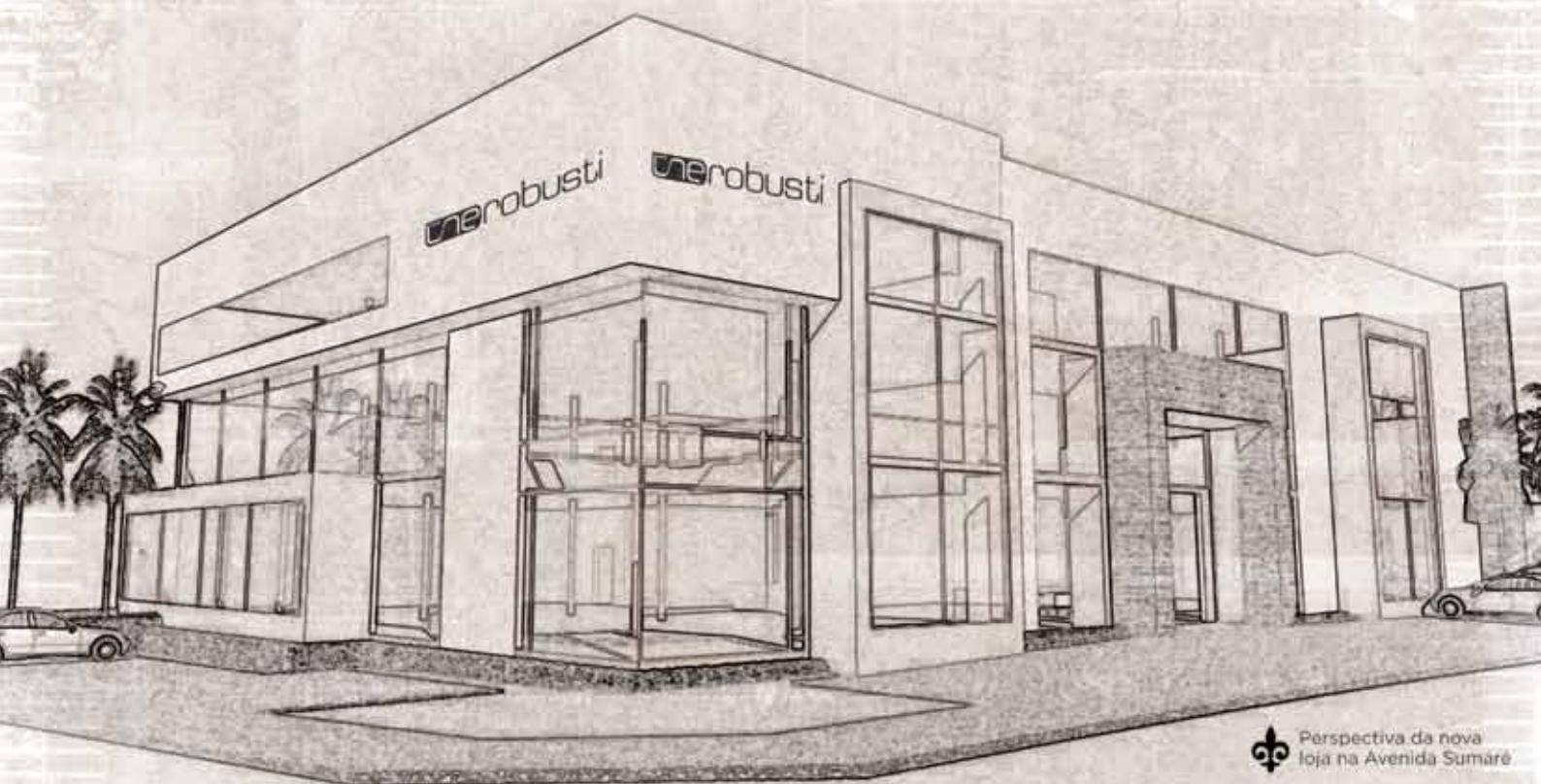
2 TVs LCD FULL HD


A CIDADE
Seu jornal. Sua cidade.

0800 775 75 75
Consulte o regulamento pelo site:
www.acidadepremiavoce.com.br

ASSINE E CONCORRA APENAS R\$ 1,29 AO DIA

Nova loja com 3 mil m² das mais conceituadas marcas de móveis, decorações, cozinha e armário



 Perspectiva da nova loja na Avenida Sumaré

Amazônia
América
Artefacto
Casalecchi
Deca
Diesel
Estofados Itália
GE
Harmony Home
Italsofa
Lacoste
Leather Editions
Ornare
Stone
Szalay
Tecline
Tissot
Viking
Xtron

unerobusti
mobiliário . tecidos . objetos

unerobusti.com.br • (16) 3621-8709 • Av. Sumaré, 808 • Jd. Sumaré • Ribeirão Preto, SP