



JARDIM

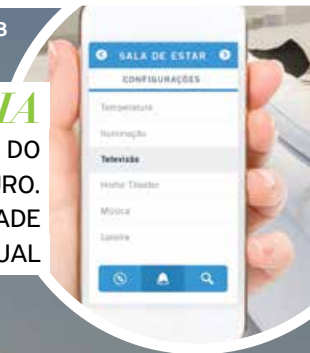
MODA • SAÚDE • BELEZA • GASTRONOMIA • VIAGENS • DECORAÇÃO

ANO 1 • NÚMERO 04 • MARÇO/ABRIL 2015

ISSN 2358-9418

TECNOLOGIA

CASA DO
FUTURO.
REALIDADE
ATUAL



negócios
POLO DESIGN
CENTER CELEBRA
15 ANOS NO
MERCADO

saúde
FISIOTERAPIA
ESPORTIVA
REDUZ O RISCO
DE LESÕES

SANDRO DIAS

SANTO ANDRÉ É BERÇO DE UM DOS
MAIS TALENTOSOS E VENCEDORES
SKATISTAS DO CENÁRIO MUNDIAL

KIDS

ENSINO BILÍNGUE CADA VEZ MAIS CEDO: PRÓS E CONTRAS



PARABÉNS, SANTO ANDRÉ

Terra de grandeza e prosperidade, de gente trabalhadora e de muitas conquistas. Santo André vive no coração e é motivo de orgulho de seus moradores e empresários.

8 de abril de 1553
462 anos de muitas histórias



8

BATE PAPO

ENTREVISTA COM O
SKATISTA E RECORDISTA
MUNDIAL SANDRO DIAS,
O MINEIRINHO

14

NEGÓCIOS

REFERÊNCIA NACIONAL
NO MERCADO DE
DECORAÇÃO, POLO
DESIGN CENTER
COMPLETA 15 ANOS

22

SAÚDE

FISIOTERAPEUTA
ESPORTIVO ORIENTA
A PRÁTICA SEGURA DE
EXERCÍCIOS

28

KIDS

INGLÊS PARA CRIANÇAS:
COMECE UM 2º IDIOMA
DESDE PEQUENO

06 EDITORIAL
18 TECNOLOGIA
26 FITNESS
32 BOA MESA
34 TERCEIRA IDADE
38 FINANÇAS
40 PÁSCOA

SANTO ANDRÉ COMPLETA 462 DE HISTÓRIA
CASAS INTELIGENTES E A INTERNET DAS COISAS
CONHEÇA MAIS SOBRE O CROSSFIT
AS FAMOSAS E DELICIOSAS PALETAS MEXICANAS
INSTITUIÇÕES DE CUIDADO INTEGRAL PARA IDOSOS
É A HORA DE COMPRAR UM IMÓVEL?
A HISTÓRIA DOS CHOCOLATES



*Engenharia e
Incorporações*





*[EM BREVE NO BAIRRO JARDIM,
O MAIS NOVO CONCEITO EM IMÓVEL
QUE IRÁ SURPREENDÊ-LO!]*



PARABÉNS, SANTO ANDRÉ!

Como diria o ditado popular, “a beleza está nos olhos de quem vê”. É sempre possível enxergar virtudes e encantos nas pessoas, nas situações e, claro, em nosso entorno. Fundada em 8 de abril de 1553, a cidade de Santo André completa, portanto, 462 anos de vida, de história e de progresso. Apesar dos desafios administrativos, questões sociais e necessidades constantes de melhoria de infraestrutura, é preciso reconhecer: há muito o que celebrar e agradecer por tudo o que a cidade proporciona aos seus moradores e amigos.

Esta edição traz como reportagem de capa o exemplo e a história de uma das maiores referências mundiais quando o assunto é esporte radical: o skatista Sandro Dias. Ele nasceu e passou boa parte da infância na cidade e guarda com carinho os bons momentos vividos por aqui. Conheça mais sobre a história e a carreira do skatista no Bate-Papo.

Já a seção Saúde retrata os benefícios e características da fisioterapia esportiva para evitar e tratar lesões. Consequentemente, ela oferece melhores resultados da prática dos exercícios físicos – sejam eles de alto desempenho ou para atletas amadores.

Outra reportagem que merece destaque fala sobre a automação residencial e as mais diversas possibilidades de fazer sua casa se parecer cada vez mais com a dos Jetsons. Hoje existem ferramentas acessíveis para automatizar desde os sistemas de áudio e vídeo, iluminação, temperatura e até da sua geladeira! Confira mais em Tecnologia. Por fim, conheça um pouco mais sobre o trabalho realizado pelo empresário João Carlos Mazza, à frente do Polo Design Center, associação de lojistas da região do ABC que completa 15 anos de atividade em 2015.

Um abraço e, mais uma vez,
parabéns, Santo André!



Fábio Berklian

PUBLISHER

➤ JARDIM

JORNALISTA RESPONSÁVEL
ROBERTO SOUZA (MTB: 11.408)

PUBLISHER
FÁBIO BERKLIAN

DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS
SÔNIA MARTINS

NOVOS NEGÓCIOS
FERNANDO INOCENTE

REDAÇÃO
RODRIGO MORAES
LAIS CATTASSINI
VINÍCIUS MORAIS
RENATO SANTANA DE JESUS

REVISÃO
PAULO FURSTENAU

PROJETO GRÁFICO
LUIZ FERNANDO ALMEIDA

DIAGRAMAÇÃO
LENON DELLA ROVERE
LEONARDO FIAL
WILLIAN FERNANDES

CONTEÚDO DIGITAL
CARINA FALCHI
MARINA PANHAM

TIRAGEM: 5000 EXEMPLARES
FOTO DE CAPA: FLÁVIO GOMES

A REVISTA MAIS JARDIM É UMA PUBLICAÇÃO DA
RS PRESS EDITORA DISTRIBUÍDA GRATUITAMENTE NOS
PRINCIPAIS PONTOS COMERCIAIS E CONDOMÍNIOS DO
BAIRRO JARDIM EM SANTO ANDRÉ (SP)


rspress
editora

RUA CAYOWÁÁ, 228, PERDIZES - SÃO PAULO - SP
(11) 3875.6296 | WWW.RSPRESS.COM.BR

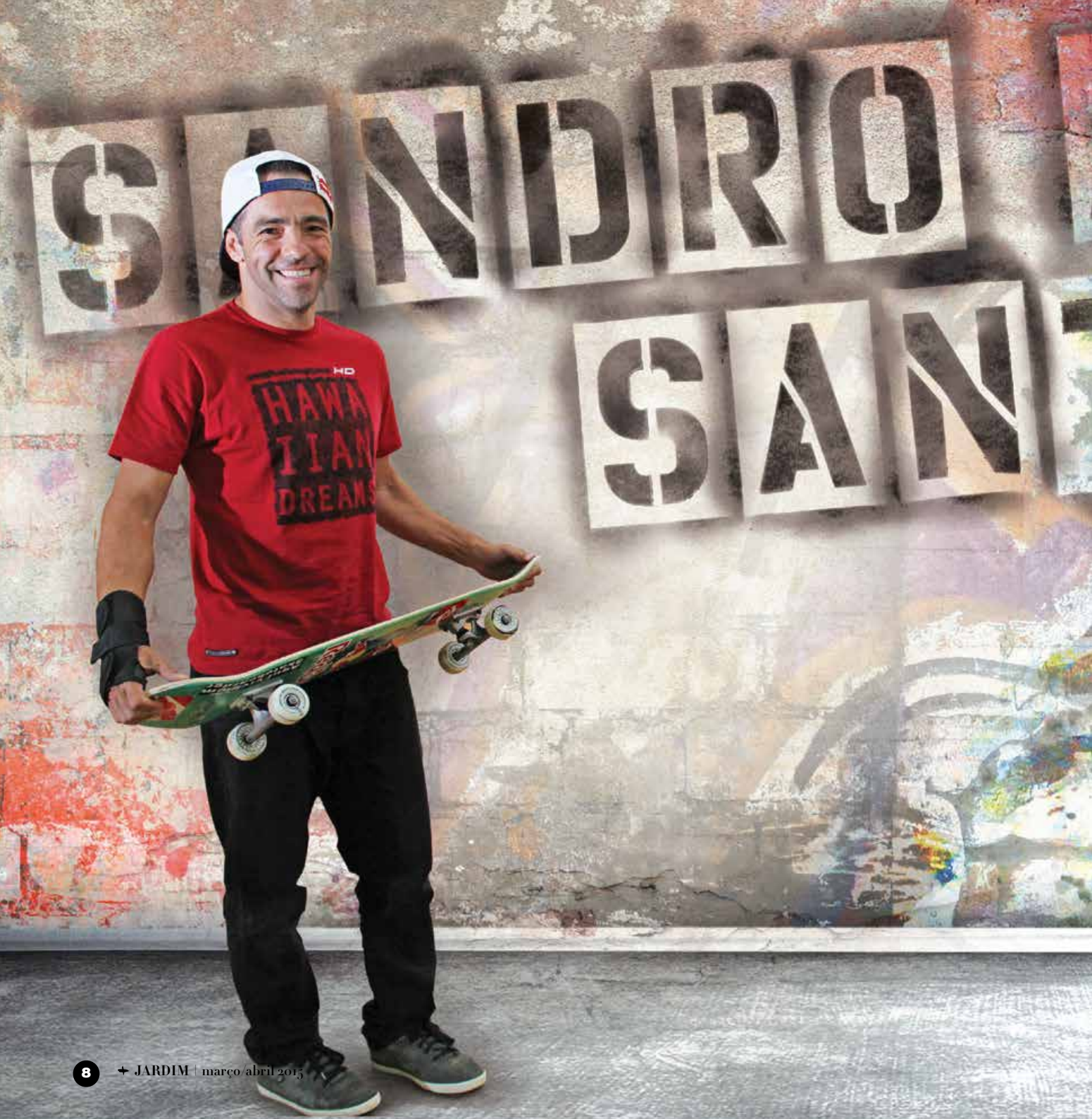
NATAÇÃO • NATAÇÃO INFANTIL • HIDROGINÁSTICA • MUSCULAÇÃO

PILATES • GINÁSTICA • BIKE INDOOR • ZUMBA • ACQUA JUMP



CARINHO E SEGURANÇA

**BETTA FIT PEIXINHO DOURADO: HÁ 39 ANOS ENSINANDO
DIFERENTES GERAÇÕES A DAREM SUAS PRIMEIRAS BRAÇADAS**



Talento, dedicação e foco resumem a história de Sandro Dias no skate

POR RENATO SANTANA DE JESUS

Há 40 anos, nascia em Santo André um dos maiores skatistas profissionais de todos os tempos. Sandro Dias, o Mineirinho, deixou o ABC na juventude rumo à Califórnia (EUA) para perseguir o sonho de conquistar o planeta. Com seis campeonatos mundiais, três europeus e um número ainda maior de medalhas de *X Games* no currículo, o atual recordista mundial de aéreo no *half pipe* conversou com exclusividade com a *Mais Jardim* sobre as maiores vitórias, os mais provocadores desafios e o amor incessável que tem por sua cidade de origem.

COMO COMEÇOU A SUA HISTÓRIA NO SKATE?

Comecei a andar de skate em meados dos anos 1980. Na época, o skate estava na moda no Brasil, mas não era um esporte ainda. Pedi um de Natal para os meus pais, eles me deram e foi quando comecei a aprender a andar, ficar em pé e frequentar as pistas que existiam na região - uma em São Bernardo e outra em Santo André, atrás de uma loja de skate que se chamava *Força Local*, um *half pipe*. Foi lá o começo de toda essa história. Peguei amor logo de cara e nunca mais parei.

DESDE CEDO VOCÊ PERCEBEU QUE REALMENTE LEVAVA JEITO PARA O ESPORTE?

O dia em que decidi mesmo seguir a carreira como skatista foi quando me

Mineirinho saiu de Santo André em 2002, tendo morado no centro da cidade e na Vila Floresta



formei na faculdade. Já era skatista profissional há seis anos, só que na época trabalhava com meu pai. Decidi que precisava tomar um rumo na vida: ou continuava trabalhando com ele ou seguia minha vida como skatista profissional, que era meu sonho. Na época eu já ganhava mais dinheiro com o skate, então não foi muito difícil decidir. E, graças a Deus, os resultados vieram quando comecei a focar apenas nisso. Comecei a me planejar melhor, a ter mais foco e objetivos. Mudei para a Califórnia e, dois anos depois, fui campeão mundial pela primeira vez. E assim foi.

SKATE É ESTILO DE VIDA?

Sim! O skatista vive diferente. O skate ensina tanta coisa que acaba virando estilo de vida. Você cai muito enquanto está aprendendo a andar de skate, e consequentemente tem de aprender a cair mil vezes e a se levantar outras mil. E em qualquer situação da sua vida em que você erra, você aprende a ser persistente até acertar. O skate ensina isso. Sem contar o aspecto de levar a vida de uma forma mais paciente, tranquila, amiga.

POR FALAR EM TOMBOS, A VIDA DE UM SKATISTA DEVE

SER RECHEADA DE CICATRIZES E BOAS HISTÓRIAS. QUAL FOI SUA LESÃO MAIS SÉRIA?

A lesão mais séria que tive foi em 2009, no cruzamento ligado posterior do joelho, mas não precisei de cirurgia. Fiquei cem dias parado. Agora, em 30 anos de skate, até que sou um cara de sorte, nunca me quebrei muito. Nunca precisei de cirurgia, nunca coloquei pino. Mas tenho três ligamentos do ombro estourados, desloquei o ombro uma vez, torci o joelho várias vezes e até já torci os dois joelhos ao mesmo tempo. E assim vai. Já torci tornozelo, quebrei tornozelo, dedos das mãos e dos pés, já tive lesão na costela.

VOCÊ SEMPRE TEVE O APOIO DA SUA FAMÍLIA PARA ANDAR DE SKATE?

Sempre tive apoio dos meus pais, tanto é que foram eles que deram meu primeiro skate. Na época, quando era criança e queria andar de skate, a única obrigação que eu tinha era estudar. Fazendo isso, eles me apoiavam em tudo. Nunca larguei o estudo, nunca fui mal na escola.

E COMO É A RELAÇÃO DO SEU FILHO COM A SUA PROFISSÃO? ELE JÁ ENTENDE QUEM VOCÊ É NESSE MEIO?

Uma coisa que eu percebo é que quando vai comigo na pista, ele gosta que eu o pegue no colo e fique andando de skate. É bacana. E ele tem uma associação muito grande do meu patrocinador comigo: sempre que vê algo do patrocinador, ele sabe que é o papai. Quando vê skate, diz ‘papai’. Às vezes fico até impressionado: como uma criança de dois anos e dois meses consegue associar uma marca a uma pessoa?

QUAL É A PARTE CHATA DE SER UM SKATISTA PROFISSIONAL?

Parte chata mesmo não tem. O que pesa é a vida pessoal, porque você tem de abrir mão de algumas coisas. Uma das melhores épocas da minha vida foi justamente em 2009, quando fiquei cem dias parado. Foi quando comecei a pensar como estava a minha vida e vi que, do ponto de vista afetivo, eu tinha deixado muita coisa passar. Já tinha sido cinco vezes campeão mundial, três vezes campeão europeu, já tinha batido recordes fazendo manobras como o aéreo e até um 900°. Tinha conquistado um monte de coisa! Mas eu precisava viver mais a minha vida afetiva, família, amigos... Acho que é esse o lado mais difícil de ser um atleta profissional.



© FLAVIO GOMES / REPRODUÇÃO

POR QUE O APELIDO MINEIRINHO?

Por causa do meu pai. Nasci em Santo André, mas ele é de Minas Gerais. Eu tinha um tio que o chamava de Mineiro e me chamava de Mineirinho. Quando fui participar da minha primeira competição, na Prefeitura de Santo André, tinha de preencher o campo ‘apelido’ na ficha de inscrição. “Pô, mãe, que apelido eu coloco?”, perguntei. E ela sugeriu colocar Mineirinho.

VOCÊ JÁ ANDOU DE SKATE EM LUGARES BEM INCOMUNS. QUAL TE MARCOU MAIS?

A Índia, em 2013. Ninguém conhecia o skate, porque era muito novo lá. Eu podia entrar com ele em qualquer lugar. Às vezes, o segurança perguntava o que era aquele objeto que eu

segurava. Eu dizia: “É um skate. Eu coloco no pé e ando”. E eles não acreditavam! Eu começava a andar e eles ficavam impressionados.

QUE MAIS VOCÊ FAZIA EM SANTO ANDRÉ ALÉM DE ANDAR DE SKATE?

Morei em uma vila durante 10 anos. Fazia então tudo o que um moleque de vila fazia na época: rodava pião, soltava pipa, andava de carrinho de rolimã e de bicicleta. Tudo o que era brincadeira de rua eu fazia.

PARA TERMINAR, RESUMA O QUE SANTO ANDRÉ REPRESENTA PARA VOCÊ.

Tenho Santo André no coração, sou andreense até morrer. Gosto muito da cidade!

Sandro Dias começou a andar de skate em Santo André, numa pista que ficava atrás de uma loja de skate

realizar (Etm. real + izar) 1. Fazer com que se torne real: alugar, vender ou comprar um imóvel com facilidade. 2. Colocar em prática: ter experiência na cidade e região. 3. Conseguir alcançar seu plano de vida ou meta: poder contar com quem oferece os melhores serviços e atendimento. 4. Possuir ou passar a ter existência concreta: poder confiar na qualidade de uma imobiliária com mais de 35 anos de atuação no mercado e no ABC.





**Melhor que sonhar,
é realizar.**

Unidade 1

Praça Rui Barbosa, 26 - Santa Teresinha - SA

4996-9900

Unidade 2

Av. João Ramalho, 556 - VI. Assunção - SA

4468-9900



decoração de **PRIMEIRA LINHA**

Polo Design Center se consolida como uma das mais importantes associações do mercado de design

POR RENATO SANTANA DE JESUS

João Carlos Mazza tem uma história incomum. Formado em ciências da computação, decidiu abrir um negócio próprio no ramo de tapeçaria persa. Anos depois, ele se consolidou como um dos maiores empresários do setor de decoração do ABC. Hoje, Mazza é presidente do *Polo Design Center*, uma das mais importantes associações de lojistas do Brasil, que em 2015 completa 15 anos de existência.

Em 2000, Mazza e outros 23 lojistas perceberam que os designers e arquitetos do ABC realizavam a maioria de suas compras em lojas de São Paulo, capital. “Se o cliente é do ABC, se o arquiteto é do ABC, por que não comprar nas lojas do ABC?”, justifica. Após uma pesquisa, o grupo notou que havia duas grandes motivações para essa ocorrência: as lojas de São Paulo eram mais bem aparelhadas e os profissionais de decoração que compravam nesses espaços ganhavam prêmios.



Com o intuito de reverter o cenário, criou-se o *Polo Design Center*, carinhosamente conhecido como Polo. “Elaboramos um sistema de fidelização em que o profissional ganharia pontos a cada compra feita nas lojas associadas, podendo depois transformá-los em prêmios.” Entre estes, o designer ou o arquiteto pode resgatar equipamentos para seu escritório, como computadores, impressoras, *plotters* e muitos outros. Além disso, pode trocar os pontos por viagens internacionais. E é justamente aí

que está um dos segredos do Polo.

Em vez de disponibilizar viagens turísticas ou de entretenimento, o Polo permite que seus associados – lojistas e profissionais cadastrados – conheçam os mais renomados even-

tos de design do mundo, como a *Feira Internacional do Design de Milão*, a *Bienal de Arquitetura de Veneza*, o *London Design Festival*, a *Paris Design Week* ou a *Art Basel de Miami*, apenas para citar alguns.

“QUANDO COMEÇAMOS, 60% DAS COMPRAS ERAM FEITAS FORA DO ABC E SÓ 40% NA REGIÃO. HOJE, 15 ANOS DEPOIS, TEMOS 85% DAS COMPRAS FEITAS NO ABC E SÓ 15% FORA. É A MAIOR PROVA DE QUE DEU CERTO”

JOÃO CARLOS MAZZA, PRESIDENTE DO POLO DESIGN CENTER



- Planos de Saúde
- Auto
- Individuals
- Previdência
- Familiares
- Vida
- Empresariais
- Consórcios
- Aluguel

Porque o nosso maior patrimônio é você

www.gebaraseguros.com.br

Rua das Monções, 746 • Bairro Jardim • Santo André - SP • (11) 4435 4455





João Carlos Mazza é presidente da Polo Design Center, que realiza um dos maiores eventos de decoração do País

Com isso, o Polo investe na atualização cada vez mais qualificada de quem compõe o mercado de decoração do ABC. “Conseguimos pegar os três espectros do segmento: o lojista, o profissional e o cliente final. Todo mundo ganha. É um movimento de valorização da nossa região.

Todas as lojas, para fazerem parte do Polo, por exemplo, têm de ter uma sede no ABC. Somos bem regionais nesse ponto”, detalha Mazza.

Atualmente, o Polo já tem 70 lojas associadas e é reconhecido nacional e internacionalmente. “Quando começamos, 60% das compras eram feitas fora do ABC e só 40% na região.

Hoje, 15 anos depois, temos 85% das compras feitas no ABC e só 15% fora. É a maior prova de que deu certo”, comemora o presidente da associação.

E há outros números que atestam o fato: em 2000, apenas 1% dos profissionais da região tinham escritório - a maioria trabalhava em casa. Atualmente, esse índice é de 30%. Em seus 15 anos de existência, o Polo já levou quase 3 mil pessoas a feiras internacionais, o que torna a associação a maior delegação regional do Brasil em Milão. Dos quase 2 mil arquitetos e designers inscritos na entidade, 25% compram todos os meses nas lojas associadas.

O compromisso de fortalecer o mercado de decoração local deu certo. Como resultado de suas ações, o Polo sentiu a necessidade de organizar um evento para que os profissionais pudessem divulgar o que aprendiam no exterior e suas criações decorrentes desse intercâmbio. Assim, foi realizada em 2008 a primeira edição do *Polo Design Show*, atualmente um dos maiores eventos do segmento no País. “Em 2012, fomos a segunda maior mostra de decoração do Brasil, com 35 mil visitantes, atrás apenas da *Casa Cor* de São Paulo.”

Desde o começo, Mazza conviveu com a desconfiança de quem não acreditava no projeto de fazer



© ALEXANDRE PRAMI / POLO DESIGN SHOW 2014
© POLO DESIGN SHOW 2014 / DIVULGAÇÃO



do ABC um mercado de referência nacional. “Fui chamado de louco muitas vezes, mas só os loucos mudam o mundo. O trabalho que fizemos no ABC é extremamente sério. É uma coisa que modificou a vida das pessoas. Era um mercado desestruturado que passou a se organizar e crescer”, conclui. ❶

SERVIÇO

Polo Design Center
www.polodesigncenter.com.br
(11) 4427-8499

© ALEXANDRE PIRAMAI / POLO DESIGN SHOW 2014



GIULIA

B A B Y & K I D S

LOJA MULTIMARCAS DE ROUPAS INFANTIS

Levi's

marisol

tyrol

VERK

zig mundu

Puket

Pampili

Lilico & Tiger

RUA DAS FIGUEIRAS 901, JARDIM - SANTO ANDRÉ - SÃO PAULO | (11) 2324-9309 | WWW.GIULIABABYKIDS.COM.BR



smart HOME

**Casas conectadas
trazem mais conforto
e praticidade
para o dia a dia**

POR **VINÍCIUS MORAIS**

Uma das marcas do século 20 foi a expectativa de um futuro de grandes avanços tecnológicos. Ganhar tempo em tarefas rotineiras do lar e dirigir carros voadores eram ideias que fascinavam as pessoas. Um dos grandes ícones desse futurismo nos anos 1950, a *Montsanto House of Future* (Montsanto Casa do Futuro), na Disneylândia, tinha objetos funcionais e eletrodomésticos com design e materiais experimentais, atraindo milhares de visitantes. Isso sem contar as incríveis e futuristas cenas vividas pela série infantil *Os Jetsons*, produzida pela Hanna-Barbera.

No entanto, toda aquela tecnologia estava muito distante do consumo habitual daquelas pessoas. Estava, pois hoje em dia já é muito mais prático incorporar a tecnologia para facilitar o dia a dia em residências. Com sistemas integrados, é possível potencializar a segurança e a economia residencial, além de melhorar o conforto e praticidade. É o conceito de automação

Com automação residencial é possível controlar diversos equipamentos com um tablet ou celular

residencial, ou das casas conectadas.

Usar esse tipo de tecnologia há pouco mais de 10 anos era só para os mais abastados. De 2000 para cá, com os aparelhos móveis e computadores pessoais, novas tecnologias surgem a cada dia e se tornam parte da vida das pessoas. O cientista da computação norte-americano Mark

Weiser é considerado o pai da computação ubíqua. Em 1991, ele já previa como a informática se assimilaria fortemente a objetos e eletrodomésticos. “As tecnologias mais profundas são aquelas que desaparecem, se integrando na vida cotidiana até se tornarem indistinguíveis desta”, profetizava Weiser.

Em razão da maior oferta de novos aparelhos e de acesso à rede mundial de computadores, a venda de dispositivos inteligentes para a automação residencial abre um espectro

de oportunidades. No mercado estadunidense, ícone de inovação e de busca por essas praticidades, 43% das pessoas que possuem lares com banda larga estariam dispostas a pagar por sistemas integrados para economia de energia, de acordo com a pesquisa *Monetizing Connected Products and Systems* (Monetizando Sistemas e Produtos Integrados), da *Parks Associates*, divulgada em fevereiro deste ano. Outro estudo, com dados de até 2012, mostrava que 3,5 milhões de casas americanas conti-

*Uma
contabilidade
séria e confiável
é essencial para
a gestão de sua
empresa*



MAIS DE 20 ANOS DE SOLIDEZEM CONTABILIDADE

A programação dos aparelhos é feita a partir das necessidades e hábitos da família

tenham algum sistema ou dispositivo. A previsão é de que Europa e EUA tenham 36 milhões de casas inteligentes em 2017.

Além da possível economia de energia, as casas inteligentes trazem maior conforto com a chamada internet das coisas, em que a tendência é conectar eletrodomésticos, meios de transporte, maçanetas e roupas à web, criando novas redes controladas por *tablets* ou *smartphones*. Sidney Zanni Filho, dono da *DHT - Design Home Theater*, empresa especializada em automação de ambientes, conta que, ultimamente, as pessoas o procuram principalmente para a integração de ar-condicionado, persianas e iluminação. “A princípio elas vêm atrás dessa informação. Depois de apresentar o trabalho é que as pessoas começam a perceber que as possibilidades vão muito além, como a integração de áudio e vídeo, iluminação, climatização e até projetos mais completos”, explica Zanni.

Uma das principais soluções é conhecida como *Cena*, em que um determinado ambiente é alterado por programação. Por exemplo, com um comando acionado pelo celular é possível controlar a intensidade de luz (dimerização), abertura da persiana, acionamento da televisão e do ar-condicionado. Dessa forma, por um aparelho remoto será possível controlar diversos equipamentos. “Na automação é assim, quanto mais equipamentos você colocar, mais controle você tem da casa. Sem a automação, você realiza uma série de tarefas sem perceber - desde fechar a cortina, ligar o ar-condicionado, desligar a lâmpada, ligar a televisão a cabo e colocar no seu canal favorito. Na automação, basta um clique e você já faz tudo”, revela Zanni. A programação é feita a partir de uma reunião com o cliente e dos hábitos familiares. A criação de cenas pode levar até 90 dias.



Entre as facilidades, podemos listar irrigação de jardim com horários programados e sensores de umidade, e controle de monitoramento de medições de gás, água e eletricidade. Para os mais velhos, a casa pode até parecer do futuro, mas tê-la hoje nas mãos pode ser bem real e atrativo. **↓**

SERVIÇO

Associação Brasileira de Automação Residencial e Predial (Aureside)

www.aureside.org.br

(11) 5588-4589

DHT - Design Home Theater

www.dhtautomacao.com.br

(11) 2225-2181

SYNONYM[®]

Escola de Idiomas

FLUÊNCIA em 150 HORAS!

CURSOS INDIVIDUAIS
E EM GRUPO

PREPARATÓRIO PARA
EXAMES INTERNACIONAIS

COMUNICAÇÃO REDACIONAL
(Curso rápido de 24h)

Rua das Palmeiras, 489 - Bairro Jardim - Santo André | 4902 1755 | www.synonym.com.br

O MELHOR EM IDIOMAS E DO REFORÇO ESCOLAR, AGORA EM UM SÓ LUGAR!



O PONTO DO
ESTUDANTE

ESTIMULAÇÃO E REORGANIZAÇÃO
DA APRENDIZAGEM

PSICOPEDAGOGIA

ALFABETIZAÇÃO

AULAS PARTICULARES

PREPARATÓRIO E CONCURSOS

www.opontodoestudante.com.br

UNID.1 - São Caetano - Rua Rafael Correa Sampaio, 1224 - B. Santa Paula

Tel: 11 4318 2980 / 9 8186 1166

UNID.2 - Santo André - Rua das Palmeiras, 489 - B. Jardim

Tel: 11 4902 1416 / 9 4711 8424

De acordo com o estudo *Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel)*, publicado no final de 2014 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e pelo Ministério da Saúde (MS), ao menos 33,8% da população brasileira realiza alguma atividade física. A pesquisa ressalta ainda que houve um aumento significativo de 12% no número de pessoas que saíram do sedentarismo nos últimos cinco anos. Entre as atividades mais procuradas estão o futebol e a musculação.

máximo DESEMPENHO mínimo de LESÕES

Fisioterapia
esportiva auxilia
a prevenção e
recuperação de
praticantes de
esporte

POR VINÍCIUS MORAIS

A prática regular de atividades físicas potencializa alguns tipos de lesões

Embora o resultado represente uma clara melhoria na qualidade de vida das pessoas, a atividade física requer orientação adequada para que não ocorram lesões. Um dos profissionais que podem auxiliar tanto atletas de competição quanto praticantes de esportes casuais em geral é o fisioterapeuta esportivo.

A fisioterapia esportiva é uma especialidade reconhecida desde 2007 pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Cofito). Seu objetivo é atuar na prevenção e tratamento de lesões específicas de esportes de alto rendimento. É um tratamento diferenciado, com estudos e técnicas para públicos específicos. Entretanto, o fisioterapeuta esportivo e diretor do Espaço Saúde Figueiras, Alexandre Cavalliere Gomes, explica que a fisioterapia pode beneficiar pessoas que

exercem uma atividade física rotineiramente. “O diferencial da fisioterapia esportiva é que ela sabe direcionar o atendimento para prevenir, assim como deixar a pessoa melhor do que estava antes de se machucar”, afirma Gomes.

Assim, cada esporte exigirá do fisioterapeuta conhecimentos e técnicas específicas, como movimentos mais utilizados de determinado esporte, posições e funções no caso de modalidades em equipe e regras do jogo que podem

NOSSOS SERVIÇOS

Tecnologia SUSTENTÁVEL!



LAVANDERIA
Campestre

(11) **4421-1292**

Rua das Figueiras nº 1955
Bairro Campestre - Santo André/SP

✉ contato@lavanderiacampestre.com.br



www.lavanderiacampestre.com.br

limitar o movimento. O futebol de campo e o futsal, por exemplo, exigem procedimentos diferentes - o lateral direito naturalmente usa muito mais a perna direita e o lado direito como um todo; o jeito de correr e de marcar o adversário também é diferente.

Se compararmos a função do volante com a do centroavante, percebe-se que existem movimentos e comportamentos completamente distintos. “O fisioterapeuta esportivo precisa conhecer o esporte, conhecer cada posição e o papel de cada membro na quadra, para poder saber o que a pes-

soa precisa, prevenir as lesões, o que fazer quando alguém chegar machucado, até para avaliar se existe o preparo adequado para jogar naquela posição. Muitas vezes alertamos a comissão técnica para que um jogador vá para outra posição, execute outra função dentro da equipe. Dá certo e a pessoa se destaca”, diz Gomes. Atletas aposentados, após anos de esforço físico, tiram proveito desse trabalho por ele ser personalizado de acordo com o esporte de cada um.

Para os praticantes esporádicos, é comum a procura pela ajuda de um especialista após ocorrer uma contusão. Com excesso de esforço e demora no tratamento, a dor poderá se tornar crônica e, conseqüentemente, levar muito mais tempo para curar. O ideal é sempre fazer um trabalho preventivo. O fisioterapeuta explica que, com o acompanhamento, a pessoa começa a perceber a melhora no desempenho, seja na corrida de rua,

no futebol, basquete, vôlei ou natação:

“Ela se cansará menos, não sentirá dor no final

© ARQUIVO PESSOAL



Para Alexandre Cavallieri o diferencial da fisioterapia esportiva é que ela sabe direcionar o atendimento para prevenir lesões e deixar a pessoa melhor do que estava antes de se machucar

O FISIOTERAPEUTA ESPORTIVO PRECISA CONHECER O ESPORTE, CONHECER CADA POSIÇÃO E O PAPEL DE CADA MEMBRO NA QUADRA, PARA PODER SABER O QUE A PESSOA PRECISA

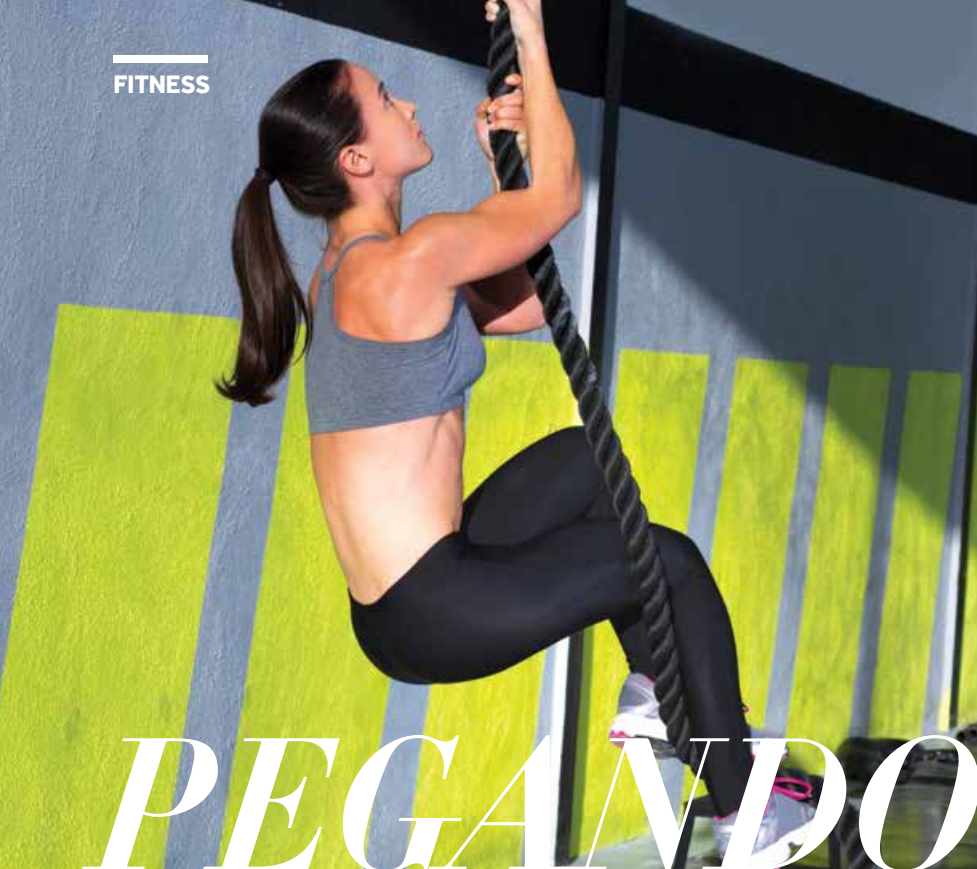
do treino. A prática do exercício se torna mais alegre, sem ser um sofrimento”.

BACKFLIP

Exemplos de como o trabalho da fisioterapia esportiva vem beneficiando atletas da região do ABC podem ser encontrados no dia a dia de Alexandre Cavalliere Gomes. Desde 2001, ele desenvolve um trabalho específico para skatistas profissionais. À época, um amigo em comum o apresentou ao skatista Edgar Vovô,

medalhista na categoria *big air* (rampa vertical) do *X Games* de 2014. “Criamos todo um trabalho com o pessoal da educação física, nutrição e fisioterapia, tanto na prevenção quanto no tratamento. Tive que conversar muito com eles, para conhecer as manobras e tipos de quedas”, conta Gomes. Por conta disso, o Espaço Saúde Figueiras possui uma parede de homenagem ao fisioterapeuta forrada com *shapes* (pranchas) dos skatistas que já se trataram, ou se tratam, com a fisioterapia esportiva. **1**





PEGANDO PESADO

Com exercícios de alta intensidade para melhorar o condicionamento físico, *crossfit* faz sucesso

POR LAÍS CATTASSINI

Corrida, flexões, saltos, ginástica olímpica e levantamento de peso. Poderiam ser as categorias de um campeonato esportivo, mas todas essas modalidades fazem parte do *crossfit*, método de treinamento funcional que tem como principal objetivo o condicionamento

físico total. Entre os benefícios do *crossfit* estão aumento da força, emagrecimento, melhora da flexibilidade, e da capacidade cardiorrespiratória e aumento da velocidade.

Há pelo menos cinco anos no Brasil, o *crossfit* tem ganhado destaque entre as academias por ser uma prática mais dinâmica e com resultados rápidos e visíveis - a cada 30 minutos de exercício é possível queimar até 800 calorias. Diferentemente da musculação ou até mesmo de algumas modalidades esportivas mais repetitivas, o *crossfit* tem maior variação de movimentos. A exigência é que eles sejam de alta intensidade.

“Acredito que as pessoas se cansaram um pouco da rotina da academia, e o *crossfit* é desafiador”, avalia Kátia Teixeira, proprietária e treinadora (*headcoach*) da *JK Crossfit*, espaço para a prática do exercício

Teco Martins, coach da Box Academia, afirma que o esporte pode ser praticado por todos

na Rua das Caneleiras, no Bairro Jardim.

Inaugurado há dois anos, o espaço recebe alunos de todas as idades e de diferentes níveis de preparo físico. “Tudo no *crossfit* é adaptável. É um esporte para incluir pessoas e não excluí-las”, afirma.

Segundo o treinador Teco Martins, proprietário da Box Academia, apesar de todos os alunos realizarem o mesmo treino a cada dia, o profissional adapta os exercícios para a habilidade de cada aluno. “Qualquer pessoa pode praticar o *crossfit*. Mas é possível substituir exercícios para que a pessoa tenha um maior aproveitamento e aprendizado”, explica. A Box Academia fica na Rua Manuel de Paiva, 198.

Criada como uma forma de melhorar a forma física em geral, a modalidade pode substituir a musculação como programa de condicionamento e complemento à prática de outros esportes. “Tenho alguns alunos atletas. As pessoas começaram a fugir das salas de musculação”, avalia Martins. “O *crossfit* é uma metodologia de treinamento bem prórpa que usa vários fundamentos esportivos.

Por isso você passa a aprender e desenvolver várias habilidades esportivas, que servem também para que você meça o seu próprio desenvolvimento.”

Kátia conta que uma sessão de *crossfit* tem em média uma hora, porém, nada impede que o exercício dure mais tempo. Na *JK Crossfit* é elaborada uma série por dia, conhecida como *workout of the day*. A rotina de exercícios pode ser composta por apenas uma modalidade ou misturar diferentes técnicas. “Começamos sempre com o aquecimento, para aumentar a frequência cardíaca. Depois há uma parte técnica, que explica os movimentos de modo que os alunos aprendam ou aprimorem uma técnica.” O tempo em cada exercício é relativo e há sempre um treinador acompanhando a prática. É possível realizar a rotina até seis vezes por semana.

É durante essa rotina que os treinadores, como Kátia e sua sócia



Juliane Baldin, avaliaram o desempenho e a capacidade de cada um,

adaptando os movimentos para que os objetivos sejam alcançados. “Ainda existe certo receio de fazer *crossfit*, mas é uma modalidade para todo mundo”, esclarece Kátia. Quando ela se refere a ‘todo mundo’, contudo, não significa que o exercício possa ser feito por conta própria e sem a orientação de um profissional. A técnica correta é essencial para que o condicionamento físico realmente melhore e, por serem movimentos de alta intensidade, há um risco maior de lesões se a prática não for bem orientada. Justamente por isso é importante se informar sobre a academia a ser frequentada antes mesmo de iniciar o programa. O site www.crossfit.com lista todos os estabelecimentos credenciados para ensinar a modalidade em todo o mundo. **J**

A photograph of two young girls, one with brown hair and one with dark hair, both smiling and laughing. They are outdoors, and their hands are covered in bright orange paint. They appear to be in the middle of a painting activity. The girl with dark hair is holding a paintbrush. The background shows a green hedge and a white building with a window.

How I
MY

know
ABC,

O aprendizado de uma segunda língua tem começado cada vez mais cedo, seja em escolas bilíngues ou escolas de idiomas para crianças

POR LAIS CATTASSINI

Olavo, de seis anos, e Heitor, de dois, não têm qualquer dificuldade para cantar músicas em inglês ou contar histórias em uma língua estrangeira. A comerciante de Santo André (SP) Karina Freitas, de 37 anos, sabia que o contato dos filhos com uma segunda língua seria essencial para o aprendizado e, por isso, decidiu colocá-los em uma escola bilíngue. “Sabia que seria mais fácil para eles aprenderem a língua se começassem desde cedo”, afirma.

A busca por escolas bilíngues e de idiomas para crianças tem começado cada vez mais cedo. Cientes da dificuldade que tiveram para aprender uma nova língua, pais buscam no aprendizado desde a primeira infância uma forma de familiarizar os filhos com o inglês o quanto antes. “Sabemos que o inglês abre portas”, afirma a diretora acadêmica da escola

canadense *Maple*

Ao lado, a escola Equilibrium tem alunos dos 4 meses aos 6 anos de idade

Bear, Janice Leroux. A rede, que tem mais de 60 unidades em todo o

Brasil, se prepara para inaugurar um novo espaço em Santo André até o final do ano.

Alguns modelos de escolas bilíngues se diferenciam pela imersão total das crianças em uma língua estrangeira. “Elas não têm aulas de inglês. A rotina é com o segundo idioma, pois a educação infantil funciona de forma mais lúdica”, explica a sócia proprietária da escola *Equilibrium*, Sheyla Audino Tozati. Localizada em São Bernardo do Campo (SP), a escola recebe crianças a partir dos quatro meses de ida-

de e os acompanha até os seis anos. “Quanto mais novas as crianças, mais fácil a adaptação. A imersão desde cedo na língua faz a diferença”, afirma Janice.

O inglês é introduzido às crianças por meio de músicas, poemas e atividades simples. De acordo com Janice, são essas ferramentas que tornam o aprendizado mais natural. “As crianças escutam e depois passam a entender o significado”, explica. Na *Maple Bear*, segundo ela, a imersão na língua inglesa é total e o idioma é usado com exclusividade por professores, auxi-

LAS PALETAS SABROSAS DEL MUNDO!

LOS CHAVOS
PALETERIA MEXICANA

RUA DAS FIGUEIRAS, 600, BAIRRO JARDIM, SANTO ANDRÉ, SP | (11) 3497.5022 / (11) 94719.7876

liares e outros funcionários em contato com a criança. É somente no início do ensino fundamental, a partir dos quatro anos, que os alunos passam a ter aulas em português, obedecendo também ao currículo exigido pelo Ministério da Educação (MEC).

Diferentemente das escolas bilíngues, os cursos e escolas de idiomas não exigem tanto das crianças. O aprendizado também pode começar desde cedo, mas de forma ainda mais focada em vocabulário e gramática. A *Synonym Idiomas* começa a ensinar crianças a partir dos cinco anos, priorizando a habilidade de ouvir e compreender uma nova língua. “Essa metodologia permite um aprendizado natural”, afirma o proprietário da escola, Sidney Agostinetti.

A compreensão é a principal habilidade trabalhada com as crianças. Por ainda não serem alfabetizadas, é o entendimento oral que colabora para a familiaridade dos pequenos com uma nova língua e facilita o aprendizado. “Para essa faixa etária, a ideia é se adaptar ao idioma. Eles entendem muito mais do que falam”, conta Sheyla. Com o tempo, a compreensão e o contato com a língua se transformam em palavras incorporadas ao vocabulário infantil.

Ao lado, Karina decidiu colocar os filhos Heitor, hoje com 2 anos, e Olavo, com 6 anos, em uma escola bilíngue; e abaixo Escola canadense Maple Bear recebe crianças a partir dos 2 anos

Rebeca de Oliveira Lima, coordenadora pedagógica da escola de idiomas Minds, vê as crianças se adaptarem com mais facilidade a uma nova língua. “Eles aprendem muito mais fácil, até porque são mais abertos a errar. Os adultos sentem vergonha e não perguntam nem se desafiam tanto”, avalia. A escola recebe crianças a partir dos 9 anos e usa a mesma metodologia para adultos.

EM CASA

Quando criou a *Equilibrium*, Sheyla esperava receber filhos de estrangeiros ou que tinham o costume de falar inglês em casa. No entanto, não foi isso que observou desde que abriu a escola, há quatro anos. Embora o contato com a língua fora da escola também colabore para que o idioma seja fixado, os educadores afirmam que não é necessário que a criança escute o inglês em casa para ter um bom desempenho na sala de aula. “O que costuma acontecer é as crianças ensinarem os pais também”, afirma Janice Leroux.



© KARINA FREITAS / ARQUIVO PESSOAL © MAPLE BEAR / DIVULGAÇÃO



Para a coordenadora de língua inglesa da Escola Antonietta e Leon Feffer e doutoranda em linguística aplicada pela Universidade de Campinas (Unicamp), Antonieta Megale, a escola deve garantir o aprendizado de alunos que tenham ou não referências em casa. “Deve ser oferecido o suporte necessário para que o aluno supere qualquer dificuldade que ocorra.”

Com os filhos Olavo e Heitor, Karina aproveita o que aprendeu

morando nos Estados Unidos durante três anos. “Em casa lemos histórias e cantamos músicas em inglês. É uma maneira de continuar o aprendizado”, conta.

Antonieta explica ainda que optar por uma escola bilíngue ou uma escola de idiomas depende do que querem os pais. “Elas têm objetivos diferentes. A escola de idiomas tem como objetivo o ensino da língua. Já a escola bilíngue visa oferecer educação básica de qualidade em dois idiomas.”

VIDA HOMEM

SAÚDE SEXUAL DO HOMEM

www.clinicavidahomem.com.br

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Oswaldo Barbi Junior | CRM 57.900 - Urologista

Membro da Sociedade Latinoamericana de Medicina Sexual (SLAMS)



- MODULAÇÃO HORMONAL
- EJACULAÇÃO PRECOCE
- DISFUNÇÃO ERÉTIL
- PERDA DA LIBIDO

- ✓ ALTO GRAU DE SATISFAÇÃO
- ✓ PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
- ✓ SALAS INDIVIDUAIS - TOTAL PRIVACIDADE
- ✓ TRATAMENTO PARA HOMENS DE TODAS AS IDADES

CONSULTAR UM ESPECIALISTA É O PRIMEIRO PASSO PARA RECUPERAR SUA SAÚDE SEXUAL

SÃO PAULO ☎ (11) 3289.0497
Alameda Santos - Cerqueira César
São Paulo - SP
(Próximo ao Metrô Brigadeiro e Av. Paulista)

ABC ☎ (11) 2324.2121
Av. Dom Pedro II - Bairro Jardim
Santo André - SP
(Próximo ao Parque Celso Daniel)

o sorvete **SENSAÇÃO**

**Paletas mexicanas
atravessam o
continente e se
popularizam
no Brasil**

**POR RENATO
SANTANA DE JESUS**

Desde que Marco Polo levou-o do Oriente à Europa no final do século 13, o sorvete tornou-se uma das sobremesas mais saboreadas, agradando a paladares dos mais diversos grupos sociais. Alterado à exaustão ao longo dos anos, esse ilustre e gelado doce tem sido o alívio para muitos brasileiros nesse verão sob uma de suas formas mais recentes: a paleta mexicana.

A paleta nada mais é do que um sorvete à base de água ou leite, feito com chás ou frutas naturais, sem a adição de produtos químicos e de formato retangular. Em outras palavras, um doce que sempre existiu no Brasil sob o nome de picolé ou sorvete de





Inaugurado apenas em dezembro, Los Chavos já tem unidades no litoral e em São Paulo

palito. Contudo, desde o ano passado, quando ganhou interpretação sofisticada e foi lançado com sabores pouco convencionais, o sorvete inusitado virou moda e conquistou o paladar de clientes e empreendedores. Fugindo das receitas simples, o picolé ganhou versões como morango com leite condensado, coco com brigadeiro e chocolate belga com uísque.

“O sucesso da paleta no Brasil se deve ao fato de ser um sorvete maior. Ela tem de 120 a 140 gramas, no caso

das recheadas. E o mais importante é que as paletas não têm conservantes e corantes, são completamente naturais. Tanto é que sua validade é de 90 dias, ou seja, são produtos mais saudáveis e, pelo fato de não terem nenhum sabor artificial, são sorvetes mais gostosos”, explica Regina Célia Santos Leal, uma das proprietárias da *Los Chavos*, paletaria localizada na Rua das Figueiras, no bairro Jardim.

A *Los Chavos* é uma empresa familiar que desde o planejamento do negócio buscou investir em qualidade. Da concepção à execução, foram necessários cinco meses para colocar a ideia em prática. O grupo de seis pessoas que criou o empreendimento já tinha experiência na área, o que facilitou a tarefa. “Meu sobrinho já trabalhava com produtos importados da Itália para gelaterias e dava cursos de como fazer paletas. Aproveitamos a oportunidade e decidimos levantar nosso próprio negócio. Desde o princípio, sempre nos preocupamos em fazer um produto diferenciado, de alta qualidade e com muito sabor”, diz.

A VERDADEIRA PALETA

A principal diferença entre as paletas vendidas no México e no Brasil está em quem as consome: enquanto aqui a paleta se tornou

um produto gourmet, de preço relativamente elevado e sabores até mesmo incomuns, no México o doce sempre foi barato e acessível, consumido por toda a população. A infância de gerações de mexicanos foi marcada pela figura do *paletero*, que anunciava sua chegada em um carrinho de mão com barulho de sinos.

Além disso, mais do que copiadas, as paletas mexicanas receberam significativas e curiosas adaptações por esses lados. Ao contrário do que existe no México, onde paletas recheadas não são as mais populares, no país do brigadeiro, do beijinho e do cupuaçu, essa variedade é o maior destaque. “Temos 32 sabores, sendo 12 recheados, como açaí com leite condensado, leite em pó com creme de avelã e doce de leite com doce de leite”, conta a dona da *Los Chavos*. Será que essa moda das paletas recheadas também vai pegar no México? **1**

SERVIÇO

Paletaria Los Chavos

Rua das Figueiras, 600

(11) 3497-5022



ZELO *total*

**Instituições
de longa
permanência
surgem como
medida eficaz
no amparo à
terceira idade**

**POR RENATO
SANTANA DE JESUS**

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2013, o Brasil tem 26,1 milhões de pessoas acima de 60 anos, o que corresponde a 13% da população. A melhoria das condições socioeconômicas, o aumento da expectativa de vida e do acesso à saúde só vêm confirmar um fenômeno que há décadas vem sendo observado no País: o envelhecimento populacional.

Essa realidade traz consigo uma decisão difícil, porém cada vez mais comum, de encaminhar pessoas por decisão própria ou de seus familiares para Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). Historicamente vistos de maneira negativa, associada a uma forma de rejeição, esses estabelecimentos representam, em alguns casos, o melhor cuidado possível para quem se encontra na terceira idade. Todavia, é preciso desmitificar a ideia que existe

em torno deles. “Já foi maior, mas ainda existe um preconceito. Quando sugerimos para as famílias, elas veem como uma forma de abandono. Muitas vezes, temos de explicar que o fato de você enviar seu familiar para o acolhimento não significa abandono. Você pode colocá-lo em instituições muito bem preparadas para dar esse atendimento, com profissionais que não vão sofrer tanta sobrecarga”, explica a geriatra e presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Geronto-

logia - seção São Paulo (SBGG-SP), Renata Salles.

Geralmente, as causas que levam as famílias a institucionalizar um parente em uma ILPI são a falta de tempo para prover um cuidado qualificado a esse indivíduo e/ou a ausência de recursos para atender a suas necessidades de saúde. Quando o idoso tem uma doença ou alteração comportamental que compromete severamente sua capacidade motora ou intelectual, as ILPIs costumam ser a melhor resposta.

QUANDO O IDOSO TEM UMA DOENÇA OU ALTERAÇÃO COMPORTAMENTAL QUE COMPROMETE SEVERAMENTE SUA CAPACIDADE MOTORA OU INTELECTUAL, AS ILPIs COSTUMAM SER A MELHOR RESPOSTA

VISTA MODA,
VISTA LINCOLN



LINCOLN

STO. ANDRÉ Rua das Figueiras, 600 - loja 13 - 4316-6020 - Bairro Jardim • EMBU DAS ARTES Av. Eliaz Yazbek, 567 - loja 5A - 4781-3528
SHOPPING GRANJA VIANNA Loja 274 - 11 4612-6263 www.lincolnmoda.com.br  /LINCOLNMODA  /LINCOLNMODAS

A ida de um idoso a uma ILPI depende do estado de saúde, amparo familiar e recursos financeiros

No entanto, a família (ou o idoso) precisa tomar alguns cuidados antes de escolher um lugar adequado. Em relação à estrutura física, é importante que o ambiente tenha poucas escadas, piso antiderrapante, barras de apoio, corredores, portas e janelas amplas e boa ventilação. “É importante também observar a higiene, o preparo dos alimentos, se o familiar pode visitar sem horário definido, se há equipe de enfermagem, a frequência que o médico vai à instituição, se há outras equipes - como de fisioterapia, fonoaudiologia e nutrição - e as atividades ocupacionais oferecidas”, detalha Renata. Vale a pena também conversar com atuais e antigos pacientes, questionar vizinhos do local e buscar informações nos meios de comunicação.

QUANDO INTERNAR?

Não existe um momento correto para a institucionalização do idoso. Sua ida a uma ILPI depende do estado de



© SHUTTERSTOCK

saúde, amparo familiar e recursos financeiros disponíveis. Geralmente, orienta-se que a primeira alternativa seja a contratação de um cuidador,

profissional especializado para atender às necessidades da pessoa em sua própria residência, não privando-a, portanto, do ambiente familiar.

ASILO?

De acordo com Renata Salles, o termo 'asilo' – como as ILPIs são popularmente denominadas – ainda carrega o preconceito oriundo de uma visão antiga de abandono e fragilidade. “Temos que desfazer isso. Hoje as instituições são mais preparadas e com profissionais mais qualificados. É claro que existem locais que ainda não estão preparados, por isso enfatizamos tanto que o familiar deve ficar atento.”

Seja qual for o caso, porém, é cada vez mais frequente que o próprio idoso tome essa decisão e escolha residir em uma casa de repouso. Isso é resultado não apenas do aumento da população idosa no Brasil, mas também da quebra de tabu em torno dessas instituições. “Não podemos mais ter essa visão de abandono, que vem do passado. Precisamos de um número maior dessas instituições, porque o número de idosos tem aumentado. A faixa etária com mais de 80 anos é a que mais cresce, então precisamos estimular a existência e a qualidade desses locais”, diz a presidente da SBGG-SP.

Renata conclui que, ao mesmo tempo é preciso que governos invistam na área para acolher essa parcela da população, que nem sempre tem recursos financeiros ou suporte familiar para morar em uma ILPI privada. “A política pública tem que mudar e aumentar número de vagas” diz.

POLÍTICAS PÚBLICAS

De acordo com o presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e

Gerontologia (SBGG), João Bastos Freire Neto ainda é preciso se preparar para o envelhecimento populacional em suas diversas esferas – saúde, social, educação, econômica. Dados do IBGE apontam que a população idosa no Brasil já alcança 22,9 milhões (11,34% da população) e a estimativa é de que nos próximos 20 anos esse número mais que triplique. “Os números mostram que esta nova realidade do perfil populacional não só bate à porta, mas a escancara. É preciso estabelecer novas diretrizes para atender às demandas da velhice”, avalia Freire Neto.

Apesar de a Política Nacional do Idoso assegurar, em seu art. 2º, direitos que garantem oportunidades para a preservação de sua saúde física e mental, bem como seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social em condições de liberdade e dignidade, a realidade é outra. “Os direitos e necessidades dos idosos ainda não são plenamente atendidos. No que diz respeito à saúde do idoso, o Sistema Único de Saúde (SUS) ainda não está adequa-

do para amparar esta população”, relata o geriatra e presidente da SBGG.

Já as unidades de atenção básica, “porta de entrada” do idoso no sistema, ainda tem muito a melhorar. Os profissionais da saúde têm olhar fragmentado do idoso e não foram capacitados para atendê-lo de maneira integral. Também há deficiência na quantidade de profissionais, na estrutura física e na rede de exames complementares para atender à necessidade de saúde dos idosos, gerando demora acentuada no atendimento, o que acaba levando a piora do quadro clínico. **↓**

É A HORA DO INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO?

A gerente de contas Gabrielle Saluti, de 28 anos, não teve dúvidas quando começou a procurar um imóvel para comprar: tinha que ser no ABC. “Meu marido é bairrista e não queria sair da região. Para falar a verdade, eu também preferia ficar”, conta. Assim como ela, muitas pessoas que querem investir em um imóvel estão se voltando para os preços apresentados em municípios como Santo André, São Bernardo e São Caetano.

Segundo o gerente de incorporações do Grupo Grotta, Daniel Grotta, os baixos valores de imóveis fora da capital paulista colaboram para atrair investidores. “Apartamentos com excelente localização e preços bem mais em conta acabam atraindo inclusive compradores da capital, que podem comprar mais por menos.”

Santo André oferece preços menores e maior qualidade de vida para quem busca comprar um imóvel

POR **LAIS CATTASSINI**

De acordo com o diretor de atendimento da incorporadora Lopes, Belmiro Quintaes, o mercado de imóveis no ABC está em crescimento. “Algumas incorporadoras entenderam que o ABC é uma alternativa por oferecer uma boa qualidade de vida e com melhores preços do que os praticados em São Paulo.”

**Ilumina Residencial,
na Rua Padre Capra**





© UFRPS / DIVULGAÇÃO

O preço médio do metro quadrado em Santo André é R\$ 5.600,00, valor bem abaixo dos R\$ 7.282,00 por metro quadrado registrados na capital. “Ótimos bairros em Santo André, como o Campestre, e alguns apartamentos no bairro Jardim têm preços encontrados em bairros intermediários de São Paulo”, compara Gabrielle.

A explicação para a diferença de preços é o custo do terreno. No ABC ainda é possível encontrar áreas para construções mais em conta. “O terreno da região é muito mais barato em relação a São Paulo”, afirma o economista-chefe do Sindicato da Habitação (Secovi-SP), Celso Petrucci.

Além dos preços baixos, outros fatores contribuem para tornar o ABC paulista um importante espaço para investimentos imobiliários. A construção da linha 18-bronze do metrô, que irá conectar a capital com São Caetano, Santo André e São Bernardo deve valorizar a região e levar ainda mais pessoas a fixarem moradia no ABC. A obra, ainda sem previsão de início, terá 15,7 quilômetros de extensão e sairá da estação Tamanduateí, sendo também ligada à linha 2-verde.

“ALGUMAS INCORPORADORAS ENTENDERAM QUE O ABC É UMA ALTERNATIVA”

Para Petrucci, independentemente do objetivo de quem busca um apartamento hoje, este é um bom momento para pesquisar. “As cidades da Grande São Paulo têm uma boa quantidade de imóveis não vendidos, chamados de estoque. Quando isso acontece, conseguimos fazer um melhor negócio.” Ainda segundo ele, a compra de imóveis é sempre recomendada como investimento em longo prazo.

Grotta explica que a compra de imóveis é mais segura que outros investimentos. “Tende a ser mais seguro do que a bolsa, por exemplo, que é mais volátil e um investimento de alto risco”, afirma. Para ele, as cidades periféricas ficaram de fora da especulação imobiliária e hoje têm potencial para atrair investidores. “Tudo indica que no ABC temos um dos investimentos mais seguros e com grande rentabilidade.”

Veja 10 dicas para comprar um imóvel com segurança na página da Mais Jardim no Facebook

www.facebook.com/Revistamaisjardim



aventure-se no **CHOCOLATE**

O chocolate é o protagonista de uma aventura que prossegue por pelo menos quatro mil anos. Em sua jornada, coabitou reinos e palácios do antigo e do novo mundo, viajou por oceanos e esteve nos lugares mais longínquos da Terra. Ao longo do tempo, o elixir ganhou fama de exímio sedutor e conquistou os mais diversos paladares.

O que se sabe sobre a história do chocolate é que a utilização e o consumo do cacau, de acordo com historiadores, pode ter começado pelas sociedades pré-colombianas, como os olmecas, que habitaram a região das terras baixas do Golfo por volta de 1.500 a.C. Para os astecas, o nome dado à sagrada bebida de cacau era *xocoalt*, que significa água espumosa. Produzida por processo de moagem das sementes, era utilizada pelo conselho de guerra e pelos soldados, por acreditarem que possuía superpoderes.

O cacau foi descoberto ocasionalmente por Cristóvão Colombo, em sua quarta viagem ao que as grandes navegações chamaram de 'O Novo Mundo'. Ele deu as sementes de presente ao rei Fernando II, de Portugal. Contudo, foi o conquistador Hernán Cortez o primeiro a experimentar o *xocoalt*. Durante as

Sempre presente nas realezas, o doce feito do cacau é sucesso entre todos

POR **VINÍCIUS MORAIS**

comemorações santas dos astecas, no reinado de Montezuma, Cortez aportou no México. Confundido com a encarnação do deus Quetzalcóatl, foi lhe oferecida a bebida.

Levado pelos espanhóis para a Europa, o *xocolt* caiu no gosto dos mais ricos, que lhe adicionavam leite, aroma de baunilha, canela, cravo em pó e até pimenta. As sementes eram tão valiosas que o governo britânico chegou a taxar em três quartos de seu peso em ouro. Os europeus também acreditavam nas suas propriedades nutritivas e usavam o chocolate como tônico e remédio.

Em 1657, foi aberta a primeira loja onde se podia beber chocolate quente em Londres, a *The Coffee Mill and Tobacco Roll*, e durante o século 17 viajantes e comerciantes disseminaram o cacau pela Alemanha, Itália e França. Em 1828, o holandês Coenraad van Houten desenvolveu a técnica de separar a manteiga de cacau do pó e controlar a acidez do produto, o que possibilitou a criação do chocolate na forma em que conhecemos hoje.

O sucesso do chocolate pode ser creditado à sua imensa variedade de tipos, que agradam a todos os paladares. O professor Marcelo Bergamo,

“DE CADA
10 PESSOAS,
NOVE DIZEM
QUE ADORAM
CHOCOLATE. A
DÉCIMA ESTÁ
MENTINDO”

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN,
COZINHEIRO, ADVOGADO E POLÍTICO
FRANCÊS (1755-1826)

coordenador do curso de tecnologia em gastronomia da Faculdade de Gestão e Serviços da Universidade Metodista de São Paulo (Umesp), explica que essa multiplicidade do chocolate é uma de suas principais características. “Existem desde os mais doces até os amargos. E a própria matéria-prima permite uma infinidade de alterações e acréscimos - podemos aromatizar, acrescentar flocos crocantes, recheios, cremes, camadas, coberturas, texturas e cores, entre tantas outras opções”, enumera Bergamo.

O especialista lembra ainda o fato de o chocolate ser de fácil apreciação: “Já é comprado pronto e não necessita de finalização ou refrigeração”. ❶



SABOR COM TODOS OS SENTIDOS

No livro *Chocolat – Lè Guide*, a chef francesa Marie Dubosc indica as melhores formas de degustar o chocolate. A experiência é multisensorial. Primeiro, escolha o horário para isso. Por volta das 11 horas da manhã, o paladar está mais neutro e o estômago vazio. Separe o chocolate em um prato, acompanhado de um copo de água e pão para limpar o paladar. Observe e inspire o aroma, admire a cor e ouça o barulho dele quebrando. Alguns aspectos do chocolate podem ser considerados na hora de escolher o melhor:

- Ele deve ter a aparência homogênea e lustrosa;
- O aroma não pode ser muito doce;
- O chocolate precisa ser fácil de partir e ter um som típico, o ‘snap’;
- Na boca, o chocolate deve derreter simultaneamente sem apresentar granulidade;
- Quanto ao sabor, deve apresentar amargor, doçura, acidez e outras ‘notas’, sempre em equilíbrio.

MEGA MODEL ABC

*Representante da
MEGA MODEL BRASIL,
no mercado de moda
há 18 anos.*

Faça parte
desse time!

FOTO: DANIEL PORTO
BEAUTY: SÉRGIO GONÇALVES
BELEZA: YAN ANTUNES E
CAROLINA FATTORI
MEGA MODEL ABC

AGORA COM NOVO ENDEREÇO:

RUA MARINA, 495, BAIRRO CAMPESTRE, SANTO ANDRÉ/SP
(11) 4437-4266 / 4990-0340 | WWW.MEGAMODELABC.COM.BR


MEGA
ABC

O ABC DO INVESTIMENTO IMOBILIAR



JARDIM

MODA • SAÚDE • BELEZA • GASTRONOMIA • VIAGENS • DECORAÇÃO

ANO 1 • NÚMERO 04 • MARÇO/ABRIL 2015



TECNOLOGIA

CASA DO FUTURO. REALIDADE ATUAL



negócios

POLO DESIGN CENTER CELEBRA 15 ANOS NO MERCADO

saúde

FISIOTERAPIA ESPORTIVA REDUZ O RISCO DE LESÕES

SANDRO DIAS

SANTO ANDRÉ É BERÇO DE UM DOS MAIS TALENTOSOS E VENCEDORES SKATISTAS DO CENÁRIO MUNDIAL

KIDS

ENSINO BILÍNGUE CADA VEZ MAIS CEDO: PRÓS E CONTRAS

A SUA MARCA APARECE MAIS NA +JARDIM

A revista + Jardim é uma excelente vitrine para o seu negócio

UMA PUBLICAÇÃO DA RS PRESS EDITORA
WWW.RSPRESS.COM.BR | (11) 3875.6296



TRATAMENTOS INTEGRADOS
**VISANDO O SEU
BEM ESTAR**



**Espaço Saúde
Figueiras**



PARCERIA

ilates
Studio Cris Gaspar

MICROFISIOTERAPIA, FONOAUDIOLOGIA, ACUPUNTURA, PSICOLOGIA, RPG, PILATES ADULTO E INFANTIL
COM FISIOTERAPEUTA, FISIOTERAPIA (TRATAMENTO DE COLUNA, FISIOTERAPIA ESPORTIVA, QUIROPRAXIA)

Rua das Figueiras, 1659, Bairro Campestre, Santo André, SP • 2598.1910
saudefigueiras@ig.com.br • www.espacosaudefigueiras.com.br