

SUGESTÕES DE PRESENTE

Querida mamãe,

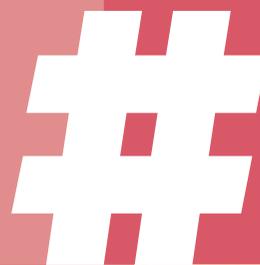
Neste **Dia das Mães** em quarentena, eu serei desobediente e te darei muitos beijinhos. Mas, calma, será por escrito. À máquina ou à mão **PÁGS. 2 e 3**

RECEITAS Entrada, principal e sobremesa no almoço de domingo **PÁGS. 5 a 7**

MATERNIDADE Cuide da saúde mental e faça só o que você puder **PÁG. 4**

EM CASA Livro, série, filme, canal, podcast. O que vai ser hoje? **PÁG. 8**

DIA DAS MÃES



Faça um desenho, espalhe bilhetinhos, coloque uma florzinha de origami ao lado da xícara do café da manhã que entregará para ela. #fiqueemcasa

#FIQUEEMCASA

Juntos e à parte



CAIXA DE SOM SEM FIO

Ainda na pegada música, playlist e girar livre, no meio da sala, de olhos fechados, essas caixinhas não fazem feio – nada a ver com aquela polêmica do pessoal que usou muito errado no verão retratado e levou para fazer poluição sonora na praia. Na foto, uma rose gold da JBL. Custa em média R\$ 200.

Inspire-se nesta seleção de presentes bonitos, úteis e práticos. Alguns são mais e outros menos (ou nada) digitais. Afinal, é bom lembrar que a tecnologia está em tudo, e não só nos objetos que ligamos na tomada. E não esqueça: #fiqueemcasa



TV ESPERTA

Fáceis de configurar, Google Chromecast (R\$ 299) e Amazon Fire Stick (R\$ 289; foto) conectam a TV à internet na entrada HDMI para acessar Netflix, YouTube, Spotify, jogos e mais um montão de canais. A depender da marca, o catálogo inclui Apple TV, Amazon Prime e Google Play.

Às vésperas do segundo domingo de maio (em outros tempos), as ruas estariam cheias e as filas do estacionamento do shopping, enormes. Mas aqui estamos nós: tão longe, tão perto; em isolamento. Meros internautas em trânsito, conexões invisíveis, combinados telepáticos com irmãs e irmãos pelo WhatsApp. Planejamentos estratégicos para fazer chegar a tempo um sinal de fumaça a todas as pessoas que ocupam esse lugar em nossas vidas. O lugar de mãe.

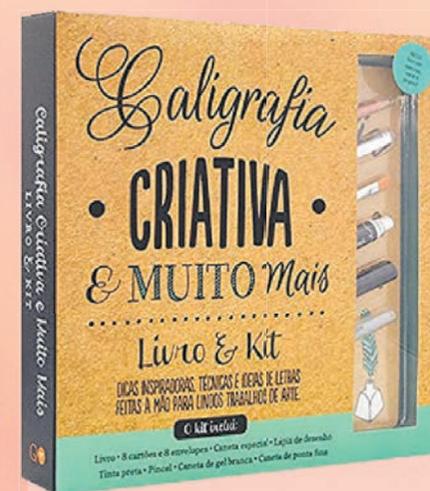


VITROLA

Se ela tem uma coleção de vinis juntando poeira, é hora de espanar. Se não tem e gosta, pode começar com um desses novos modelos de pegada retrô. A vitrola de 78 rotações da foto é da linha Sonetto, da Raveo. Preço médio: R\$ 360. Tem conexões USB e Bluetooth.

MÁQUINA DE ESCREVER ANTIGA

Uma ideia: você pode até datilografar uma carta para ela, que usará a máquina na escrita e na decoração. Modelos Royal, Olympia, Imperial e Olivetti em bom estado são vendidos em lojas de usados e reformados – muitas vendem online em parceria com grandes redes de comércio eletrônico que fazem venda e entrega. Fita de reposição? Tem na papelaria.



KIT DE CALIGRAFIA

Elvira Souza Lima, pesquisadora em desenvolvimento humano com formação em neurociência, diz que escrever à mão ativa uma área de recompensa no cérebro. “Escrever é uma das coisas que mais mantêm a química da memória.” Esse kit de caligrafia vem com livro e papéis para praticar, além de caneta, lápis e tinta especiais (R\$ 130, na Amazon).

FONE DE OUVIDO SEM FIO, COM MICROFONE

Para conversas online, ouvir música ou ver filme. Dá para andar com ele para todo lado e, se for o caso, encarar uma pia de louças escutando um ótimo podcast. O preço parte dos três dígitos. Depende da marca e do modelo. Na foto, o intra-auricular da Philips com microfone embutido. Custa cerca de R\$ 400.



E se não der tempo? E se não houver dinheiro? Paciência. Se não estiverem isolados juntos, tem vídeo-chamada, ligação de voz, WhatsApp. É cuidar para reencontrar. #fiqueemcasa

Sua mãe precisa/pode ficar em casa? Outras singelezas: pijamas gostosos, meias confortáveis, toalhas perfumadas, lençóis macios. Delivery de sonho de padaria. E se aquela amiga confeitadeira levar um bolo? #fiqueemcasa

Cursos livres online Aulas de yoga, cursos livres de escrita, literatura, cinema, vinhos, gastronomia e etc.. Tudo online (o presente e a atividade). Que tal uma experiência no lugar de um objeto?



LUMINÁRIA DE LEITURA

Você pode montar um kit do tipo livro (*dicas na pág. 8*) + luminária. A depender do modelo, os preços vão de R\$ 15 a R\$ 150. Pode ser de mesa e colorida, como a da foto (custa R\$ 65 na Tok&Stok). Os modelos do tipo clipe, para prender no próprio livro, são vendidos em várias lojas e cores (mas não são campeões de durabilidade).



FOTOS INSTANTÂNEAS

As câmeras Instax (Fujifilm; R\$ 300) e Printomatic (Kodak; R\$ 570) fazem fotos instantâneas, aquelas que são reveladas/impressas na hora. São brinquedinhos charmosos e divertidos para fazer registros, ensaios, montar murais. A vantagem do modelo da Kodak é que é dois em um: também tem a função digital.



LEITOR ELETRÔNICO

Superportátil (16,7 x 11,6 x 8,1 mm; 180 gramas) o Kindle Paperwhite é um leitor de e-books à prova d'água (segundo a fabricante, aguenta até uma hora em água doce). Tem tela antirreflexo, bateria de longa duração e capacidade para armazenar 32 GB (R\$ 569) de conteúdo. Só usa Wi-Fi na hora de baixar o livro.



E tem mais: também precisamos digerir a realidade de talvez não ter dinheiro para pagar todos os boletos e de conviver com uma despensa cada vez mais vazia, seja por falta de recursos, seja por desabastecimento ou cuidado com a saúde. Um aprendizado e tanto

DIA DAS MÃES

NA QUARENTENA

É isso: você faz o que pode

GETTY IMAGES

Uma reflexão sobre a maternidade em tempos de coronavírus. A seguir, excertos do texto publicado no blog 'Ser mãe'

POR RITA LISAUSKAS*

QUER BRINCAR?

As crianças estão em casa. As menoreszinhas, entediadas, muitas vezes sem compreender. Ontem, a filha de uma vizinha tentava chamar a atenção de alguns dos poucos funcionários que têm acesso à área comum do prédio: “menina, menina, meu nome é Sofia, quer brincar comigo?”. As maiorzinhas percebem que algo de muito grave está acontecendo e ficam angustiadas por não entender direito onde é que essa pandemia vai levar. Muitas misturam ficção e realidade – quem não está confuso?



O 'MELHOR' ANIVERSÁRIO

Meu filho completou dez anos no meio do isolamento pela covid-19. Ele não pôde fazer uma festa. Deu para contar em uma mão higienizada com álcool em gel quem cantou parabéns e soprou a velinha com ele. “Foi o melhor aniversário da vida.” Talvez ele tenha enxergado aquilo que muita gente não consegue ver. Privilégios. Saúde, teto, cama quentinha, água potável e uma mãe que pode trabalhar em home office em tempos de crise são coisas a comemorar.

A vida real tem se mostrado mais absurda que as histórias que assistimos na televisão e vimos nos cinemas

COMO FAZ?

Os privilégios têm separado os que sofrem mais ou menos. Todas as instituições de ensino estão sem aulas. Muitas crianças e jovens dependem da merenda para se alimentar minimamente. O Ministério da Saúde aconselhou, ainda, que elas não fiquem com seus avós, já que os idosos estão no grupo de risco. O ideal, na imensa maioria das vezes, está a anos luz do que é possível.

SONHO

Se a conta já não fechava nos tempos “normais”, agora parece ainda mais difícil. Não paro de ler matérias sobre como nós temos que nos portar com as crianças durante o isolamento. “Manter a rotina” é a regra número 1, olha só a contradição. Elas teriam de dormir e acordar

A conta, que já não fechava nos tempos normais, agora parece ainda mais difícil

nos mesmos horários com os quais estão acostumadas durante o ano letivo, para que a volta às aulas (que será quando?) não seja tão difícil. Também precisam fazer atividades proveitosas e educativas como leitura, exercícios pedagógicos e acompanhar as eventuais aulas online que já são oferecidas por algumas escolas. Na minha caixa de e-mail e WhatsApp não param de chegar links com “brincadeiras para a quarentena”, jogos de tabuleiro, programas interessantes na televisão e no streaming. Nossos filhos

também têm de se alimentar de forma saudável, não passar o dia no videogame, celular ou no YouTube, lavar as mãos a todo o momento e higienizá-las com álcool 70%, avisam.

PORÉM...

Antes de tudo, precisamos cuidar do nosso emocional, abalado pela ameaça de uma doença ainda sem cura. Precisamos entender como vamos dar conta de trabalhar (quando temos o privilégio de ter emprego); cuidar e dar atenção e acolhida aos nossos filhos; lavar roupas e louças em uma casa que implora por uma boa faxina...

HISTÓRIA

Esse período pode marcar toda a nossa geração e a de nossos filhos, que com certeza vão contar aos filhos deles ‘como

foram duros aqueles tempos do coronavírus’. Talvez eles lembrem que foi uma época em que seus pais andavam meio estressados e cabisbaixos, sem muito tempo para eles, e tudo bem.

ENFIM

Há muitas lições a serem aprendidas nesses tempos difíceis, entre elas a de que não somos perfeitos, não damos conta de tudo, fazemos apenas o que é possível dentro das nossas possibilidades. E esse pode ser um aprendizado e tanto, também para os nossos pequenos.

RITA LISAUSKAS é jornalista e escritora. Autora de 'Mãe Sem Manual', Editora Belas Letras, é também colunista da Rádio Eldorado. Texto completo em bit.ly/maternidadecorona

UMA REFEIÇÃO COMPLETA PARA O DIA DAS MÃES

ENTRADA | PÃO RÚSTICO COM ERVAS

Receita da chef Heloísa Bacelar (Lá da Venda)

Ingredientes

- 1 envelope de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) cheia de uma mistura de folhas frescas de alecrim, manjeriço, sálvia, salsinha e tomilho
- 1 colher (sopa) de sal
- 80g de queijo parmesão ralado
- Pimenta-do-reino

Preparo

1. Dissolva numa tigela grande o fermento e o açúcar em água



FELIPE RAU/ESTADÃO

morna. Junte 1/2 xícara de farinha e deixe descansar por 15 minutos.

2. Aqueça 4 colheres (sopa) de azeite em uma frigideira, doure a cebola, junte o alho, as ervas picadas, o sal e a pimenta. Retire do fogo e deixe amornar por uns 5 minutos.

3. Coloque o refogado de cebola e ervas na tigela com a massa, adicione o restante do azeite, o queijo e vá juntando farinha e trabalhando até obter uma massa lisa, que se solte das mãos. Cubra a tigela com filme plástico e deixe a massa re-

pousar por 3 horas.

4. Unte com azeite uma fôrma grande para bolo inglês.

5. Transfira a massa para uma superfície polvilhada com farinha, achate com as mãos até conseguir um quadrado de espessura uniforme e com o comprimento da fôrma. Enrole a massa como um rocambole, feche o lado da abertura apertando com a ponta dos dedos e coloque na fôrma a abertura para baixo.

6. Deixe a massa crescer por mais 90 minutos na forma. Preequeça o forno (180°C).

7. Polvilhe a superfície da massa com um pouco de farinha e leve ao forno.

8. Diminua, após 15 minutos, a temperatura do forno para 160°C e asse por mais 40 minutos, até que o pão esteja dourado em cima e nas laterais.

9. Retire do forno, aguarde 5 minutos, desenforme e espere 30 minutos para fatiar.



GETTY IMAGES

Caponata

Para acompanhar o pão rústico, a sugestão é um antepasto siciliano à base de berinjela refogada e azeite aos quais são incorporados também azeitonas, passas, pinoli, tomatinhos confitados, vinho branco e até açúcar. É uma conserva, portanto nada mal preparar com antecedência e guardar em potinhos herméticos. Sirva com espumante ou vinho branco.

DETRAN ALERTA: PARA SALVAR VIDAS,

#FiqueEmCasa.

O Detran trabalha para um trânsito mais seguro. Agora, o mais seguro é que todos fiquem em casa. Evite sair, mesmo se for de carro. Proteja sua saúde e a de sua família.

Por favor, #FiqueEmCasa.

DIA DAS MÃES

Cornershop, Rappi e iFood entregam compras no mesmo dia ou com agendamento. Há taxa de serviço e de entrega no app, mas a gorjeta é opcional – os trabalhadores estão nas ruas para que possamos ficar em casa. Corrente do bem

UMA REFEIÇÃO COMPLETA PARA O DIA DAS MÃES

PRINCIPAL | ROBALO EM CROSTA DE PISTACHE

Sirva com salada de folhas, legumes assados ou arroz composto

Ingredientes

- 4 postas grandes de robalo.
- Retire a pele
- 1 xícara (chá) de folhas de manjeriço fresco, limpo e seco
- 1 xícara (chá) de salsinha fresca (só as folhas, lavadas e secas)
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de pistache descascado e, grosseiramente, moído no processador ou no liquidificador
- 1 dente de alho descascado e esmagado
- 4 filés de anchova em conserva de azeite (opcional)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída a gosto

Preparo

1. Tempere as postas de peixe com sal e pimenta e pincele azeite dos dois lados.
2. Ponha no processador o azeite restante, o pistache, o alho, as folhas de manjeriço e



CODO MELETTI/ESTADÃO

PEIXE FRESCO NO DELIVERY

A tradicional peixaria Nossa Senhora de Fátima, no Mercado Municipal de Pinheiros, entrega em casa. Os pescados do dia são atualizados no site. Pedidos por WhatsApp (11 94797-2355). A loja pede que o cliente não vá ao balcão. #fiqueemcasa

a salsinha (e as anchovas, se for usar). Bata, pulsando, até formar uma pasta como um pesto grosso, sem desmanchar os pedaços do pistache.

3. Tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

4. Sele o peixe em uma frigideira grande antiaderente, deixando dois ou três minutos de cada lado. Tire do fogo e reserve.

5. Faça uma camada grossa de pesto e pistache dos dois lados de cada posta de peixe, apertando (levemente) para fixar.

6. Pincele com azeite uma assadeira que comporte todas as postas de pescado.

7. Leve-a ao forno preaquecido a 200°C e asse o robalo até dourar levemente a superfície (deve estar branco e firme; cuidado para não passar do ponto). Sirva quente com salada de folhas, legumes assados ou arroz composto.

Dica

Deixe pronto no dia anterior, guarde na geladeira e asse pouco antes da hora de servir

IMÓVEIS SÃO PAULO

Vendem-se

APARTAMENTOS

CENTRO

1 DORMITÓRIO

SÉ



R\$135.000 Kit grande, px. Metrô. (11)97710-2336/ 3341-7994

Alugam-se

COMERCIAIS

ZONA SUL

AV PAULISTA

Laje corporativa, 557m² á. priv., 12º and., exc. vgs. Aluguel de ocasião! Dir. prop (11)3241-3855 hc

INTERIOR E OUTRAS LOCALIDADES

Vendem-se

CASAS / APARTAMENTOS

INDAIATUBA/SP
Ap 52m² mobiliado, 1vg, pisc, acad, Particular. Centro (11)99499-9321

Para anunciar ligue: **3855 2001**
anunciar.classificados@grupoestado.com.br

Classificados



TERRENOS

ITU - TERRAS DE S. JOSÉ
2 lotes Al. Pierrot (11)3167-4559

AUTOS

RARIDADES

ALFA FNM
66/66 trucado, tanque para água 20.000lts. (11)5687-6000
www.mandioquinhamotors.com.br

CHEVROLET C10
R\$50.000 75/75 vinho, toda original. Part. (11)5687-6000
www.mandioquinhamotors.com.br

CHEVROLET GM 6503
72/72 com 20.200km. originais. Particular. Tratar (11)5687-6000
www.mandioquinhamotors.com.br

RARIDADES

PUMA
82/82 conversível. E 1983 fechado. \$28mil cada. (11) 5687-6000
www.mandioquinhamotors.com.br

CAMINHÕES

ACELLO 1016
13/13 VUC tanque pipa 4.700/5000 litros. (11)5687-6000
www.mandioquinhamotors.com.br

OPORTUNIDADES

ADVOCACIA

RESCISÃO CONTRATUAL
Déb.fiscais/bancários.Escrit.Espec (11)2362.4600/99452.5896

EMPRESAS E PARTES SOCIAIS

POUSADA CUMURUXATIBA - BA



R\$2.800.000,00 Terreno 3000m² Frente mar. 11 bangalôs, casa propr 2stes, pisc., jardins, rest., bar de praia, 5 estrelas Trip Advisor. Tr. Keila (11)3938-1900/98196-6102

Para anunciar ligue: **3855 2001**
anunciar.classificados@grupoestado.com.br

JAZIGO

JAZIGO CEM. CONGONHAS
6 gavetas /2 ossários R\$20.000. Aceito oferta (11)99197-2322

SERVIÇOS PROFISSIONAIS

EXATA CORRETORA
Planos de Saúde e Odontológico Individual, Familiar, Empresarial e Sênior. Fazemos troca de planos. Ótimos preços, cotação gratuita. Fone/WhatsApp (11)3164-1947 Viu no Estadão garanta desconto! exatacorretoradesaude.com.br

Para anunciar

LIGUE: **3855 2001**

anunciar.classificados@grupoestado.com.br

VITRINE ESTADÃO EXPRESSO

AVENIDA PAULISTA

Laje corporativa, 557m² de área privativa, 12º andar, excelentes vagas. Aluguel de ocasião! Tratar direto com proprietário

(11) 3241-3855 horário comercial

ITU

TERRAS DE SÃO JOSÉ

2 lotes, Alameda Pierrot (11)3167-4559

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.

LIGUE: **3855 2001**

anunciar.classificados@grupoestado.com.br

QUER RESULTADOS?
ESTADÃO



ALEX SILVA/ESTADÃO

UMA REFEIÇÃO COMPLETA PARA O DIA DAS MÃES

SOBREMESA | CRUMBLE DE GOIABA

Na torta invertida, a farofa cobre as frutas pré-cozidas

Ingredientes

Torta

- 80g de manteiga gelada sem sal, cortada em cubinhos
- 160g de farinha de trigo
- 230g de açúcar refinado
- 600g de goiaba sem pele e sem sementes
- 50g de castanhas-do-Pará picadas

Creme inglês

- 250 ml de leite
- 1/4 de fava de baunilha
- 75g de açúcar
- 3 gemas

Preparo

1. Corte as goiabas em pequenos pedaços e

2. leve à panela com 100g de açúcar.
3. Cozinhe apenas o suficiente para o açúcar dissolver. Coloque em um refratário e reserve.
4. Preequeça o forno a 180° C.
5. Misture a farinha com a manteiga, sem amassar.
6. Quando formar uma farofa, acrescente as castanhas, o restante do açúcar e mexa.
7. Espalhe a farofa por cima das goiabas no refratário, sem apertar.
8. Leve ao forno por 30 minutos ou até que a farofa doure.

Creme inglês

1. Ferva o leite com baunilha e a metade do açúcar.
2. Bata o açúcar restante com as gemas até ficar homogêneo. Despeje o leite fervido na mistura com as gemas.
3. Leve a nova mistura à panela, cozinhando em fogo baixo por poucos minutos.

Dica

Enquanto espera a farofa dourar, prepare o creme inglês. Sirva o crumble bem quente com o creme inglês em uma jarra à parte. Derrame-o sobre a torta ainda morno.

Espre mais de um computador moderno com um SSD.

+ Privacidade
WEBCAM COVER



+ Produtividade
TOUCHPAD NUMÉRICO

POSITIVO Motion Q Detalhes que garantem conforto na sua rotina.

- Processador Intel® Quad-Core®
- Windows 10 Home
- Armazenamento de 32GB
- 2GB de memória RAM
- Tela de 14" LED, com resolução HD

+ Entretenimento
TECLAS EXCLUSIVAS

Dia das
Mães do Brasil
POSITIVO

COMPROU, DOOU!
Ajude associações de mães carentes.
saiba mais: maesdobrasilpositivo.com.br

© 2020 Positivo Tecnologia S.A. Todos os direitos reservados. Os computadores Positivo têm garantia balcão de um ano para peças e mão de obra, sendo nove meses de garantia contratual e 90 dias de garantia legal. Para acessar a internet, o cliente deve possuir uma linha telefônica fixa ativa e arcar com os custos de pulsos e/ou interurbanos ou contratar o serviço de banda larga de sua preferência, adquirindo os periféricos necessários para o uso do serviço. Microsoft® e Windows® são marcas registradas da Microsoft® Corporation nos EUA e em outros países. Confira o regulamento da promoção Dia das Mães do Brasil no site www.maesdobrasilpositivo.com.br. Produto beneficiado pela legislação de informática. Imagens meramente ilustrativas. Maio/2020.

Windows 10

QUARENTENA

Por você, pelos que ama e por quem não pode ficar em casa: respeite o isolamento, lave as mãos sempre, faça limpezas regulares (água, sabão e água sanitária resolvem). Se precisar sair, use máscara e mantenha distância. Sapato que vai para a rua não pisa em casa. Antes de guardar, lave

DIA A DIA | EM CASA

PROCURE SABER

SÉRIE

The Morning Show
(Apple TV)

FILME

A Dama Dourada
(Now)



ANIMAÇÃO

O Mundo dos Pequenininhos
(Netflix)

CANAL ENGRAÇADO

+7 ANOS
Falaídearo

TWITTER CIENTÍFICO

@oatila
(Atila Iamarino)

PODCAST CIENTÍFICO

A Terra é Redonda

PODCAST DO ESTADÃO

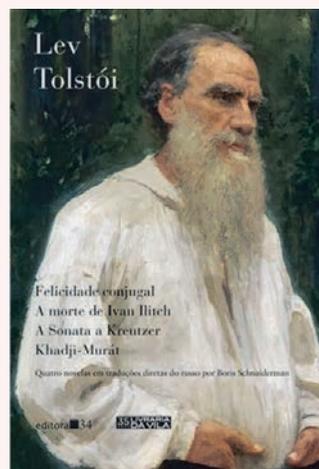
Na Quarentena

LISTÃO DE LIVROS

Nove livros, estilos variados e preços aproximados

CLÁSSICO

Quatro Novelas de Lev Tolstói
(R\$ 140, Editora 34 em parceria com a Livraria da Vila)
Grandes temas da condição humana em quatro das obras-primas do escritor russo: 'Felicidade Conjugal', 'A Sonata Kreutzer', 'A Morte de Ivan Ilich' e 'Kadhji-Murát'.



ROMÂNTICO

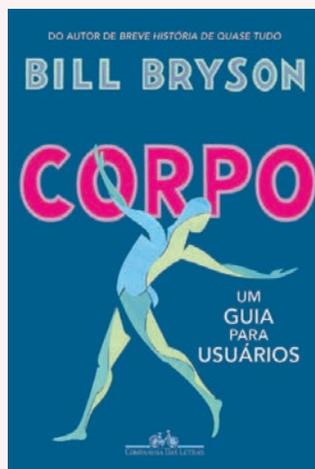
Modern Love: Histórias Reais de Amor, Perda e Redenção
(R\$ 55, Rocco)
Nem todos têm final feliz, mas sensibilidade é o que não falta nesses relatos de amor publicados na coluna 'Modern Love', do jornal *The New York Times*. Org. Daniel Jones.

ENGAJADO

Migração e Intolerância
(R\$ 30, Record)
Em quatro ensaios, Umberto Eco faz análises sobre temas contemporâneos, como a relação com o outro, os processos de imigração, o racismo e a intolerância.

CIENTÍFICO

Corpo – Um Guia para Usuários
(R\$ 64, Cia. das Letras)
Uma viagem científica inteligente, curiosa e interessante sobre o corpo humano, seus humores e mecanismos. Bill Bryson narra as descobertas com leveza e sagacidade.



FORA DO ÓBVIO

Meu Ano de Descanso e Relaxamento
(R\$ 55, Todavia)
A americana Ottessa Moshfegh usa humor ácido para contar a história de uma jovem que passa por uma crise existencial e decide hibernar por um ano, à base de remédios.

ANTENADO

A Fonte da Autoestima: Ensaios, Discursos e Reflexões
(R\$ 75, Cia. das Letras)
Nesta coletânea de ensaios, a Nobel de Literatura Toni Morrison, morta em 2019, apresenta reflexões sobre arte, cultura e sociedade.

MODERNO

Sobre os Ossos dos Mortos
(R\$ 60, Todavia)
Suspense existencial da Nobel de Literatura de 2018, a polonesa Olga Tokarczuk. Da investigação de um crime, surgem temas como o mundo natural e a civilização.



ARTÍSTICO

Falando de Música – Oito Lições sobre Música Clássica
(R\$ 45, Todavia)
O músico, compositor e regente Leandro Oliveira apresenta um guia leve sobre música clássica, para leigos e iniciados.

HISTÓRIA E GEOGRAFIA

Prisioneiros da Geografia – 10 Mapas Que Explicam Tudo o que Você Precisa Saber sobre Política Global
(R\$ 43, Zahar)
Em edição revista e atualizada, Tim Marshall usa os mapas para mostrar como destinos políticos e sociais de países e regiões são pautados, também, por características do território.

COMO LIDAR

MEDO

O medo é um mal necessário. Precisamos dele para tomar atitudes preventivas. "Não faça aquela 'operação avestruz' de deixar o resultado do exame em cima da mesa ou o extrato do banco esperando e aí um dia você vai descobrir o tamanho da encrenca. Olhe de frente, se informe, use máscara. A máscara contém uma fórmula ética para o momento. Máscara é para você não passar para o outro. Então, o começo da reflexão é: você está sofrendo, mas não está sofrendo sozinho", diz o psicanalista Christian Dunker. (Veja a reportagem completa de Camila Tuchlinsky em bit.ly/medo-estadao)

FILHOS

Para a psicóloga e consultora educacional Rosely Sayão, as relações com os filhos precisam ser fundamentadas em paciência, persistência e perseverança. Não ficar inconformado com momentos de tensão (e eles vão surgir) é uma dica. Tem de acolher, orientar, ter e estimular empatia. "A situação não é fácil para eles também. Vão manifestar rebeldia, descontentamento, podem ficar inquietos ou amuados. É preciso dizer: 'Eu sei que é difícil. É difícil para mim, para todo mundo'." Importante: delegue tarefas. "Agora é hora de perceberem que não têm só direitos, eles têm alguns deveres."