

FAÇA VOCÊ MESMO

Sua casa no capricho

Na quarentena, pequenos reparos e algumas mudanças ajudam a manter tudo em ordem (e a dar novos ares aos ambientes) **PÁGs. 4 e 5**

TOM SOBRE TOM Um roteiro para mudar a cor das paredes **PÁGs. 6 e 7**

DOCE JUNINO Canjica e curau para adoçar o fim do mês **PÁG. 9**

FIQUE EM CASA Hoje tem live de Gilberto Gil e jogos de tabuleiro **PÁG. 8**

#SPContraCorona

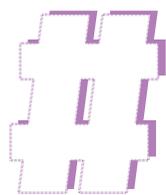
Retomada depende do isolamento social

Nas ruas, uso da máscara por todos é essencial

Com a quarentena ainda vigorando, e a cidade de São Paulo se mantendo na fase 2 (laranja) do Plano São Paulo, as medidas de reabertura gradual do comércio estão em vigor na capital paulista. Entre elas está o funcionamento em horário reduzido do comércio de rua e dos shopping centers. Dentro da fase laranja, a abertura de bares, restaurantes, salões de beleza e academias está proibida. Uma eventual piora dos índices de ocupação dos leitos de unidades de terapia intensiva para o tratamento da covid-19, por exemplo, ou do número de mortes, pode levar a cidade, que continua em quarentena, para a fase vermelha, em que apenas atividades comerciais e serviços essenciais serão autorizados a funcionar.

As pesquisas sobre as principais formas de propagação do coronavírus, realizadas em várias partes do mundo, mostram que a transmissão pela via aérea

é bastante significativa, muito mais do que, por exemplo, por meio de superfícies contaminadas, apesar de isso também ocorrer. Por esse motivo, usar uma barreira física, representada pela máscara, na frente do nariz e da boca é um mecanismo eficiente de redução do contágio entre as pessoas. Ainda que o uso das



Usar máscara e manter distância social são medidas fundamentais na fase laranja de reabertura gradual do comércio

máscaras não seja 100% eficiente, ele reduz de forma significativa a dispersão dos vírus. Pessoas falando alto, sem proteção alguma e por vários minutos, serão eventuais transmissoras, se estiverem contaminadas. Nessa situação, quem estiver a menos de dois metros desse interlocutor, quase certamente ficará doente.

Como a porta de entrada do vírus são as vias aéreas, é importante também nunca levar as mãos sujas aos olhos, ao nariz ou à boca. Sempre que circular por algum lugar, e tocar em muitos objetos, como no supermercado, é importante higienizar bem as mãos antes de entrar no carro ou em casa. O mesmo vale para antes e depois do uso do transporte público. Se as mãos sujas forem levadas à região do rosto, o risco de contaminação também é alto. Entender como o vírus circula e os mecanismos pelos quais contamina as pessoas é a melhor forma para todos se protegerem, sem necessidade de pânico.

As regras de ouro contra o CORONAVÍRUS



EVITE
AGLOMERAÇÕES



MANTENHA DISTÂNCIA
DE 1,5 METRO DAS PESSOAS



ROSTO

Por mais que seja difícil, evite tocar no rosto sem lavar as mãos



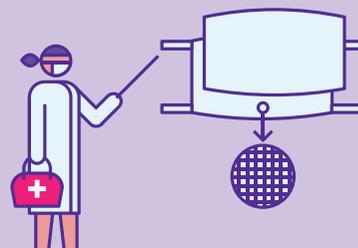
ELEVADOR

Nos elevadores, não entre se tiver três pessoas ou mais

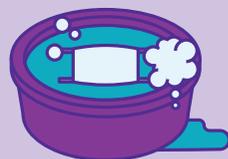


**AO TOSSIR OU ESPIRRAR,
CUBRA A BOCA COM O ANTEBRAÇO**

Como usar máscaras de forma correta



Por funcionar como barreira física para a entrada do vírus pela boca e pelo nariz, elas precisam ser de um tecido duplo, com uma trama pequena, para realmente impedir a passagem dos microrganismos. O melhor a ser usado é um tecido 100% algodão.



O item de proteção também precisa ser lavado com água e sabão toda vez que for utilizado.



Cada membro da família precisa ter a sua própria máscara. O uso é individual.

Medidas contra a pandemia e a favor da população em geral

Enquanto toma medidas para proteger a população contra a pandemia do coronavírus, a Prefeitura de São Paulo não descuidou da reabertura das várias atividades econômicas e da zeladoria da capital. Até meados de junho, a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Trabalho recebeu mais de 120 propostas de protocolos sanitários de entidades setoriais que têm negócios na cidade. Os documentos, como definiu o decreto que regulamenta a reabertura, estão sendo devidamente analisados. Conforme os acordos forem sendo assinados, as respectivas atividades serão autorizadas a voltar a funcionar.

Neste contexto, várias ações específicas estão sendo realizadas. No dia 17 de junho, a Prefeitura anunciou iniciativas para apoiar as mulheres vítimas de violência dentro de casa. Por meio de um decreto municipal, está definido que as empresas

contratadas pelo município para prestação de serviços públicos terão que destinar 5% das vagas de trabalho a mulheres participantes do programa Tem Saída. Com esse avanço, as mulheres em situação de violência doméstica e familiar passarão a contar com mais oportunidades de empregos e de conquista da sua autonomia financeira.

EDUCAÇÃO

Mães, pais e responsáveis interessados em matricular seus filhos na rede municipal de ensino já contam com uma ferramenta 100% online para fazer todo o cadastramento sem ter que sair de casa. A intenção de matrícula pode ser comunicada de forma ágil e rápida por meio do questionário que pode ser acessado neste link: <https://cadastroinfantil.sme.prefeitura.sp.gov.br/>. As vagas disponíveis são para a educação infantil (creche e pré-escola).

VISITAS A IDOSOS

Pessoas com sintomas não devem visitar parentes ou amigos com mais de 60 anos



SUPERMERCADO

Na ida ao supermercado, leve álcool em gel e lave bem as mãos quando voltar



AUTOMÓVEIS

No carro, em táxis ou no transporte por aplicativo, opte pelas janelas abertas





Seja por estética ou necessidade, alguns serviços podem ser feitos por conta própria e há empresas que já começam a oferecer uma nova modalidade de atendimento com orientações a distância

QUARENTENA

FAÇA VOCÊ MESMO

Não deixe a casa cair

No dia a dia da quarentena, dá para executar pequenos consertos, solucionar emergências e até operar algumas reformas

TUTORIAL

No YouTube, há muitos tutoriais de execução de reformas e reparos, além de vídeos que mostram como são (e funcionam) diversos modelos de ferramentas, a exemplo de furadeiras e parafusadeiras.

ESPECIALISTA ONLINE

Empresas como Triider e GetNinjas oferecem serviços remotos. “O cliente pode filmar a reforma, mandar o vídeo para o profissional e ele ajuda a solucionar o problema”, explica o CEO do GetNinjas, Eduardo L’Hotellier. “É uma demanda supernova, mas o

feedback inicial é positivo.” Os serviços a distância são para reparos simples.

ALERTA HIDRÁULICO

Você não quer arrebentar um cano ao pendurar um quadro. Se possível, tenha a planta hidráulica da casa em mãos. Aliás, na parte hidráulica, não mexa em nada relacionado ao fluxo de água constante. “Na pia, por exemplo, existem duas peças – o flexível e o sifão. Quando trocamos sem ajuda especializada, trocamos o sifão. No flexível, não mexemos”, alerta Cleyton Brito, prestador de serviço da TempoTem.



Uma infiltração na parede da janela levou a estudante Lara Carmo a reformar o quarto por conta própria

LARA CARMO

Triider ajuda a fazer reparos a distância por ligação de vídeo

MATHEUS THOMAZ

Atenção

Para tentar a sorte sozinho, é preciso paciência, boa vontade e um kit de ferramentas com furadeira, lixa, fita métrica, alicate, martelo e chave de fenda. Use equipamentos de segurança (máscara e óculos de proteção)

‘Cafofo amarelo’

A estudante de saúde pública da Universidade de São Paulo Lara Carmo teve de lidar com mofo e infiltrações no quarto quando chegou na moradia estudantil. Com a ajuda de tutoriais e dicas online, ela conseguiu reformar seu “cafofo amarelo” – e até começou a dar dicas no Instagram. “O processo levou dois anos e estou satisfeita”, diz Lara. “Minha primeira dica é entender de onde vêm o mofo e a infiltração. A parede mais problemática, no meu caso, era perto da janela, por causa da chuva.”

MANUTENÇÃO E REPAROS

Certos defeitos podem dar nos nervos, principalmente nesses tempos difíceis de isolamento. Dê um chega para lá naquela porta que geme

PORTAS QUE RANGEM

1) Coloque óleo na dobradiça enquanto movimenta a peça para frente e para trás, até que o barulho pare.

PORTAS DESALINHADAS

1) Afrouxe os parafusos de regulação de todas as dobradiças da primeira porta;
2) Coloque a porta na posição desejada e faça os ajustes finais nos parafusos, explica Roberto Martins, gerente comercial da C&C.

MAÇANETA SOLTA

1) Ajuste com chave de fenda simples;
2) Se o parafuso de aperto estiver na parte interna, use chave Phillips ou Allen;
3) Modelos mais simples têm um pino metálico facilmente removível com um alicate;
4) Pressione com as duas mãos os dois lados da maçaneta até ficarem rentes à porta ou encaixados.
5) Aperte o parafuso com a chave indicada e encaixe o pino metálico. Dica: a mesma chave pode

ser utilizada para apertar puxadores frouxos de portas de armários ou gavetas. A orientação são de Roberto Martins, da C&C.

PAREDE COM MOFO

1) Entenda o problema. Para esse reconhecimento, Charles Abrenhosa, gerente nacional de distribuição da Sika, sugere procurar fotos na internet de umidade e infiltração;
2) Para verificar a parede com aparência mofada, bata e veja se está fofa;
3) Se estiver, arranque o pedaço de concreto com uma espátula;
3) Passe água sanitária nas partes mofadas e, só então, passe a massa corrida;
4) Quando ela estiver seca, lixe e pinte.

RESISTÊNCIA DO CHUVEIRO

1) Para trocar, use calçados de borracha e luvas. Sempre desligue o disjuntor;
2) Desenrosque e libere a tampa do chuveiro;
3) Observe em que posição está

a resistência. A nova deve ser colocada da mesma forma (tire uma foto para garantir);

4) Retire a resistência com um alicate de ponta, instale a nova e feche o chuveiro;
5) Antes de religar a energia, deixe o aparelho ligado por alguns segundos com a água fria. Isso evita que a peça queime novamente", diz Bianca Bianchini, diretora geral da TempoTem.

PIA ENTUPIDA

1) A maior parte dos entupimentos em casa se dá por acúmulo de gordura ou cabelos;
2) Roberto Martins, da C&C, sugere usar uma mistura de duas colheres de bicarbonato e vinagre. A efervescência elimina placas de gordura e outras coisas que podem obstruir os canos;
3) Faça a mistura na própria pia e, assim que começar a efervescer, cubra com um pano quente. Deixe descansar por 25 minutos;
4) Depois, jogue água fervente para terminar de desentupir.



MÓVEIS REPAGINADOS

Técnicas para renovar

ENVERNIZAR

É uma opção para revigorar objetos de madeira. Para isso, passe a lixa na peça por inteiro; depois, retire o pó com um pano úmido; só então passe o verniz com um pincel. O mais indicado é o produto do tipo marítimo, incolor. "Se o móvel tiver buracos, uma dica é pegar o pó que saiu do lixamento e misturar em um pote com cola de madeira até virar uma pasta. Isso vai garantir um acabamento perfeito, porque a cor será idêntica à do móvel", sugere David Alves, da fabricante de ferramentas Black & Decker.

PÁTINA

Dá às peças um visual envelhecido. Caixotes de madeira, por exemplo, ficam charmosos com essa técnica. Lixar é o mais importante – e trabalhoso – e deixa o móvel preparado para receber as tintas. Primeiro passe a tinta branca, que é o fundo. Só então use a cor escolhida, para dar destaque. "Indico a tinta à base de água, pois é mais fácil de limpar o chão, os pincéis e até a pele", diz Alves. Quando o produto estiver bem seco, lixe novamente o móvel. As cores vão se misturar, dando o aspecto envelhecido.

MDF

Não é considerado madeira e cada tipo tem uma característica diferente. Se o MDF for cru, é possível pintar o móvel. Se o MDF for laminado, não há o que fazer. Ele já tem uma cor própria. "Uma das soluções para esse caso é o envelopamento", diz Alves. Para isso, opte pelo seu padrão favorito e cole, com cuidado, no móvel (limpo e seco). Se notar bolhas, fure com um alfinete.

PAREDE

Apague os defeitos

BURACOS

É fácil resolver furos feitos na fixação de quadros ou estantes. Com uma espátula, passe massa corrida no local até preencher o buraco. Deixe secar por pelo menos três horas e, depois, com uma lixa fina, faça o acabamento. Em seguida, a parede já está pronta para ser lixada novamente e receber outra pintura. Se o furo for muito pequeno, tampe com pasta de dente branca. O resultado fica imperceptível.



PINTURA

É possível fazer uma reforma total, mudando as cores ou repintando. Prefira a tinta fosca. "Ela não mostra tanto as imperfeições quanto uma tinta acetinada. A gente indica para os pintores de primeira viagem", diz a arquiteta Júlia Varon, do escritório Forma 011.

DESENHOS

Utilize fita crepe comum para definir a imagem. Júlia Varon recomenda atenção especial à espessura. Segundo a arquiteta, a de 5 centímetros, mais grossa, evita erros. Deixe-a muito bem esticada na hora de pintar e não remova antes de secar. Paciência.

PAPEL DE PAREDE

Na internet, são vendidos papéis e texturas prontas para aplicar. As peças adesivas são de fácil aplicação. Nunca compre antes de medir a parede. "A fita métrica será sua melhor amiga", diz Isabela Caserta, designer de produto da Madeira Madeira.

Com reportagem de Ana Lourenço



Serviços essenciais: as lojas de material de construção, ferramentas e outros produtos para manutenção e reforma da casa estão autorizadas a abrir desde o início da quarentena. Muitas entregam em casa

FAÇA VOCÊ MESMO

Tinta na parede

Quem pode ficar em casa na quarentena ajuda a combater a crise do coronavírus e ainda tem a chance de repintar a morada

Os dias de isolamento têm feito surgir em muita gente o desejo de mudar o visual da casa. Um dos recursos mais rápidos e simples (o que não quer dizer que seja fácil) é trocar a cor das paredes – superfícies pintadas em tons vibrantes produzem contrastes intensos com móveis e objetos e imprimem uma dose extra de energia. Mas, justamente por oferecer muitas possibilidades, a escolha das cores deve ser feita cuidadosamente e sem jamais ofender o gosto pessoal. “Pense que sua parede vai conviver com você por um bom tempo”, diz a arquiteta Guta Louro.

PINTAR O AMBIENTE INTEIRO

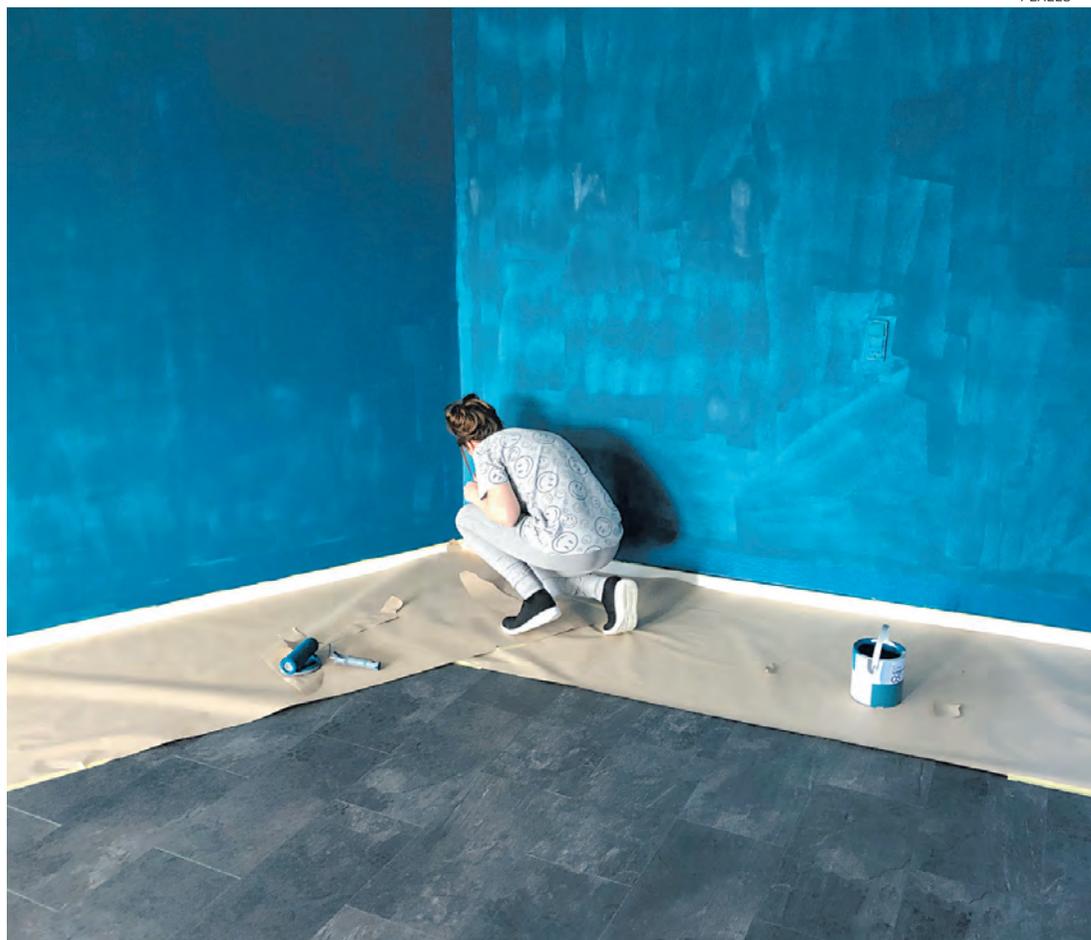
Fique atento para a sensação geral que cada tonalidade pode causar (veja mais sobre as cores na pág. 7).

PINTAR SÓ UMA PAREDE

Para não errar, preste atenção nas outras cores do ambiente. Você tem duas alternativas: o tom que harmoniza e o tom que contrasta.

PARA INICIANTES

“Se estiver na dúvida de combinações, comece por brincar com cores adjacentes (azul e verde, amarelo e laranja, rosa e roxo) ou complementares (azul e laranja, lilás e amarelo, vermelho e verde). Sempre funciona”, diz a arquiteta Guta Louro (gutulouro.com.br).



PEXELS



ROMULO FIALDINI

“

Nunca entendi o receio que as pessoas têm de investir em cores. Dizem que pode cansar, quando o que ocorre, em geral, é o contrário”

Chicó Gouvêa

(CHICOGOUVEA.COM.BR), ARQUITETO

Hall de entrada com parede pintada em amarelo-ouro. Projeto de Guta Louro

MÃOS À OBRA

Antes de adquirir o material necessário, é aconselhável que você tenha uma visão do efeito final. Hoje, as principais marcas de tinta já oferecem aplicativos para simular a aplicação nas paredes e ajudam a montar paletas personalizadas. “O efeito produzido pelas tintas varia muito depois que o produto seca e em função das condições de luminosidade de cada local”, diz Anderson Greco, gerente de serviços ao mercado da Suvinil. Ele sugere um roteiro prático.

PREPARAÇÃO A superfície tem de estar firme, coesa, limpa e seca. Não pode haver poeira, brilho, gordura e mofo. Por isso, lixe.

FUNDO A parede que receberá a pintura tem de ser selada com produtos que uniformizam. Seladores específicos para cada superfície podem ser encontrados nas lojas de material de construção online.

NIVELAMENTO In-dis-pen-sá-vel. A massa corrida convencional é indicada para áreas internas e não molháveis. Nas demais, use massa acrílica.

PREPARAÇÃO DA TINTA

Observe a especificação na embalagem e siga proporções e diluentes indicados. Depois, procure homogeneizar o produto, garantindo que todo o conteúdo da lata esteja uniforme.

ATENÇÃO Na aplicação, devem ser utilizadas ferramentas (rolos, pincéis ou trinchas) adequadas ao tipo de superfície.

PINTURA Com o rolo abastecido, aplique a tinta na parede inicialmente em forma de ‘M’ e/ou ‘W’, em movimentos verticais, de baixo pra cima. Nos cantos, use trinchas específicas.

FINALIZAÇÃO Aguarde a secagem da primeira demão por quatro horas. Depois, aplique a segunda demão de tinta, para deixar a pintura mais uniforme.

CORES E SENSAÇÕES

Escolha a tonalidade com cuidado, para evitar desconforto



BRANCO
Paz, luminosidade, sensação de limpeza e de frescor.



AZUL
Transmite tranquilidade e alívio. Tem relação com a natureza.



VERDE
Os atributos do verde são alegria, confiança e segurança.



ROXO/ROSA
Variações de violeta carregam delicadeza nos tons claros, como a lavanda e o rosa-pastel. Estes combinam com os lugares mais tranquilos (quarto, detalhes do banheiro). Tons de roxo sugerem mistério e intuição. Os rosados acalmam e confortam.



AMARELO
Remete ao intelecto, à criatividade e ao apetite.



VERMELHO
Quente e estimulante. Em excesso, pode gerar nervosismo.



LARANJA
Estímulo, acolhimento, bom astral, desinibição, apetite, descanso.



PRETO
Nobreza, elegância, seriedade. Combinada com outras, expressa alegria.

TIPOS DE TINTA

ACRÍLICA Ideal para paredes de alvenaria dentro e fora de casa. As superfícies têm de estar impermeabilizadas para evitar que surjam bolhas na secagem.

ESMALTE Perfeito para madeira e metal (portas, rodapés e mobiliários). Ainda que demore mais para secar, é um produto mais resistente.

LÁTEX Não é a melhor solução para uso externo, porque a base é de água. No interior, previne o surgimento de mofo. O perfume é suave.

EPÓXI De alta resistência ao atrito, vai bem em garagem e quarto de criança. Como a relação entre preço e benefício é boa, pode ser usada para restaurar ambientes sem gastar muito.

Com reportagem de Ana Lourenço e Marcelo Lima

Aeron Chair, um ícone do design mundial no seu home office.

Cadeiras com 12 anos de garantia.



Confira ofertas em:



atec
Original Design

atec.com.br (11) 3056-1800 Av. Brig. Faria Lima, 1800 - 10º andar

QUARENTENA

Gilberto Gil usou as redes sociais para convidar todo mundo para sua festa de aniversário. Gil completa 78 anos hoje, dia 26 de junho, e fará uma live em seu canal no YouTube a partir das 20h. Acesse: bit.ly/youtube_gil

FIQUE EM CASA, SE PUDER | DIVIRTA-SE

COM AS CRIANÇAS

Diversão à mesa (ou no chão) com jogos de tabuleiro



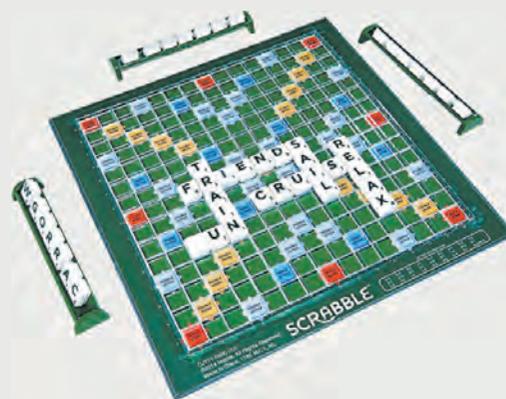
DAMA E LUDO (Xalingo)

Dois clássicos simples, divertidos e ótimos para apurar raciocínio e estratégia. O tabuleiro de madeira é também um estojo para as peças. A partir de 6 anos.



DIXIT (Galápagos)

Diverte e desafia a imaginação: avança na partida quem adivinha a carta de outro jogador ao receber uma pista criativa. As ilustrações são bonitas e oníricas. A partir de 8 anos.



SCRABBLE (Mattel)

Jogo para combinar letras, que têm diferentes valores, e formar palavras (ao estilo palavras cruzadas, sem as dicas). Vence quem fizer mais pontos. A partir de 8 anos.

DÊ O PLAY

Podcasts curtos

QUE DIA É HOJE?

São “crônicas ficcionais do absurdo” escritas e dirigidas por Vinícius Calderoni. Cada episódio tem cerca de **oito minutos** e um narrador estreado, como Alexandre Nero e Denise Fraga.

BEIJO NO CÉREBRO

Em programas de **três minutos**, o jornalista Marco Bianchi fala de notícias da semana e outros assuntos políticos contextuais. É sério, mas ele mantém o bom humor.

FILM REVIEWS

Elegante e incisivo, o premiado crítico de cinema do “The Wall Street Journal” (Joe Morgenstern) resenha em até **quatro minutos** os filmes da semana – um por episódio. (Guilherme Sobota)

STREAMING

‘Coisa Mais Linda’

“Coisa Mais Linda”, a série situada nos anos 1960, no Rio de Janeiro, está de volta em segunda temporada na Netflix. Abandonada pelo marido, Malu (Maria Casadevall) se muda para o Rio de Janeiro e desafia preconceitos ao abrir um bar de música ao vivo. No percurso, conhece outras mulheres que também buscam espaço no mundo dominado por homens. Lígia (Fernanda Vasconcellos) é constantemente violentada pelo marido; Thereza (Mel Lisboa), jornalista, tenta equilibrar trabalho e amor; Adélia (Pathy Dejesus) enfrenta o racismo. “Quando falamos de feminismo, precisamos levar em conta que é diferente para cada tipo de mulher”, diz Pathy. “Naquela época, os negros tinham poucos direitos e a mulher negra menos ainda.”

Nos episódios vistos pela reportagem, o tumulto que encerrou a primeira temporada ainda provoca mal-estar e surgem outros obstáculos. Lígia enfrenta desdobramentos, Thereza encara um programa de rádio, Adélia diz sim ao amor, Ivone (Larissa Nunes) ganha confiança no talento musical e, ainda que muitos se oponham, Malu organiza uma noite de drinques e músicas para mulheres. (Leandro Nunes)



FOTOS: DIVULGAÇÃO

BOA IDEIA

Clube de leitura

Ler é um ato solitário, e quem já participou de um clube do livro ou assistiu ao filme “O Clube de Leitura de Jane Austen” sabe que a leitura compartilhada e a escuta podem ser transformadoras. Nesta quarentena, têm surgido muitas iniciativas desse tipo, em encontros virtuais. Não são aulas, e para muitos pode funcionar como uma terapia, um local de choro, de conversa, de abraço e de conhecer pessoas incríveis. Gostou da ideia? Ingresse em um clube ou crie o seu. (Mariana Rodrigues)

PALADAR | DOIS CLÁSSICOS DE FESTA JUNINA

As receitas são da chef Ana Luiza Trajano, do Brasil a Gosto

FOTOS: ALEXANDRE SCHNEIDER

CURAU



São Pedro é celebrado em 29 de junho e seu prato de devoção é a canjica (*à direita*). Ela é feita de grãos de milho-branco, leite e/ou leite de coco e açúcar. No Nordeste, a receita é conhecida como munguzá. Veja também como fazer curau (*abaixo*).

Ingredientes

- 6 espigas de milho-verde
- 1 litro de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de amido de milho (maisena)
- Canela em pó, para polvilhar

Preparo

1. No liquidificador, bata os grãos de milho-verde com o leite.
2. Passe por uma peneira e leve ao fogo médio com os outros ingredientes. Cozinhe o creme por 30 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Espere esfriar e sirva polvilhado de canela.

CANJICA (OU MUNGUZÁ)



Ingredientes para 16 porções

- 500g de canjica (milho-branco seco)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 pedaços de canela em pau
- 5 cravos-da-índia
- 3 xícaras (chá) de leite de coco
- Canela em pó, para polvilhar

Preparo

1. Cubra a canjica com água e deixe de molho por pelo menos seis horas.

2. Em uma panela, leve ao fogo com a mesma água e cozinhe até os grãos absorverem todo o líquido. Junte mais três xícaras (chá) de água, o açúcar, a canela e o cravo-da-índia. Cozinhe até ficar al dente.
3. Acrescente o leite de coco e deixe no fogo por mais 15 a 20 minutos, até o milho-branco terminar de cozinhar.
4. Sirva morno ou frio, polvilhado de canela.

SHOW DE OFERTAS COM GRANDES MARCAS

ATÉ
30%
OFF



ClasseA

COLCHÕES

A NÚMERO 1 EM MULTIMARCAS, VENHA CONFERIR!

(11) 3726-9690
DE SEGUNDA À DOMINGO DAS 10H ÀS 18H

**COMPRE EM 10X SEM JUROS
COM TODOS CARTÕES**

Endereço: Av. Corifeu de Azevedo Marques, 385 - Butantã - São Paulo - SP - 05581-000

QUARENTENA

UM ESPAÇO PARA MALHAR

Como criar um espaço fitness com poucas adaptações

Se vamos malhar em casa no isolamento social, a primeira decisão – além de levantar do sofá – é escolher um cômodo para se exercitar. O ideal seria transformar um quarto vazio em academia, mas nem sempre é possível. Veja dicas e cuidados para se organizar.

1. Tenha um local específico, prático e funcional. A organização deixa a casa em harmonia e ajuda a não desanimar.
2. Escolhido o espaço, uma área de 2 a 3 metros é suficiente para fazer os exercícios.
3. Pense em nichos para guardar os objetos. Armários, estantes, cestos multiuso, caixas ou mesmo

itens comuns da casa podem servir como organizadores.

4. Faça ao menos duas divisões: uma para pesos e outra para colchões e tapetes, que devem ser enrolados.
5. Pensando a longo prazo, quem for criar um espaço planejado precisa atentar para o peso dos equipamentos: um apartamento deve ter no máximo 150 quilos por metro quadrado. Um bom espelho e o piso antiderrapante são importantes. Crie um local que dê energia, mas que promova o foco.

6. Esteira, bola suíça (foto) e pesos são uma boa combinação.



FIQUE ATENTO

PENSE EM COMUNIDADE
Não incomode os vizinhos – seja por causa da música alta seja por impactos no piso.

IMPROVISE
Pacotes de açúcar, feijão e arroz substituem o peso em certos exercícios; garrafas d'água fazem o papel de halteres.

EM FAMÍLIA
Malhar em grupo é um incentivo.

Com reportagem de Ana Lourenço.
Fontes: Carol Rosa, organizadora pessoal; Suellen Figueiredo, arquiteta; Vinicius Di Fiore, personal trainer; João Nilo Rodrigues Júnior, engenheiro civil

Alternativa: em vez de comprar, consulte startups especializadas em alugar objetos. Há assinaturas de aparelhos de ginástica, como esteiras e bicicletas ergométricas



Esteira 'escondida'

A arquiteta Suellen Figueiredo encontrou uma solução para a esteira dobrável ficar escondida na sala: uma mesa oculta criada sob medida para o ambiente

VITRINE ESTADÃO EXPRESSO

LIGUE E ANUNCIE:
(11) 3855-2001 / 0800-055-2001

newhome
A boutique do seu estofado

REFORMA E FABRICAÇÃO ESTOFADOS

Lafer, Arrendamento, Club Positano, Linea Roset, Casa Bella, Novo Rumo, Hobjeto e Forma. Atendemos Interior e Litoral.

Rua Muniz de Sousa, 1045 - Aclimação
11 3275-2019 / 3275-3330 / 96395-4728
www.decoracoesnewhome.com.br

Cortinas e Persianas SOB MEDIDA

ITU

TERRAS DE SÃO JOSÉ

2 lotes, Alameda Pierrot
(11)3167-4559

AVENIDA PAULISTA

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

(11) 3241-3855 horário comercial

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.

LIGUE: **3855 2001**
SÃO PAULO / CAPITAL
anunciar.classificados@estadao.com

0800 055 2001
OUTRAS CIDADES

QUER RESULTADOS? ESTADÃO

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.

LIGUE:
3855 2001

anunciar.classificados@estadao.com

QUER RESULTADOS? ESTADÃO

Classificados
ESTADÃO

Ligue e conheça nossas promoções:

(11) **3855-2001**
Interior e outras localidades:
0800-055-2001

QUER RESULTADOS? ESTADÃO

INSÔNIA | DICAS PARA VENCER AS NOITES MALDORMIDAS

Ansiedade, angústia e estresse têm tirado o sono das pessoas durante a pandemia

Muita gente está com problemas de insônia. Assim, tem aumentado significativamente a procura por medicamentos alopáticos ou tarja preta. “O problema [das medicações] é quando a pessoa se acostuma com a droga, sem interrupções”, diz o farmacêutico homeopata Jamar Tejada. “O cérebro começa a entender que não há necessidade de produzir hormônios indutores do sono. O ciclo vicioso pode causar irritabilidade e levar à depressão.” Como alternativa, Tejada sugere recursos mais naturais, a exemplo de fitoterápicos (valeriana, passiflora, melissa). Mas atenção: valeriana e passiflora não são indicadas para gestantes; quem tem hipotireoidismo deve evitar melissa.



PEXELS

O QUE MAIS PODE AJUDAR

- Trinta minutos de atividade física ao dia.
- O jantar tem de ser leve. Alimentos gordurosos atrasam a digestão.
- Uma xícara de leite morno contém ácido láctico, um excelente indutor do sono.
- As essências Florais de Bach são extratos de flores líquidos, naturais e diluídos. O objetivo desse tipo de terapia é o equilíbrio das emoções.
- Óleos essenciais, quando inalados, chegam ao hipotálamo, região do cérebro que controla as emoções. Para usá-los, basta pingar duas gotas em um recipiente com água fervendo e deixar no quarto. Os mais utilizados são: lavanda (ação sedativa e relaxante); bergamota (atua no controle de estresse e ansiedade); camomila (propriedades calmantes); manjerona (conforto e tranquilidade) e vetiver (combate estresse e a insônia).

Com reportagem de Camila Tuchlinski

Classificados

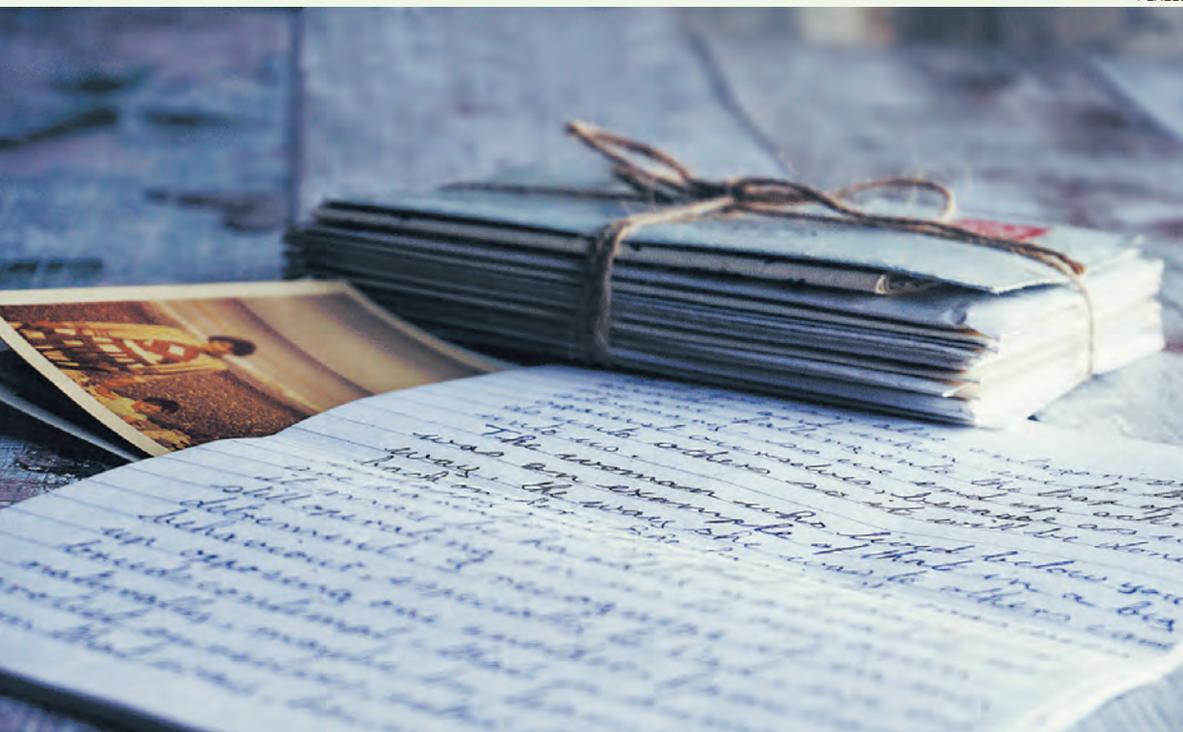


<p>AUTOS</p>	<p>EMPRESAS E PARTES SOCIAIS</p>	<p>EMPREGOS</p>	<p>Alugam-se</p>	<p>Alugam-se</p>	<p>GRANDE SÃO PAULO</p>	<p>LITORAL</p>	<p>INTERIOR E OUTRAS LOCALIDADES</p>	
<p>SEGURO, NEGÓCIOS E CONSÓRCIO</p>	<p>CAFÉ MOÓÇA LUCRO \$9MIL Seg à sex das 8 às 18h Decorado por arquitetos - LINDO !! Situado na rua + famosa do bairro. Lucro Líquido R\$9mil PÓS COVID-19!! Pç. \$170mil. Aceito carro Tabela FIPE. Oport. Real! ☎96447-6902</p>	<p>ADVOGADO (A) Contrata com bons conhecimentos em Direito Imobiliário. Enviar CV com pretensão salarial para o email: mazemarta@hotmail.com</p>	<p>APARTAMENTOS</p>	<p>COMERCIAIS</p>	<p>Vendem-se e alugam-se</p>	<p>Vendem-se</p>	<p>Temporada</p>	
<p>COMPRO MOTOS Avaliamos e Retiramos no Local com Toda Segurança. ☎ (11) 3875-1331/94089-1510 (whats)</p>	<p>CONSÓRCIO IMÓV. CONTEMP Crédito de R\$ 416mil p/comprar, construir, quitar, ou refinanciar. R\$54mil+ parc. (11)93470-0856</p>	<p>IMÓVEIS SÃO PAULO</p>	<p>ZONA SUL</p>	<p>ZONA SUL</p>	<p>COMERCIAIS</p>	<p>APARTAMENTOS</p>	<p>QUADRA - SP ALUGO Sítio p/ temporada, férias, finais de semana. MARAVILHOSO! Lazer completo. (15)99109-3488</p>	
<p>OPORTUNIDADES</p>	<p>POUSADA CUMURUXATIBA - BA</p>	<p>Vendem-se</p>	<p>4 DORMITÓRIOS OU MAIS</p>	<p>AV PAULISTA</p>	<p>COTIA</p>	<p>GRÁ PITANGUEIRAS</p>	<p>Vendem-se</p>	
<p>EMPRESAS E PARTES SOCIAIS</p>		<p>CASAS</p>	<p>JARDINS Rua fechada, 1 p/ andar, 13º and., 4dts (1ste) c/árms. embutidos inclusive cozinha, 3 vgs gar., pintura e sineteo novos. (11)99972.9907</p>	<p>PROPRIEDADES RURAIS</p>			<p>CASAS / APARTAMENTOS</p>	
<p>BOMBON. JARDINS LUCRO LÍQ. R\$13MIL Só seg à sexta sem funcionários. Lado Metrô/Av. Paulista/ Hospital das Clínicas. Só comprar & Vender Nada é assado! Ar cond. e mezan. Pç. \$230mil. Oport. 96447-6902</p>	<p>R\$2.800.000,00 Terreno 3000m² Frente mar. 11 bangalôs, casa propr 2stes, pisc., jardins, rest., bar de praia. 5 estrelas Trip Advisor. Ir. Kella ☎(11)3938-1900/98196-6102</p>	<p>STO AMARO Jd Mira, casa, 70m², 987657538</p>	<p>Alugam-se</p>	<p>TERRAS E FAZENDAS</p>	<p>ALUGA-se Galpão 9.087,88m²ác., Av. J.P.Ablas, 3.127, Km.24 da Rap.Tavares, liga Regis Bitencourt/Rodanel, capac. 07docas, 87vgs. de carro, 21vgs.de caminhão, 06 vagas. PMR, 34 vagas de motos, pé direito 12m, portaria blindada, 1 portão, Piso 6.5 Tf. Whatsapp ☎(11)99493-9491</p>	<p>MORRO DO MALUF ! Vendo Apto 3Dts (1ste) Oportunidade R\$250-Mil + transfer. de dívida. Consórcio Porto Seguro (R\$255mil). Tratar ☎(11)96838-1615 fone/ whats</p>	<p>ATIBAIA - SP</p>	
<p>BOMBONI. MOEMA LUCRO L. \$13MIL Fácil tocar! Só comprar/revender doces, salgadinhos e chocolates. Nada assado! 30% clientes são: Veganos ou zero lactose/glúten. Pço.\$170mil. Oport. 96447-6902</p>	<p>OUTRAS OPORTUNIDADES</p>	<p>ZONA SUL</p>	<p>CASAS</p>	<p>COXIM - MS 960ha. Pecuária, montada com confinamento/vedada. Temos outras em MS e SP. ☎(11)98255-0162 CRECI 160.241</p>	<p>SANTOS POMPÉIA Praia. "Troco SP"(11)99224-3344</p>	<p>Casa de Campo de Alto Padrão, 2.000m²AC, 247m²AT, sistema de câmeras 24hs, piscina aquec., loteamento aberto, Direto proprietário. (11)99913-6481 Whatsapp</p>	<p>CH STO ANTÔNIO Sobrado 200m², 3 dts (1 suíte), 2 vagas gar, sala, lavabo, cozinha, qto empr, banheiro (11)99972.9907</p>	
		<p>HORTO FLORESTAL Linda Casa 332m², salão amplo c/2wc, 3ds (1ste c/closet), gar + de 4 carros, R\$750mil. Prop. (11)2231-5975/98662-2416</p>	<p>Para anunciar LIGUE: 3855 2001 anunciar.classificados@grupoestado.com.br</p>		<p>Para anunciar ligue: 3855 2001 anunciar.classificados@grupoestado.com.br</p>		<p>QUER RESULTADOS? ESTADÃO</p>	

QUARENTENA

BOAS NOTÍCIAS

Iniciativas de solidariedade, ciência e tecnologia trazem esperança



PEXELS

CORREIO EMOTIVO

Para levar esperança e acolhimento aos pacientes isolados na Unidade de Terapia Intensiva do Hospital das Clínicas da Unicamp, as enfermeiras Bruna Dias e Márcia Candura incentivam os familiares a escrever cartas para os internados. A iniciativa comove a todos. Do lado de fora da UTI, elas colocaram uma caixa de papelão onde um cartaz indica que ali é o Cantinho do Abraço Virtual. As mensagens são lidas pela equipe de enfermagem ao lado do leito – mesmo para os que estão sedados. “A primeira carta eu não consegui ler, de tanta emoção, e um colega leu para a paciente”, lembrou Bruna, em entrevista ao site da instituição localizada em Campinas.

TECNOLOGIA

Na cidade do Cairo, no Egito, um engenheiro mecânico de 26 anos desenvolveu um robô que pode dar mais segurança aos profissionais de saúde, minimizando exposições desnecessárias a casos suspeitos do novo coronavírus. A criação de Mahmoud El Komy realiza testes do tipo PCR, nos quais são coletadas secreções diretamente das vias respiratórias, por meio de controle remoto. As informações são da agência Reuters.



MOHAMED ABD EL GHANY/REUTERS

Covid-19: quem pode aderir ao isolamento e ficar em casa ajuda a proteger a vida de profissionais de saúde, trabalhadores de serviços essenciais e moradores de rua. Entregadores de aplicativo, por exemplo, se arriscam nas ruas todos os dias

LEILÃO BENEFICENTE

Uma serigrafia do famoso muralista Eduardo Kobra. Uma camiseta do Corinthians autografada pelo ex-jogador de futebol Rivellino. Uma réplica do carro do piloto Nelson Piquet, assinada por ele. Esses são alguns dos itens que fazem parte de um leilão virtual promovido, até 28/6 (próximo domingo), pelo Unidos do Bem (Instagram: **@unidos.dobem**). Desde o início da pandemia, o projeto já arrecadou o suficiente para produzir e distribuir mais de 180 mil marmitas – 3 mil por dia –, em comunidades como Capão Redondo, Grajaú e Paraisópolis.

EMAÇÃO

A campanha #VencendoJuntos, liderada por importantes nomes do esporte brasileiro – entre eles, o surfista Gabriel Medina, o ex-tenista Gustavo Kuerten e a ex-jogadora de basquete Hortência –, quer garantir cestas básicas por três meses seguidos a comunidades de diferentes pontos do Brasil, como São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Santa Catarina. Até o momento, 11.500 famílias já foram contempladas e receberam cartões de vale-alimentação no valor de R\$ 100 mensais. A meta é atender 33 mil núcleos familiares. Para contribuir acesse **www.vencendojuntos.com.br**. (Com reportagem de Marina Vaz)

AVANÇOS DA CIÊNCIA



PEXELS

VACINA 1

No último fim de semana, a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) iniciou, em voluntários brasileiros, os testes da vacina da covid-19 desenvolvida pela Universidade de Oxford, na Inglaterra. Os exames clínicos foram aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Anunciado no começo deste mês, o estudo é conduzido no Brasil pela Escola Paulista de Medicina, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

VACINA 2

No dia 11/6, o governador do Estado, João Doria (PSDB), anunciou uma parceria entre o Instituto Butantan e a farmacêutica chinesa Sinovac para produzir uma vacina contra a covid-19. Diretor da instituição, Dimas Covas reforça o cronograma que havia sido divulgado: a realização de um estudo clínico seria até o fim de outubro e, caso seja aprovado, a produção da vacina começaria no início de 2021.