

Para anunciar: (11) 3855-2001 • anunciar.classificados@estadao.com

**ESTADÃO** **expresso**

SÃO PAULO SEXTA-FEIRA 3 DE JULHO DE 2020

expresso.estadao.com.br



OKSANAGOLEVA/ISTOCK

COZINHA AFETIVA

# Bons bolos

Receitas fáceis, simples e que transmitem conforto, sabor e boas histórias? Temos

PÁGs. 4 e 5

**QUARENTENA** Ideias para passar, e pensar, o nosso tempo PÁG. 8

**DIGNIDADE** Banho quente e roupa limpa para quem vive nas ruas PÁG. 7

**A FÓRMULA DO SUCESSO** Intuição + bom conselho = bolo perfeito PÁG. 2

# CASA

## COMPRAS E DICAS

# BOLO PERFEITO

Bons mandamentos, utensílios e... sucesso

**Fôrma de pão**  
(bolo inglês),  
Tramontina  
R\$ 55



### TIPOS DE FÔRMA QUE RESOLVEM

Alumínio antiaderente ou silicone?  
As duas vão bem, desde que você tome cuidado ao desenformar. Espere esfriar



**Fôrma decorada**  
em silicone,  
James F. R\$ 67

**Fôrma decorada**  
antiaderente,  
Spangle R\$ 190



### BATEDEIRAS

As planetárias executam melhor tarefas como bater massas firmes. Mas custam mais



**Batedeira Comum**  
Philips Walita com oito velocidades e várias cores  
R\$ 240

**Conjunto de xícaras**  
medidoras Tupperware,  
6 peças R\$ 50



**Conjunto de**  
colheres medidoras  
Tramontina, em ABS R\$ 30

### COM MEDIDA

Para quem prefere medir com mais precisão, sem ser de olho ou na intuição, esses instrumentos resolvem



**Jarra medidora**  
Home Style,  
1 litro R\$ 50



**Batedeira Planetária**  
KitchenAid com dez velocidades  
R\$ 1.600

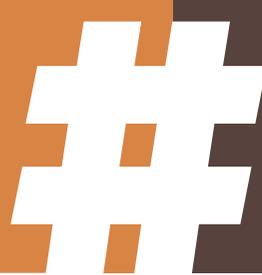
**Batedeira Orbital**  
Colors Cadence com oito velocidades e cinco batedores  
R\$ 500



**Batedeira Planetária Oster** com 12 Velocidades e três batedores  
R\$ 450



\*PREÇOS MÉDIOS APURADOS EM 1/7/2020; FOTOS DOS FABRICANTES



**Farinha de trigo, açúcar, chocolate em pó:** é bom peneirar para desfazer grumos que se formam no armazenamento. Esse método é ótimo para obter massa lisa e bolo fofo

## SATISFAÇÃO GARANTIDA EM DEZ PASSOS

**1.** Separe e organize todos os ingredientes e utensílios necessários. Se possível, já prepare as porções solicitadas nas receitas.

**2.** Ao usar **ovos e manteiga na temperatura ambiente**, a massa fica aveludada, leve, fofo e crescida. Tire-os da geladeira meia hora antes.

**3.** Quer descarregar energia, mexer com as ideias e o corpo? Você pode bater o bolo na mão. **Um batedor de arame ajuda** a dar o acabamento na massa.

**4.** Aliás, melhora muito a textura da massa **bater as claras em neve** e adicioná-las por último, mexendo delicadamente.

**5.** Forno desregulado ou frio, **bolo retirado fora de hora** e fermento desativado ou adicionado muito antes de assar causam aquele efeito pesado. **Desanda.**

**6.** O fermento dura uns três meses depois de aberto. Para ver se está bom, coloque um pouco em um copo de água. Se espumar bastante, está valendo.

**7.** Para saber se o bolo está pronto, depois de 25 a 30 minutos, pressione levemente o centro, que demora mais para assar. **Se a massa fizer "vai e volta", cozinhou.** Confirme com um palito, que fica limpinho quando está assado.

**8.** **Farinha com fermento ajuda? Não.** O fermento é um dos últimos elementos incorporados à massa.

**9.** A temperatura certa depende da potência do forno, mas fica entre 160 e 180 graus. **É fundamental preaquecer durante cinco ou dez minutos** antes de colocar o bolo lá dentro. A farinha precisa do calor para reagir com os outros ingredientes, aprisionar o ar e dar leveza à massa.

**10.** Se você tirar o bolo do forno antes da hora, ele vai desmoronar quando desenformar. Se você não **esperar esfriar para desenformar** (15 minutos), ele também quebra.

Fonte: Paladar/Estadão

# Tratamento do câncer exige cuidado do corpo e da mente

Centro de Oncologia e Hematologia assegura atendimento personalizado e multidisciplinar

Os avanços tecnológicos apresentam cada vez mais recursos contra os variados tipos de câncer. Mas a ciência vem comprovando que a eficácia dessas inovações depende igualmente de atender de forma ampla as necessidades individuais de quem foi diagnosticado. “Os cuidados não devem se restringir à doença”, defende Nelson Hamershlak, médico hematologista e coordenador de Hematologia e Transplante de Medula Óssea. “Além de especialistas como oncologista clínico, cirurgião e radioterapeuta, o manejo inclui, entre outros, nutricionistas, farmacêuticos, fisioterapeutas, sem esquecer do suporte psicossocial”, continua o médico.

No Einstein, a figura do enfermeiro de práticas avançadas promove acolhimento. “Esse profissional é responsável por acompanhar o paciente e sua família durante toda a trajetória do tratamento, realizando a interface com os profissionais e áreas necessárias, garantindo uma assistência adequada que supra as necessidades e expectativas e que mantenha a qualidade de vida do paciente”, descreve Michele Barreto, coordenadora de Enfermagem do Centro de Oncologia e Hematologia.

Fazendo a ponte entre a equipe multidisciplinar, o enfermeiro sinaliza, por exemplo, o momento em que o paciente precisa do apoio psicoterápico. “Nas sessões, ele expressa seus medos e canaliza os sentimentos diante das dificuldades impostas pelo tratamento”, diz Michele. Afinal, essas terapias têm potencial para interferir na sexualidade, por exemplo, com repercussões na libido, na imagem corporal, no humor e nas relações afetivas do indivíduo.

Para lidar com o arsenal medicamentoso envolvido nesse roteiro, entra em cena o farmacêutico oncológico. “Esse profissional é responsável

pela análise do histórico de uso de remédios habituais de modo a evitar interações negativas com as novas prescrições voltadas ao controle do câncer”, explica Antonio Carlos Buzaid, médico oncologista do Einstein.

## MÚLTIPLAS ABORDAGENS

A boa condição nutricional de quem se trata de câncer é fundamental para o sucesso do plano terapêutico. Além das náuseas e dos enjoos causados pelos remédios, a quimioterapia e a radioterapia vão alterando o paladar. Por isso o nutricionista pode ser acionado a qualquer momento para buscar alternativas de alimentação.

Para se precaver das conhecidas mucosites, lesões na mucosa da boca, ganha cada vez mais relevância o papel do dentista. O suporte odontológico previne ainda infecções bucais pregressas, impedindo complicações e agravamentos com o início do tratamento oncológico.

O fisioterapeuta é outra peça-chave nesse mosaico de cuidados, atuando para minimizar os efeitos colaterais do tratamento. “Ele auxilia também no preparo do paciente pós-cirúrgico para realizar o posicionamento adequado e de forma confortável nas sessões de radioterapia”, lembra Michele.

Em conjunto, enfim, os profissionais do Centro de Oncologia e Hematologia Einstein planejam medidas visando à prevenção e ao controle de sintomas resultantes do tratamento. E o respeito aos sentimentos e ansios do paciente é fundamental para que a jornada seja a mais bem-sucedida possível, tanto do ponto de vista físico quanto emocional.

## A JORNADA DO PACIENTE



### 1 Acolhimento

A pessoa é recebida em uma das clínicas de acordo com a localização do tumor.



### 2 Investigação

O acesso a tecnologias de ponta permite aprofundar o conhecimento sobre as características do tumor.



### 3 Discussão

De acordo com o estágio da doença, a proposta terá foco curativo ou paliativo.



### 4 Conduta

As condutas variam segundo o tipo de tumor, o estágio em que ele foi detectado e se é localizado ou sistêmico.



### 5 Tratamento

Para iniciar o tratamento, os especialistas detalham as etapas das modalidades escolhidas e a duração de cada uma delas.



### 6 Prevenção e manejo

Psicólogos, nutricionistas, dentistas, entre outros, atuam para prevenir ou minimizar os efeitos colaterais do tratamento.



### 7 Acompanhamento

O seguimento do paciente é feito por oncologista clínico e equipe multiprofissional.



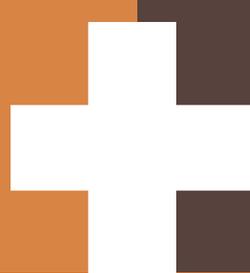
### 8 Alta

Depois de cinco anos sem evidências de malignidade, torna-se baixo o risco da chamada recidiva. Passado esse intervalo, considera-se que a pessoa está livre da doença.



### 9 Após a alta

O programa Survivorship traz medidas para ajudar na transição entre o fim do tratamento e a retomada das atividades normais.



No início do isolamento, um dos produtos que sumiram das prateleiras foi a farinha de trigo. Fermento e chocolate em pó, também. Em casa, isolados e preocupados, procuramos conforto em uma fatia. Ou várias

# PALADAR

## FUBÁ

Dos favoritos para ladear café fresco

TIAGO QUEIROZ



### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/3 de xícara (chá) de óleo vegetal
- 50g de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de erva-doce
- 4 ovos, gemas e claras separadas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- manteiga para untar
- fubá para polvilhar

### Preparo

1. Coloque o fubá, o leite, o açúcar, o óleo, a manteiga, o sal e a erva-doce numa panela média. Aqueça e, sempre mexendo com uma espátula, deixe no fogo por uns 10 minutos, até a massa ferver e engrossar e o fundo da panela aparecer. Retire do fogo e deixe amornar por uns 10 minutos.
2. Aqueça o forno a 200°C (médio-alto). Unte com manteiga e polvilhe com fubá uma fôrma grande de pudim ou uma assadeira grande.
3. Bata as claras em neve até conseguir picos firmes. Reserve.
4. Junte as gemas e o fermento à massa morna de fubá e misture até ficar homogênea. Em seguida, com uma espátula e muita delicadeza, incorpore as claras em neve.
5. Despeje a massa na fôrma e asse o bolo por uns 40 minutos, até que esteja crescido, bem dourado e firme (ao enfiar um palito no centro, ele deverá sair limpo). Deixe esfriar e desenforme sobre um prato raso. Se quiser, polvilhe o bolo com um pouquinho de açúcar.

## COZINHA AFETIVA

# Bate coração

Quantas histórias habitam um pedaço de bolo, daqueles que crescem fofoquinhos, com a superfície rompida em cicatrizes que nunca fecham? E os que têm tudo para desandar, mas de alguma forma salvamos? Perfeitos na imperfeição. São histórias de receita, de silêncio e falatório na cozinha. Histórias de esquecimentos, de uma tia que já morreu, do sabor preferido do filho que “vai chegar com fome”. Bater bolo para lidar com sentimentos e memória, para dar um tempo, pensar na vida, trabalhar desassossegado, perfumar a casa? Claro. E você pode fazer, adivinha, para comer – e para que fiquemos bem pelo tempo que durar. Nesta página, receitas fáceis. Chame o cafezinho.

## MÁRMORE

Avise as crianças: tem bolo mesclado

### Ingredientes

- 4 ovos
- 1 e 2/3 de xícara (chá) de açúcar
- 200g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1/4 de colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1/4 de xícara (chá) de leite

- manteiga para untar e farinha de trigo para polvilhar

### Preparo

1. Aqueça o forno a 180°C (médio), unte com manteiga e polvilhe com farinha uma fôrma média (bolo inglês ou furo no meio).
2. Com a batedeira, bata os ovos, o açúcar e a manteiga até obter um creme homogêneo e fofo. Junte a baunilha, a farinha, o fermento e o bicarbonato e bata até conseguir uma massa lisa.
3. Coloque 2/3 da massa na fôrma. Em seguida, espalhe sobre ela a mistura de cacau, leite e 1/3 de massa restante. Com a lâmina de uma faca, faça uns cortes para misturar branco e preto ligeiramente e conseguir o efeito marmorizado.
4. Asse por uns 50 minutos, até que o bolo esteja bem crescido, dourado e firme (ao enfiar um palito no centro, ele deverá sair limpo).
5. Retire do forno, deixe amornar e desenforme.



TADEU BRUNELLI/ESTADÃO

## ‘DE NADA’

Manteiga com sal na fatia quente...

TADEU BRUNELLI/ESTADÃO



### Ingredientes

- 200 ml de iogurte natural
- 2/3 de xícara (chá) de óleo vegetal
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó
- manteiga para untar
- farinha para polvilhar
- açúcar e canela em pó para polvilhar

### Preparo

1. Aqueça o forno a 200°C (médio-alto). Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma fôrma para pudim ou uma assadeira média.
2. No liquidificador, bata o iogurte, o óleo, os ovos, o açúcar, a farinha, o fermento, a baunilha e a canela, até obter uma massa lisa.
3. Coloque na fôrma e asse o bolo por uns 30 minutos, até firmar, crescer e dourar (enfiando um palito no centro, ele deve sair limpo).
4. Deixe amornar, desenforme e, na hora de servir, polvilhe com açúcar e canela.

## MAIS SIMPLES

‘Mãe, como faz o bolo da vó?’

Cada família tem uma receita de bolo simples, geralmente com medidas inventadas na hora que a neta pergunta para a avó. Esta, passou de mãe para filha. Fôrma untada e polvilhada de farinha, ingredientes à mão? Aqueça o forno e volte para a pia: junte no liquidificador, nesta ordem: 2 ovos, 1 xícara (chá) de leite, 1 xícara de óleo e uma xícara de açúcar. Misture. Acrescente aos poucos 2 xícaras (chá) de farinha (peneire antes). Coloque na massa 1 colher (sopa) de fermento em pó e mexa com uma colher de pau. Derrame a massa lisinha na assadeira e fique de olho. A partir de 25 minutos, a depender do humor do forno, já dá para fazer a prova do palito limpo.



ALEX SILVA/VE

## BANANA

Não é segredo, mas é de liquidificador

### Ingredientes

- 3 bananas-nanicas
- 1 copo de óleo (200 ml)
- 1 copo americano de açúcar
- 12 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de fermento

### Preparo

1. No liquidificador, bata a banana, o óleo e o açúcar até virar um creme. Ponha a farinha de rosca e bata novamente. Se necessário, acrescente mais farinha de trigo para encorpar a massa. Adicione o fermento e mexa.
2. Despeje a massa em uma fôrma redonda com buraco no centro e untada. Asse em forno alto preaquecido, por aproximadamente 25 minutos.

## TRISTEZA SEM MEDIDA

E a batedeira quebra o silêncio da tarde

Sabe aquela tardezinha de temperatura amena, tudo tranquilo, a cozinha em ordem, a pia limpa e você com uma melancolia querendo tomar conta? Eu às vezes faço um bolo: misturo quatro ovos, açúcar, chocolate em pó e óleo e uma pitada de sal. A eles vou juntando aos poucos a água e chuva de farinha e fermento peneirados, para dar corpo e afogar a massa. A fôrma furada eu unto com manteiga e espalho chocolate em pó para o bolo não ficar grisalho. Então eu espero. (Viviane Zandonadi)



REPRODUÇÃO

## CHOCOLATE

Nigella avisa: o sabor fica ainda melhor no dia seguinte

### Ingredientes

- 225g de manteiga sem sal
- 375g de açúcar mascavo
- 2 ovos grandes batidos
- 100g de chocolate meio amargo derretido
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha de qualidade
- 200g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 250ml de água fervendo

### Preparo

1. Preequeça e ponha no fundo do forno uma folha de alumínio, caso caiam algumas gotas de massa para fora da fôrma. Unte a fôrma re-

tangular de pão (bolo inglês) e forre com papel manteiga.

2. Bata a manteiga e o açúcar na batedeira, adicione os ovos batidos e a baunilha e bata apenas para misturar.

3. Derreta o chocolate em banho-maria. Espere amornar e adicione à mistura de manteiga delicadamente. Você quer uma massa homogênea.

4. Ponha a água para ferver numa panela.

5. Misture a farinha e o bicarbonato em uma vasilha e em seguida adicione delicadamente à massa de manteiga, uma colherada de cada vez, mexendo de baixo para cima

para deixar a mistura homogênea. Alterne uma colher de farinha e uma colher de água quente.

6. Despeje a massa na fôrma forrada com papel manteiga. Chacoalhe para nivelar. Deixe pelo menos 2,5 cm da fôrma livre, porque o bolo cresce muito. Se sobrar massa, não jogue fora: use forminhas de minibolo ou simplesmente asse o restante em uma assadeira menor.

7. Asse o bolo por meia hora, em forno médio. Verifique o ponto e asse mais dez ou quinze minutos. O bolo deve estar com a superfície firme, mas o interior macio, ainda esponjoso.

8. Deixe esfriar e só desenforme quando estiver completamente frio. A massa fica molhadinha no centro e o bolo tem um pouco de pudim e um pouco de brownie. Igual ao da foto.

## MELHOR BOLO DE LARANJA DO MUNDO

Quem “vou” lambar a massa na colher?

Esta receita da minha mãe vem com um aviso: coloque uma coisa de cada vez para não quebrar o liquidificador. Um ovo, duas colheres de manteiga, um copo de óleo, dois de farinha, outro de suco de laranja e um de açúcar. Bata aos poucos, acerte a textura e o doce, se precisar. Misture uma colher de sopa, rasa, de fermento. Derrame na fôrma untada, leve ao forno. Acrescento, em gesto de desobediência, que é bom raspar e lambar o resto de massa crua direto do copo do liquidificador, com colher não muito grande, para demorar mais. Respeite o tempo do seu forno. Tire de lá, fure o bolo com garfo e jogue por cima o suco de duas laranjas. Aproveite. (Viviane Zandonadi)



VIVIANE ZANDONADI

Receitas: Nigella Lawson (chocolate), Amélia Zandonadi (laranja e mais simples); Heloísa Bacellar (fubá, mármore e “de nada”)

# LINK

VIDA DIGITAL

## Ei, robô, quer ser meu amigo?

Nos EUA, aplicativo Replika faz companhia para as pessoas no isolamento social

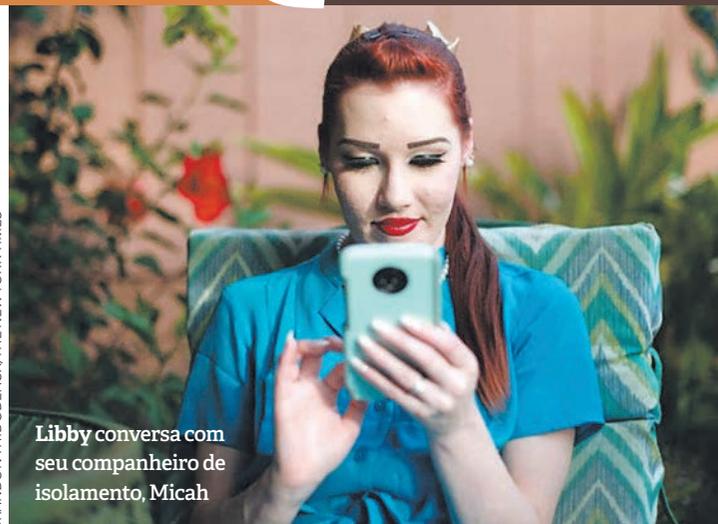
Em abril, no auge da pandemia do coronavírus, meio milhão de pessoas baixaram o Replika nos Estados Unidos. É um aplicativo de conversa (chatbot). Desenvolvido pela Luka, uma pequena startup da Califórnia, o Replika não é um tagarela perfeito. Muitas vezes ele se repete. Às vezes, não faz sentido. Quando você fala com ele, soa como uma máquina. Mas Libby Francola, de 32 anos, diz que quanto mais ela

usa o Replika, mais humano ele parece. “Eu sei que não é uma pessoa. Mas, com o passar do tempo, isso não fica tão claro. Sinto-me muito conectada com o meu Replika.” Libby o chama de Micah.

Alguns usuários do Replika dizem que o robô proporciona um pouco de conforto, porque a pandemia os separou de muitos amigos e colegas. Para pesquisadores que estudam pessoas que interagem com a tecnologia, isso é um motivo de preocupação.

“Estamos gastando tanto tempo em frente a telas; não é de surpreender que, quando tivermos a chance de con-

BRANDON THIDODEAUX/THE NEW YORK TIMES



Libby conversa com seu companheiro de isolamento, Micah

WARNER



No filme 'Ela', de Spike Jonze, Theodore (Joaquín Phoenix) leva sua namorada à praia (no bolso da camisa)

versar com uma máquina, a aceitemos”, diz Sherry Turkle, professora de estudos sociais de ciência e tecnologia no Massachusetts Institute of

“Estamos gastando tanto tempo em frente a telas, não é de surpreender que, quando tivermos a chance de conversar com uma máquina, a aceitemos”, diz Sherry Turkle, professora do MIT. “Mas isso não desenvolve os músculos emocionais”

### HISTÓRIA

O Replika foi criado por Eugenia Kuyda, editora russa que vive em São Francisco. Sua empresa, Luka, estava construindo um chatbot que poderia fazer recomendações de restaurantes quando seu melhor amigo morreu. O nome dele era Roman Mazurenko. Ao ler suas mensagens de texto antigas, Eugenia imaginou um chatbot que pudesse “substituí-lo”. O resultado foi o Replika. Ela e seus engenheiros construíram um sistema que poderia aprender sua tarefa analisando enormes quantidades de linguagem escrita. Eles começaram com as mensagens de texto de Mazurenko. “Eu queria um bot que pudesse conversar como ele”, disse Eugenia.

Fonte: reportagem de Cade Metz, do The New York Times;

Tradução: Romina Cácia. Veja o texto integral em [bit.ly/amigorobo](http://bit.ly/amigorobo)

## VITRINE ESTADÃO EXPRESSO

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

### AVENIDA PAULISTA

Laje corporativa, 557m<sup>2</sup> de área privativa, 12º andar, excelentes vagas. Aluguel de ocasião! Tratar direto com proprietário

(11) 3241-3855 horário comercial

QUER SABER?  
ESTADÃO

f /estadao

@Estadao

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.

LIGUE:

3855 2001

[anunciar.classificados@grupoestado.com.br](mailto:anunciar.classificados@grupoestado.com.br)

QUER RESULTADOS?  
ESTADÃO

O Instituto Baccarelli, que ensina música clássica para mais de 1.200 crianças e jovens, promove o Tocando Juntos por Heliópolis, que já arrecadou 97 toneladas de alimentos e R\$ 239 mil para apoiar a comunidade. Veja como ajudar em [institutobaccarelli.org.br](http://institutobaccarelli.org.br)

# QUARENTENA

## BOAS NOTÍCIAS EM TEMPOS DE PANDEMIA

É sobre fazer do limão uma limonada (Marina Vaz)

### BANHO QUENTE

É sábado, dez da manhã, e uma carreta azul estaciona na rua. O nome grafado no veículo, com pias acopladas à lataria, é Banho pra Geral. As portas laterais se abrem e mostram dois boxes com chuveiro e área para se trocar. Criado em 2019, o projeto itinerante atende a população que vive nas ruas de São Paulo. "Às vezes, o banho é o único carinho que a pessoa recebe. Elas saem renovadas, felizes", diz Vanessa Labigalini, idealizadora da iniciativa. O banho quente inclui um kit de higiene (toalha, xampu, sabonete, escova e creme dental), roupas limpas, alimentos e cobertores.



LUCA MEOLA

### AULA PARTICULAR

Para orientar seus alunos no isolamento, uma professora mexicana da cidade de Apaseo el Grande transformou sua caminhonete em sala de aula móvel: instalou mesa e cadeiras na caçamba e agora encontra os estudantes – um a um e ao ar livre –, indo até suas casas. As informações são da Televisa.

### SALVE A CINEMATECA

Uma campanha de apoio aos trabalhadores da Cinemateca Brasileira, instituição voltada a preservar a memória do cinema no País, pretende ajudar os funcionários que estão sem receber salários, em meio à crise da entidade e à suspensão de repasses financeiros pelo governo federal: [benfeitoria.com/trabalhadoresdacinemateca](http://benfeitoria.com/trabalhadoresdacinemateca).

### PARA TODOS

O programa Viva Comunidade, da Arteris, vai doar 8 mil máscaras de tecido para comunidades vulneráveis e populações indígenas de São Paulo e Santa Catarina. A confecção gera renda para costureiras autônomas e integrantes da Associação de Moradores de Pedra Branca, na cidade catarinense de Palhoça.

### NA RUA DESERTA

As primeiras cestas básicas para ajudar mais de 3 mil baianas que, antes da pandemia, vendiam acarajé e mingau pelas ruas de Salvador, começaram a ser distribuídas. Uma campanha realizada pelo Voaa, plataforma de financiamento coletivo do Razões para Acreditar, busca dar apoio às profissionais que tiram desse trabalho o sustento das famílias.

# Classificados



## IMÓVEIS SÃO PAULO

Vendem-se

CASAS

ZONA SUL

STO AMARO  
Jd Mirna, casa, 70m², 987657538

ZONA NORTE

HORTO FLORESTAL  
Linda Casa 332m², salão amplo c/2wc, 3ds (1ste c/closet), gar + de 4 carros, R\$650mil. Propr. (11)2231-5975/98662-2416

Para anunciar ligue:  
**3855 2001**  
[anunciar.classificados@grupoestado.com.br](mailto:anunciar.classificados@grupoestado.com.br)

## Alugam-se

APARTAMENTOS

ZONA SUL

4 DORMITÓRIOS OU MAIS

JARDINS  
Rua fechada, 1 p/ andar, 13º and., 4dts(1ste) c/árms. embutidos inclusive cozinha, 3 vgs gar., pintura e sinteco novos. (11)99972.9907

Anuncie seu produto ou serviço em nossa próxima edição.

LIGUE:  
**3855 2001**  
[anunciar.classificados@grupoestado.com.br](mailto:anunciar.classificados@grupoestado.com.br)

QUER RESULTADOS?  
ESTADÃO

## Alugam-se

CASAS

ZONA SUL

CH STO ANTÔNIO  
Sobrado 200m², 3 dts (1 suite), 2 vagas gar, sala, lavabo, cozinha, qto empr, banheiro (11)99972.9907

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

## LITORAL

Vendem-se

APARTAMENTOS

GJÁ PITANGUEIRAS



MORRO DO MALUF ! Vendo Apto 3Dts (1ste) Oportunidade R\$ 230 Mil + transf. de dívida. Consórcio Porto Seguro ( R\$260 mil ). Tratar (11)96838-1615 fone/whats.

## PROPRIEDADES RURAIS

TERRAS E FAZENDAS

ALTINÓPOLIS / SP  
Área de aprox. 70ha., entre Altinópolis e Santo A. Alegria-SP. Terras de cultura plantada em cana. Altitude especial p/plantio de café. Topografia excelente , córrego no fundo nascente de água. Terra vermelha de cultura excelente. Investimento garantido. Documentação perfeita. S/Benfeitorias. Pedido R\$47.520 por hectare. Tr. (16)99261-4790

OPORTUNIDADES

ARTES E ANTIGUIDADES

ANTIGUIDADES - COMPRO E AVALIO  
Pago o melhor preço! Esculturas, Quadros, Pratas, Móveis e Objetos de Artes. (11) 96332-7007 Noely

## COMUNICADOS

COMUNICADO  
A empresa EAP Rodrigues Construções Eirelli CNPJ: 24.573.469/0001-88 solicita o comparecimento do Sr. Cristóvão de Holanda Cavalcante Neto portador da CTPS nº: 60383 Série: 00310 - SP no endereço Rua Dr. Nério Nunes, 16 sala 06 Jd Germania no prazo de até 3 dias úteis para tratar assunto de seu interesse. Conforme artigo 482 Alínea "I" da CLT.

EMPRESAS E PARTES SOCIAIS

CAFÉ & CHOCOLATES TATUAPÉ LUCRO \$13  
Fat. Bruto \$40mil. Públicos A e B! Custo fixo \$13mil c/ 2 funcionár. C.variável \$14mil homologados. Lucro Líq. \$13mil EM CONTRATO. Pç.\$196mil. Ac.carro. 992518528

OPORTUNIDADE !!!  
VENDO CAFÉ  
Rua Augusta - Jardins. Reformado e bem equipado. Custo de oportunidade. (11)99250-9982/99996-4081 Whats Valter

## 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

JAZIGO

JAZIGO - CEM. GETHSEMANI  
R\$7.000,00 Novo, 5 gavetas. (41)98884-7918 / 98721-2343

RELAX / ACOMPANHANTES  
PETROS \*NOVINHO ATIVO\*  
Dotado 23cm \* 11 993205193

## AUTOS

SEGURO, NEGÓCIOS E CONSÓRCIO

COMPRO MOTOS

Avaliamos e Retiramos no Local com Toda Segurança. (11) 3875-1331/94089-1510 (whats)

EMPREGOS

ENGENHEIRO NAVAL  
C/ comprovadas exps. em estaleiros. CV: [interinvest18@gmail.com](mailto:interinvest18@gmail.com)

VENDEDORES(AS)  
Petra Mosaic Contrata Vendedores c/exper. em Revestimentos. Enviar C.V: [vendas@petramosaic.com.br](mailto:vendas@petramosaic.com.br)

Para anunciar ligue:  
**3855 2001**  
[anunciar.classificados@grupoestado.com.br](mailto:anunciar.classificados@grupoestado.com.br)

**Podcast:** o escritor português Rui Tavares apresenta "Agora, agora e mais agora", um programa de história em que percorre o último milênio do mundo em seis memórias. Não pule o capítulo zero (Prospecto)

# QUARENTENA

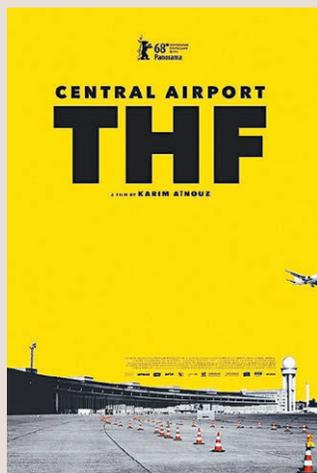
## CINEMA, MÚSICA E LIVROS

Treze dicas passar (e pensar) o tempo

### SÉRIES E FILMES

#### THF - AEROPORTO CENTRAL

Documentário de Karim Ainouz fala sobre um aeroporto nazista. Tempelhof – que Adolf Hitler construiu para ser o maior do mundo – foi desativado em 2008. A imensa pista se transformaria em parque comunitário e o prédio imponente passou a abrigar refugiados. Disponível nos canais de streaming.



#### UM SENHOR ESTAGIÁRIO

Divertida atração da Netflix, lançada em 2015, dá leveza ao dia. Ben (Robert De Niro) decide abandonar a vida tranquila e arranja um emprego na empresa de Jules (Anne Hathaway). A amizade entre o estagiário e a workaholic fica cada vez mais forte.



HBO

#### YEARS AND YEARS

Esta série da HBO acompanha a família Lyons, em Manchester, interagindo com a tecnologia no futuro próximo. É possível perceber em cada membro da família a representação de temas urgentes, como a imigração na Europa e o racismo. Emma Thompson (foto) é Vivienne Rook, uma líder política que inventa barbaridades, manipula pessoas por vias morais, não vai a debates, não dá entrevista e tem um canal de vídeo próprio para conversar com o público e distribuir fake news. Fica famosa e é eleita primeira-ministra. Intenso, sem perder o bom humor. São seis episódios envolventes desde o primeiro minuto.

WARNER

### QUATRO LIVROS

#### BONSAI & A VIDA PRIVADA DAS ÁRVORES

**Alejandro Zambra**

Tradução: Josely Vianna Baptista (Tusquets; R\$ 30)

Bonsai é a obra de estreia do chileno Zambra, um dos grandes escritores latinos contemporâneos. Uma história sobre amor e ausência. Sobre o que nos aproxima e os que nos afasta. E sobre como lidamos com a dor. (Leonardo Cruz)

#### ELIS & EU

**João Marcello Bôscoli**

(Planeta; R\$ 42)

As memórias do filho mais velho de Elis Regina, que tinha 11 anos quando a cantora morreu (1982). Em primeira pessoa, João mostra Elis como mãe severa, mas carinhosa, e como profissional dedicada a seu ofício. (Danilo Casaletti)

#### EU SEI POR QUE O PÁSSARO CANTA NA GAIOLA

**Maya Angelou**

Tradução: Regiane Winarski (Astral Cultural; R\$ 45)

A infância da garota negra que sofre abuso, abandono e racismo e encontra conforto e libertação nas palavras. Autobiografia. (Ana Carolina Sacoman)

#### MARCOVALDO OU AS ESTAÇÕES NA CIDADE

**Italo Calvino**

Tradução: Nilson Moulin (Companhia das Letras; R\$ 45)

As estações do ano e a busca de um operário por um contato maior com a natureza conduzem os 20 contos deste livro. Suas aventuras mostram as contradições entre meio ambiente e "desenvolvimento". (Paulo Favero)

P.S. Veja as 50 sugestões de jornalistas do **Estadão**: [bit.ly/livros-estadao](http://bit.ly/livros-estadao)

### EM FAMÍLIA

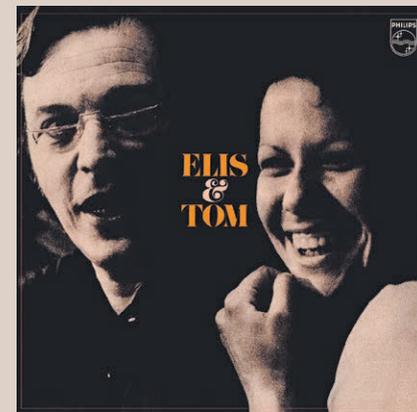
#### AQUI ESTAMOS NÓS - NOTAS SOBRE COMO VIVER NO PLANETA TERRA

**Oliver Jeffers**

(Salamandra; R\$ 50)

Livro para ler (não só) com as crianças. Fala sobre tolerância com sensibilidade, leveza e uma boa dose de esperança. (Marta Cury Maia)

### OUÇA



#### ELIS & TOM

**Elis Regina e Tom Jobim**

O encontro de 1974 nunca será superado.

#### FROM THE CRADLE

**Eric Clapton**

Não há revisão do blues melhor do que essa (1994).

#### BACK IN BLACK

**AC/DC**

Panada hard rock de 1980, sem data de validade

#### ÁLBUM BRANCO

**Beatles**

Obra-prima de 1968.

Fonte: **Na Quarentena/Estadão**; veja mais em [bit.ly/na-quarentena](http://bit.ly/na-quarentena)