

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

ESTADÃO **expresso**

SÃO PAULO SEXTA-FEIRA 23 DE OUTUBRO DE 2020

expresso.estadao.com.br



Percursos de carro estão em alta e empresas de turismo investem em destinos próximos de São Paulo

PÁGS. 4 e 5

VIAGEM

Na estrada

ENTREVISTA Outubro Rosa: 'Nunca digam que eu perdi a batalha' **PÁGS. 8 e 9**

NA DESPESA Ingredientes enlatados bons e indispensáveis **PÁG. 10**

CULTURA Evento literário online destaca escritores lusófonos **PÁG. 11**

Se não vacinar, a pólio pode voltar

Especialistas alertam que, com a queda na imunização no País, doenças consideradas erradicadas voltam a ameaçar

As vacinas já livraram o planeta da varíola, doença infecciosa grave e de alta mortalidade. Graças às doses, hoje é possível interromper a transmissão desenfreada de gripes, meningite, sarampo, coqueluche e poliomielite, entre outros problemas. Chama atenção, portanto, que, mesmo tendo criado um programa de imunização reconhecido no mundo todo, o Brasil venha registrando uma queda significativa no número de crianças vacinadas. De acordo com dados de 2019 do Programa Nacional de Imunizações (PNI), do Ministério da Saúde, pela primeira vez, em quase 20 anos, o Brasil não atingiu a meta para nenhuma das principais vacinas indicadas para crianças com menos de 1 ano de idade. Recente pesquisa publicada na revista científica *The Lancet* acende outro sinal de alerta: analisando a percepção da população de 149 países, incluindo o Brasil, o estudo constatou uma queda no nível de confiança nas vacinas.

As lacunas na carteira de vacinação das crianças brasileiras vêm aumentando desde 2015 – no caso da poliomielite, as taxas têm ficado abaixo dos 95% recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Desde 2016 a vacinação não chega a 90%, e em 2019, entre janeiro e setembro, ficou em pouco mais de 51%.

“Quem deixa de vacinar os filhos assume uma responsabilidade muito grande. Quando alguém não é vacinado há um retrocesso de quase um século. Isso porque, se houver

um descuido, doenças graves como a poliomielite, por exemplo, podem voltar”, alerta o pediatra Clóvis Francisco Constantino, primeiro vice-presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Provocada pelo poliovírus, a pólio é uma doença contagiosa que afeta o sistema nervoso central, podendo causar paralisia das pernas. Embora tenha ficado conhecida também como paralisia infantil, porque ocorre com mais frequência em crianças, quando as defesas ainda estão se desenvolvendo, ela pode acometer adultos também. Tanto é assim que, devido ao risco de contágio em países onde a poliomielite ainda ameaça, o Ministério da Saúde recomenda a vacinação de adultos em viagens a regiões com baixa cobertura vacinal contra a doença ou onde ainda existe a circulação desse microrganismo.

1 EM CADA 200
infecções de poliovírus leva à
paralisia irreversível



ESQUEMA DE VACINAÇÃO CONTRA PÓLIO NA REDE PÚBLICA

No caminho para o uso exclusivo da vacina inativada injetável, desde 2013 o calendário de vacinação contra poliomielite no País tem nova sequência de doses, que combina dois imunizantes: a Vacina Inativada contra Poliomielite (VIP), injetável, feita com vírus inativado; e a Vacina Oral contra Poliomielite (VOP), em gotas, composta pelo poliovírus atenuado



VIP - Vacina Inativada contra Poliomielite
Injetável, feita com vírus morto



VOP - Vacina Oral contra Poliomielite
Em gotas, composta pelo poliovírus atenuado



Aos 2 meses
(idade mínima de 6 semanas)
VIP



Aos 4 meses
(intervalo mínimo de 30 dias)
VIP

LINHA DO TEMPO: A JORNADA DA ERRADICAÇÃO

1789: ano da primeira descrição clínica da poliomielite, feita pelo médico inglês Michael Underwood.



1955: o virologista americano **Jonas Salks** desenvolve a primeira vacina contra pólio, injetável e com vírus inativado (VIP).

1840: o ortopedista alemão Jacob Von Heine identifica a medula espinhal como a zona afetada pela pólio.



1961: o médico polonês **Albert Sabin** cria a vacina oral contra pólio com vírus atenuado (VOP).

1916: um surto de poliomielite em Nova York (EUA) estimula pesquisas sobre como a doença se espalha.

1971: no Brasil, acontece a implantação do Plano Nacional de Controle da Poliomielite.



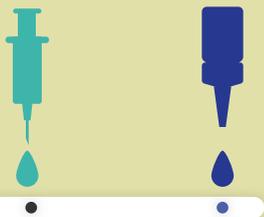
Em 1988, com a pólio atingindo mais de mil crianças no mundo todo dia e presente em 125 países, a Assembleia Mundial da Saúde lançou a **Iniciativa Global de Erradicação da Poliomielite**.



Hoje **80% da população mundial** vive em regiões certificadas como livres da pólio.



De **5% a 10%** entre os acometidos morrem quando os músculos respiratórios são afetados e ficam imobilizados.



Aos
6 meses
VIP

Aos
15 meses
VOP



A epidemia da desinformação é uma doença digitalmente transmissível, que muitas vezes mata mais que as próprias doenças provocadas pelos agentes a que estamos acostumados”

Renato Kfour, presidente do Departamento de Imunizações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)

Dois mitos sobre imunização

Em 2019, um estudo feito pela Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) e pela ONG Avaaz avaliou o impacto dessa rede de desinformação entre os brasileiros. De acordo com a pesquisa, 67% dos participantes acreditam em ao menos uma afirmação imprecisa sobre vacinação. Não é de hoje que os especialistas alertam sobre o papel das chamadas fake news nesse cenário, espalhando equívocos como estes:

Osistema imunológico fic sobrecarregado e receber muitas vacinas

O infectologista Guido Carlos Levi, secretário da SBIm, é categórico: segundo ele, se 11 vacinas fossem aplicadas no mesmo dia em uma criança pequena, o que não ocorre por causa da estrutura do calendário vacinal, apenas 0,1% do sistema imune seria utilizado. “Análises incluindo de dezenas de milhares a milhões de crianças vacinadas até hoje não revelaram nenhuma evidência de sobrecarga antigênica do sistema imune das crianças”, diz o infectologista.

Asreações podem ser tão ruins quanto a própria doença

O fato de poder causar febre, dor e edema no local aplicado, respostas que variam dependendo do sistema imune da pessoa, não significa que a vacina ofereça riscos. São reações normais que podem ser controladas com o uso de analgésicos e antitérmicos, desde que indicados por um profissional de saúde.

“A epidemia da desinformação é uma doença digitalmente transmissível que muitas vezes mata mais que as próprias doenças provocadas pelos agentes a que estamos acostumados”, pondera o pediatra Renato Kfour, presidente do Departamento de Imunizações da SBP.

1980: ano de início, no Brasil, do Dia Nacional contra a Paralisia Infantil.



1988: lançamento da Iniciativa Global de Erradicação da Poliomielite.

1989: ocorrência do último caso de pólio no Brasil, registrado em Souza, município da Paraíba.

1991: último caso de pólio nas Américas.

1994: o Brasil recebe o Certificado Internacional de Erradicação da Transmissão Autóctone do Poliovírus Selvagem.

1997: último caso de pólio na região oeste do Pacífico.

1998: último caso de pólio na região oeste da Europa.

2001: 575 milhões de crianças são vacinadas em 94 países.

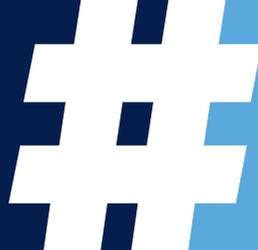
2003: seis países ainda tinham a doença: Afeganistão, Egito, Índia, Níger, Nigéria e Paquistão.

2012: último caso de pólio na Nigéria.

2015: anunciada a **erradicação do poliovírus selvagem tipo 2**.

2019: o poliovírus selvagem continua circulando em apenas dois países, Paquistão e Afeganistão. Neste mesmo ano é anunciada a **erradicação do poliovírus selvagem tipo 3**.





O viajante quer paz. E limpeza. Se o álcool em gel é a nova amenity, o protocolo é o novo roteiro de viagem a ser seguido à risca e de máscara. Enquanto a vacina não vem, o ato de viajar muda radicalmente e, na questão da higiene, para melhor

VIAGEM

EDUARDO LOPEZ



RESORT EM OLÍMPIA

A BWT Operadora vende pacote com acomodação no Enjoy Olímpia Park Resort e entrada para o parque aquático Thermas dos Laranjais em Olímpia, no interior paulista. Inclui café da manhã, jantar, estacionamento e cortesia para até duas crianças de até 12 anos.



EDUARDO LOPEZ

BOURBON ATIBAIA RESORT

Na Abreu, a venda de hospedagem subiu de 20% para 40%, segundo Adriana Boeckh, gerente de marketing da operadora no Brasil. "Detectamos ainda outra mudança. Os clientes agora buscam hotéis selecionados, em regiões tranquilas e com atividades de bem-estar e lazer." Para isso, ela indica o pacote do Bourbon Atibaia Resort.

Férias, mudança de cenário, um respiro de fim de semana? Viajantes e agências contornam as limitações da pandemia pegando a estrada para destinos bons de ver e de estar

TURISMO

PARA SEGUIR SUA

Coronavírus, pandemia, quarentena e isolamento. Viagem sem voo. Escapar com cuidado. Pegar a estrada de carro até um lugar não muito longe – e deixar ônibus e avião para depois. As operadoras de turismo absorveram a tendência e passaram a investir mais nos pacotes de hospedagem.

LUIS FELIPE AMARAL



BROTAS E CARAÍVA

A cidade paulista de esportes de aventura, Brotas, entrou para o portfólio da CVC, maior operadora do País. Foi um dos 76 destinos acrescentados à sua oferta de hospedagem. A baiana Caraíva também integra agora a lista de cerca de 3 mil lugares onde a empresa vende acomodação.

FAZENDA SANTA VITÓRIA, EM QUELUZ

No Vale do Paraíba, na divisa entre São Paulo e Rio de Janeiro, a Santa Vitória tem casarão colonial e cachoeira, mas não é hotel-fazenda convencional: entrou para a seleção da renomada revista *Condé Nast* Johansen em 2019. A procura aumentou espontaneamente e a hospedagem está concorrida.



PISA TREKKING

AVENTURA EM BROTAS

A operadora Pisa Trekking ampliou o cardápio e buscou parcerias com pequenos hotéis que oferecessem experiências na natureza próximas de São Paulo. O roteiro Multiaventuras em Brotas inclui rafting de oito quilômetros de descida, arborismo com 34 atividades suspensas e um quilômetro de tirolesa no Voo do Poção.



BOOKING

MINAS É LOGO AQUI

Aninhada entre montanhas, Monte Verde está entre os dez destinos mais buscados no Booking. Embora fique em Minas Gerais, o distrito de Camanducaia é muito visitado por paulistas pela proximidade e o sistema de reserva é importante parceiro da hotelaria local, ao lado da Expedia.

Para evitar aglomeração, piscinas e outras áreas de lazer estão fechadas. A Pousada SPA Mirante da Colyna (foto) comunica as novas regras logo na entrada do seu site. Nada que a localização privilegiada não resolva, com um amplo visual das montanhas.

ALUGUEL DE TEMPORADA

Trocar o concreto da cidade por uma temporada na praia ou no interior tem movido muita gente. Não raro, o isolamento e o home office são transferidos para um lugar onde “dá para respirar”. A Airbnb, plataforma de compartilhamento de imóveis, tem feito parcerias no mundo para fomentar viagens localmente. Por aqui, escolheu o Estado de São Paulo. “Cidades perto dos grandes centros ou de onde a pessoa vive são a bola da vez”, disse Leonardo Tristão, chefe do Airbnb no País, em entrevista ao caderno *Link* do **Estadão**. “No Brasil, estamos medindo o interesse em viajar no volume de buscas na plataforma e isso já cresceu, quando olhamos para o verão de 2021.” Para a limpeza dos imóveis, a empresa criou o Protocolo Avançado de Higienezação, com a orientação de autoridades sanitárias como o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos. O intervalo mínimo entre hospedagens deve ser de 24 horas.

JORNADA



PRESTE ATENÇÃO

Com chalés individuais e suítes, o Botanique (foto), na Serra da Mantiqueira, usa disparos de luz ultravioleta para limpar as malas. “O hotel está com procura altíssima”, conta a sócia Fernanda Semler. “As opções de mergulho na natureza são raras em hotéis. A região de fazendas não oferece relevo, altitude, clima temperado ou águas minerais. Certamente mais pessoas se darão conta, a partir de agora, que imersão na natureza não equivale a condomínios lotados de paulistanos.” Antes da pandemia, o café da manhã já era servido nos chalés. Agora, como parte dos protocolos de higiene e distanciamento, todas as refeições são entregues pelo serviço de quarto.

UMA IDEIA DE VALOR*

<p>Atibaia: pela Abreu, R\$ 2.020 por pessoa no Bourbon Atibaia Resort</p>	<p>Brotas: com a Pisa, duas diárias a R\$ 620 por pessoa</p>	<p>Campos do Jordão: Na CVC, a R\$ 390 para dois</p>	<p>Ilhabela: R\$ 860 para duas pessoas na Decolar</p>
<p>Maresias: R\$ 720 é a diária para dois no Beach Hotel Maresias (fim de semana; mínimo de duas diárias)</p>	<p>Monte Verde: R\$ 600 é a diária para dois na Pousada SPA Mirante da Colyna</p>	<p>Olímpia: com a BWT, quatro noites no Olímpia Park Resort a R\$ 545 por pessoa</p>	<p>Queluz: na Fazenda Santa Vitória, diária para dois a R\$ 1.800</p>

*Estes são os menores preços estimados e foram apurados em setembro e outubro de 2020. Para valores atualizados e pacotes disponíveis, consulte as operadoras, os sites e os hotéis

Com reportagem de Nathalia Molina, especial para o **Estado**

BOTANIQUE



publicis



ANIVERSÁRIO C&C PROMOÇÃO

#FESTOU

2 meses de ofertas especiais e prêmios incríveis para você fazer a festa. #festou

Porcelanato 52,5x52,5 cm In Out
PHD52060 Cx. 1,93 m²

Incefra

Código: 3980767

52,5x52,5 cm

R\$
21,99
m²



Piso 53x53 cm Classic City
of White Cx. 2,53 m²

Savane

Código: 3995266

53x53 cm

R\$
23,99
m²



Porcelanato 87,7x87,7 cm
York SGR Cx. 1,54 m²

Portinari

Código: 3217757

87,7x87,7 cm

R\$
69,99
m²



Porcelanato 80x80 cm Rústico
Menfis Out Cinza Cx. 1,92 m²

Delta

Código: 4039365

80x80 cm

R\$
42,99
m²



Porcelanato 60x60 cm
Cemento Grigio Cinza Cx. 2,15 m²

Biancogres

Código: 3498422

60x60 cm

R\$
44,99
m²



Porcelanato 60x60 cm
Natural Nord Zen Cement Cx. 1,43 m²

Portobello

Código: 3224298

60x60 cm

R\$
54,99
m²



Adesivo Argamassa
Líquido Branco

18 kg **Vedacit**

Código: 825801

R\$
179,99
CADA



Argamassa para Porcelanato
Uso Interno e Externo

Cinza 20 kg **Fortaleza**

Código: 257855

R\$
22,99
CADA



Argamassa AC 3 Super
Porcelanatos 20 kg

Portokoll

Código: 1085068

R\$
26,99
CADA



Lâmpada Bulbo de LED TKL 80 12 W
3.000/6.500 K Autovolt Luz

Amarela/Branca **Taschibra**

Código: 4013280/4013389

R\$
12,99
CADA



Luminária de LED Linea
18 W 6.400 K Bivolt Branca

Bronzearte

Código: 3163153

R\$
45,99
CADA



Luminária de LED Linea
36 W 6.400 K Bivolt Branca

Bronzearte

Código: 3163177

R\$
69,99
CADA



Conjunto de Interruptor
Simples 10 A com Placa
Branca 4x2 Miluz

Schneider

Código: 2997469

R\$
6,99
CADA



Conjunto de Tomada
10 A com Placa
Branca 4x2 Miluz

Schneider

Código: 2997445

R\$
7,99
CADA



Conjunto de Interruptor
Simples 10 A com Placa
Branca 4x2 Habitat

Fame

Código: 1429121

R\$
7,99
CADA



Conjunto de Tomada
10 A com Placa Branca
4x2 Habitat

Fame

Código: 1429398

R\$
9,59
CADA



- 1** **COMPRE**
R\$ 50,00 em produtos
- 2** **CADASTRE**
o cupom fiscal no site
cec.com.br/promocaofestou
e guarde o cupom
- 3** **CONCORRA**
a prêmios *instantâneos*
e também nos sorteios



► **10 PRÊMIOS** DIÁRIOS DE ATÉ R\$ **500,00**

► **E AINDA NOS** SORTEIOS R\$ **40.000,00**
2 PRÊMIOS DE

Ducha de Parede com Tubo Acqua Plus Cromada **Deca**
Código: 666985

R\$ **519,99**
CADA



Torneira de Mesa para Lavatório Bica Alta Link **Deca**
Código: 470025

R\$ **179,99**
CADA

Bica Baixa
Código: 469975

R\$ **159,99**
CADA



Ducha de Parede com Desviador e Ducha Manual Bonnaducha Cromada **Docol**
Código: 1288315

R\$ **319,99**
CADA



Tinta Acrílica Coralar Fosca Branco Neve 18 litros **Coral**
Código: 905435

R\$ **149,99**
CADA



Suporte para TV LCD com 2 Movimentos 10" a 55" Preto **Brasforma**
Código: 1261776

R\$ **89,99**
CADA



Gabinete para Cozinha de MDP Flex 114x80 cm Branco **MGM**
Código: 3391983

R\$ **189,99**
CADA



Paneleiro Flex 202x42,5 cm Branco **MGM**
Código: 3576373

R\$ **299,99**
CADA



Armário Aéreo para Cozinha Flex 40x114 cm Branco **MGM**
Código: 3576250

R\$ **229,99**
CADA



Conjunto para Banheiro com Espelheira, Cuba de Apoio e Gabinete Íris 44,8 cm Cores **MGM**
Código: 3576687/
694/748/700/724/
717/731/755

R\$ **112,99**
CADA



Kit de Bacia com Caixa Acoplada Completo Aspen Branco **Deca**
Código: 3541463

R\$ **409,99**
CADA



Kit de Bacia com Caixa Acoplada Quadrada Completo Branco **Deca**
Código: 3338520

R\$ **699,99**
CADA



Compre na loja ou pelo site cec.com.br
Você também pode comprar pelos canais abaixo.
WhatsApp: **(11) 94517-1704**
Ou pelo Televidas: **(11) 4001-0100**

Imagine & Realize



Ofertas válidas para as lojas da C&C da Grande São Paulo e ABC de 23/10 a 27/10/2020 ou enquanto durarem os estoques. Promoção #Festou: participação de 1/10 a 31/10/2020 e de 1/11 a 30/11/2020, para maiores de 18 anos, com CPF válido e residentes no Brasil. Cada R\$ 50,00 em compras nas lojas físicas ou e-commerce C&C, cadastrados no hotsite da promoção, darão direito a 1 (um) número da sorte para concorrer ao sorteio do respectivo período de cadastro e a 1 (uma) chance ao prêmio instantâneo diário. Limites de cadastro por CPF em cada período de participação: até R\$ 5.000,00 em compras que correspondem a 100 (cem) números da sorte para concorrer ao sorteio de R\$ 40.000,00 e a 100 (cem) chances em prêmios instantâneos diários. Todos os prêmios serão entregues em cartões sem função saque. Antes de participar, consulte demais condições e números dos C.A. SECAP/ME nos regulamentos completos em www.cec.com.br/promocaofestou. Imagens ilustrativas. GUARDE O CUPOM FISCAL.

Eu me sinto curada por essa certeza da minha finitude. Nunca digam que eu perdi a batalha pro câncer de mama – se alguém falar isso eu vou vir puxar o pé da pessoa, diz Germaine Tillwitz

ENTREVISTA

Germaine Tillwitz é advogada, tem câncer metastático e está em tratamento paliativo

'Nunca digam que eu perdi a batalha'

Germaine aprendeu a viver de uma maneira boa, independentemente da doença

POR RITALISAUSKAS*

A advogada Germaine Tillwitz, 36, mãe da Sara, 6, e da Laura, 8, está em cuidados paliativos. Ela tem câncer de mama metastático. Em uma chamada de vídeo de quase uma hora, falamos de vários assuntos. Entre eles, uma abordagem do Outubro Rosa menos tatibitati, onde apenas “os casos de superação” importam. “No meu primeiro Outubro Rosa eu fazia a quimioterapia visando a cura”, conta Germaine. “Mas depois eu tive o diagnóstico de metástase e me tornei uma paciente em tratamento paliativo e eu via que desses pacientes pouco se falava. O mote da campanha sempre foi ‘a prevenção do câncer de mama’, mas como assim a prevenção? A gente tem que falar é de diagnóstico precoce, não de prevenção.”

Veja a seguir outros destaques da conversa. A entrevista completa está em bit.ly/entrevista-germaine.



ACERVO PESSOAL/GERMAINE TILLWITZ

Germaine Tillwitz, mãe da Sara, 6, e da Laura, 8. 'As duas dão muita força', diz. 'As crianças têm uma percepção muito boa sobre a vida'

OUTUBRO ROSA

Eu acho que a gente tem que falar mais de vida do que de morte, e também das coisas reais do câncer de mama: 30% dos pacientes não vão se curar, vão ter metástase ou recidiva. Temos de falar de depressão, da dificuldade de retorno ao mercado de trabalho, sobre sexualidade – as pacientes não falam sobre isso com seus médicos. Muita coisa precisa ser falada, mas não é. A campanha fica falan-

do de autoestima, de amarração de lenço, de maquiagem, de pintura de sobrancelha, e não é bem por aí.

TUDO CERTO

Eu fiz tudo certinho: meus exames estavam em dia, eu amamentei, tive filho antes dos 30, nunca fumei, não tenho obesidade, nunca me alimentei mal, não tomava hormônio, não tenho fator hereditário e tive câncer de mama. E daí você ouve ‘faça

a prevenção!’ e parece que a gente que tem câncer fez alguma coisa errada.

ALGO ERRADO

Tem uma pesquisa do inca que mostra que 60% das mulheres descobriram o câncer pelo autoexame, ou seja, alguma coisa está falhando, esse câncer deveria de ter sido detectado por um exame, como a mamografia, por exemplo, porque estatisticamente essa mulher teria chance de

fazer um tratamento mais eficaz, buscando a cura.

DIAGNÓSTICO

A Sara estava com quase dois anos e estava desmamando, aí eu fui fazer todos os meus exames de rotina. O meu ultrassom estava normal. Dois meses depois, eu dei e peguei na mama e senti que ela estava dura, muito dura. Eu consegui fazer todos os exames em uma manhã, ultrassom, mamografia e biópsia, um privilégio,

reconheço, em uma semana eu já estava tomando a quimioterapia. O nódulo já tinha oito centímetros.

AS MENINAS

As duas dão muita força. Elas eram muito pequenas, a Sara tinha 2 anos e a Laura tinha 3. Quando meu cabelo começou a cair a Laurinha falava ‘mamãe, deixa eu brincar de tirar seu cabelo?’ Eu não tinha a opção de ficar triste. Fiz a mastectomia total

bilateral um mês depois de terminar o ciclo de quimioterapia. Eu tinha 32 anos.

CURA, TRATAMENTO CONTÍNUO, METÁSTASE

Não. A cura é sempre retroativa, só dá para se falar em cura quando se passaram já os dez anos que terminou aquela terapia. O tratamento é contínuo. Um ano e meio depois eu fiz uma daquelas tomografias de controle e apareceu uma metástase nos ossos, no início de 2018.

SALA DE ESPERA

Dia 30 de setembro eu fiz uma ressonância e descobri que eu tenho inúmeros tumores na cabeça, não sei quantos, porque eles não contaram. Eu liguei chorando para a minha mãe, acho que foi a primeira vez. Estou na sala de espera do meu oncologista para discutir meu tratamento.

CUIDADOS PALIATIVOS

Toda vez que se fala em tratamento paliativo se lê, 'ah, é porque não tem nada mais a fazer'. Quando aconteceu comigo eu já sabia, eu tinha uma relação de muita confiança com a minha oncologista e eu mesma disse a ela quando vi os exames, 'agora é tratamento paliativo, né? Então eu vou casar com você, porque todo o mês eu vou estar aqui'.

VOLUNTARIADO

[*Germaine é voluntária do projeto da Casa Paliativa, que tem proposto debates muito legais sobre câncer no movimento batizado de #OutubroVivo*] A Casa Paliativa ia ser inaugurada como espaço físico, no bairro da Barra Funda, mas com a pandemia a gente não pode abrir as portas. Dizemos que abrimos uma janela que permitiu falar com pacientes e cuidadores do Brasil inteiro, e não só de câncer de mama,

EU DISSE 'SIM'

"Quando eu terminei o tratamento do câncer de mama primário, senti uma vontade muito grande de fazer tudo. Foi 'o ano que eu disse sim' – como o livro da Shonda Rhimes, conhece? Eu fiz tudo o que você pode imaginar: eu voltei pro inglês, eu fui fazer aula de música, eu entrei no pole dance, eu fui fazer curso de circo, tênis todos os dias da semana, um mestrado, fui fazer um mochilão sozinha. Então tudo o que me chamavam ou que eu pensava que eu podia ter vontade de fazer eu falava 'sim'. Foi muito bom. Minha mãe veio para São Paulo várias vezes, vieram todas as minhas tias, primas, foi muito gostoso, a gente conseguiu viver momentos muito bons. E depois que eu recebi o diagnóstico da metástase eu falei pro meu marido 'eu sei que eu não vou morrer agora, mas mesmo se eu morresse agora eu já teria vivido uma vida que valeu ser vivida'. Eu aprendi a viver de uma maneira boa, independentemente da doença." (*Germaine Tillwitz*)

mas pessoas que têm outras doenças graves e incuráveis. Nós temos uma doença incurável, mas a gente não fala só sobre morte, a gente fala sobre vida. Nós não somos curados no laudo médico, mas a gente se sente muito mais curado do que muita gente saudável.

ACURA

Eu me sinto muito saudável, eu falo que eu 'só tenho câncer', de resto eu não tenho nada. Eu me sinto curada por essa certeza que eu tenho da minha finitude.

VOCÊ SABE?

"A Laura, que tem 8 anos, viu a movimentação e minha mãe chegando e perguntou: 'Por que a nona veio? E o que você tinha que contar para ela?' Daí eu disse, 'filha, é porque o exame da mamãe está ruim'. Ela não perguntou mais nada. Elas sabem que eu tenho câncer. Dias desses [a Sara] falou assim, 'mãe, todo mundo nessa casa tem um problema, né? Você tem câncer, eu e o papai temos alergia e a Laura tem o dente torto!' As crianças têm uma percepção muito boa sobre a vida. Ela já me perguntou 'mamãe, você vai morrer de câncer?' E eu respondi que não sei, 'você sabe do que você vai morrer, filha?' Aí eu falei 'eu também não sei. Pode ser de câncer, pode ser de qualquer outra coisa'." (*Germaine Tillwitz*)

RITA LISAUSKAS é jornalista e escritora. Autora de "Mãe Sem Manual", Editora Belas Letras, é também colunista da Rádio Eldorado

Faça coisas incríveis.

POSITIVO Duo

Perfeito para estudar e maratonar.

O 2-em-1 ideal para você!

MODO APRESENTAÇÃO

MODO TABLET

MODO PORTA-RETRATO

MODO NOTEBOOK

POSITIVO DUO C464C

- Processador Intel® Celeron®
- Windows 10 Home
- Armazenamento eMMC de 64GB
- Memória RAM de 4GB
- Tela touch de 11,6" IPS conversível Full HD
- Tecla Netflix
- Acompanha caneta capacitiva

Saiba mais em meupositivo.com.br

Windows 10

© 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. Intel, o logotipo da Intel, Intel Inside, Intel Core e Core Inside são marcas registradas da Intel Corporation ou de suas subsidiárias nos EUA e/ou em outros países. Este produto Positivo é compatível com a instalação do Netflix, o qual não está previamente instalado. A Positivo não se responsabiliza por tal instalação, para a qual é necessária uma conexão banda larga de Internet e a assinatura de um plano oferecido exclusivamente pela Netflix. Para mais informações, acesse www.netflix.com/termsofuse. Produto beneficiado pela legislação de informática. Imagens meramente ilustrativas. Outubro/2020.

CASA & COZINHA

Leia os rótulos antes de colocar qualquer produto no carrinho. Escolha aqueles que têm a menor lista de componentes; quanto mais natural melhor

MILHO

Heloísa usa milho enlatado de boa qualidade para fazer seu bolo de milho de liquidificador; Roberta Julião não usaria no curau, mas só vê vantagens no creme brulé. Outros dois adeptos: Fábio Vieira e Fellipe Zanuto. Fábio bate no liquidificador com leite, passa na peneira, mistura com molho roux (manteiga e farinha) e tempera (noz-moscada, louro): “Perfeito para garantir franguinho empanado nas noites de semana com a molecada”, diz. Fellipe Zanuto recorre à versão enlatada para o creme de milho que acompanha o frango no menu do Hospedaria. “Testamos com o milho da espiga, mas não fica a mesma coisa.”

FOTOS DIVULGAÇÃO



ATUM EM LATA

Macarrão com atum: aí está o clássico da praticidade citado por quase todos os chefs. Zanuto o chama de “macarrão de praia”. “Refogo bastante alho e cebola, adiciono a massa cozida com um pouco do líquido do cozimento, desligo o fogo e entro com atum, raspas de limão-siciliano e um bom queijo.” Além das massas, o atum em lata é grande curinga

dos antepastos e lanches. Quem quiser pode substituir a maionese por cream cheese na hora de fazer a pastinha. Ele também é excelente para incrementar saladas, pode ir direto da lata para a mesa, ou combinado a outros ingredientes. Na salada de feijão e atum basta abrir as duas latas – a de feijão-branco cozido e a de atum –, misturar e temperar.

DESPENSA

LATA em ALTA

O ‘Paladar’ perguntou a alguns cozinheiros profissionais quais são os enlatados que não podem faltar nas prateleiras

Campeões da praticidade, os enlatados são excelentes parceiros na cozinha – e quebram o maior galho quando não podemos ir muitas vezes ao supermercado. Nada mal, portanto, nesses tempos de quarentena e pandemia. Pré-cozidos, ou semi-processados, os de boa qualidade têm apenas água e sal entre os ingredientes. A tempo: alguém aí falou em ervilha? Melhor não. Nesse caso, prefira a congelada.

Com reportagem de Renata Mesquita. Chefs de cozinha entrevistados: Roberta Julião, Da Feira ao Baile; Heloísa Bacellar, Na Cozinha da Helô; Fellipe Zanuto, Hospedaria; Fabio Vieira, do Micaela



CREME DE LEITE EM LATA, GRÃO-DE-BICO E OUTROS CURINGAS

Grão-de-bico, sardinha, leite condensado, azeitona, atum e milho são alguns dos mantimentos sempre à mão na casa da chef Heloísa Bacellar. Uma das últimas experiências da Helô foi substituir o creme de leite fresco – que é muito mais caro e perecível – pela versão de latinha em algumas receitas, como um gratinado de batatas e o estrogonofe. Neste último, a dica é adicionar o creme de leite só no final do preparo. “Ferveu, desligou.”

TOMATE PELADO

É o enlatado mais estimado entre os chefs

Roberta Julião prefere o molho que faz à base de tomate pelado do que o fresco. “Só porque é mais prático é pior?”. Para Heloísa, é lindo fazer um molho de tomate do zero – mas não é vida real. “Além de mais caro, é muito trabalhoso. Sempre tenho uma latinha no armário.”

CHEIOS DE PREDICADOS

Os profissionais da cozinha ouvidos para esta reportagem defenderam as vantagens e a versatilidade dos seguintes enlatados

- tomate pelado
- creme de leite
- grão de bico
- milho
- atum

Em memória: a Netflix vai promover uma campanha para o ator Chadwick Boseman, morto em agosto, ser indicado ao Oscar 2021 em pelo filme 'A Voz Suprema do Blues', que estreia em dezembro



LIVROS, FILMES E ET CETERA

Na internet, *Semana Literária* e *Mostra Internacional de Cinema* movimentam a última semana do mês

FESTA LITERÁRIA

A 1ª edição da Semana Literária da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR) vai de 26 a 30 de outubro e tem participação de, entre outros escritores e escritoras, Mia Couto, Conceição Evaristo (foto), Cristovão Tezza, Eliane Brum, Milton Hatoum, Eliane Potiguara e Ana Maria Machado. Gratuito e aberto ao público, o evento terá conferências transmitidas online sobre temáticas como literatura indígena, centenário de Clarice Lispector, raízes mitológicas da literatura e inclusão. O endereço para consultar a programação e fazer inscrições é bit.ly/semana-literaria2020.



RAFAEL ARBEX/ESTADÃO

MOSTRA INTERNACIONAL

Todos os quase 200 filmes de 71 países da 44ª Mostra Internacional de Cinema de São Paulo estão liberados desde quinta, 22, no site www.mostra.org e na plataforma exclusiva Mostra Play, que direciona o público para os títulos e as operadoras em que estarão disponíveis. Também estão ativas as plataformas associadas Spcine Play e Sesc Digital. Pela primeira vez em sua história, a Mostra ocorrerá remotamente, e a boa nova é que os filmes poderão ser acessados de todo o Brasil. E todos os títulos estão liberados ao mesmo tempo, para que o próprio espectador forme sua grade. Cada ingresso (visualização) custa R\$ 6. Os artistas convidados farão suas participações por meio de lives e vídeos gravados. (Luiz Carlos Merten)

ESTADÃO
expresso
estadaoexpresso@estadao.com

ESTADÃO EXPRESSO

Publicação da **S/A O Estado de S. Paulo**
Seleção de reportagens publicadas
no jornal O Estado de S. Paulo



Diretor de Conteúdo do Mercado
Anunciante:
Luis Fernando Bovo
MTB nº 26090/SP

Gerente de Publicações:
Fernanda Sampaio
Edição: Viviane Zandonadi
Design: Robson Mathias
Colaboração: Rita Lisauskas

Apoio: Fátima Chicarelli
Circulação: sextas-feiras
Tiragem: 150.000 exemplares
Distribuição gratuita –
São Paulo (Capital)

Classificados

ESTADÃO
expresso

IMÓVEIS SÃO PAULO

Alugam-se

APARTAMENTOS

ZONA SUL

3 DORMITÓRIOS

VL MARIANA

R. Altino Arantes, próx ao metrô, 130m² úteis, sala para 3 ambts, lavabo, terraço, 3 sts + escr, 4 grs, lazer c/quadra, pisc, acad. Lindo prédio, 1 p/ andar. R\$3.600 + cond e IPTU. Dir.prop (11)99918-9359

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

ITAIM

Oportunidade Imperd! Escritório de 240 m² à 1044 m². Prédio Triple A

(11) 3197-9873

ESTADÃO
VEM PENSAR COM A GENTE

GRANDE SÃO PAULO

Vendem-se e alugam-se

COMERCIAIS

COTIA



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

LITORAL

Vendem-se

APARTAMENTOS

SANTOS POMPEIA
Praia. "Troco AP"(11)99224-3344

OPORTUNIDADES

ADVOCACIA

ADVOCACIA CÍVIL

Comercial,Fiscal e Previdenciário *Dra. Izilda Aparecida de Lima OAB: 92.639/SÃO PAULO E-mail izilda.advogada@gmail.com

ADVOCACIA

DÍVIDAS IMPAGÁVEIS

Defesas em Execução Bancária e Fiscal. Negociação e Extinção de Dívida. Indenizações. Reclamação e Defesa Trabalhista. Veja site: www.bandeiradecarvalho.com.br (11)3101-1125/ 99912-1040

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-CONVOCAÇÃO

" Sra Genaura de Jesus Santos, por gentileza comparecer na R Jataituba, 148, Jardim das Acácias, São Paulo -SP para tratar URGENTE de assunto do seu interesse.

EMPRESAS E PARTES SOCIAIS

CONSÓRCIO P/GALPÕES

Para compra, construção, reforma, ampliação, terrenos e pré-fabricados. Imóveis residenciais e comerciais. Consórcio de R\$500.000 a R\$10.000.000. Sem juros! Planos de 60 até 180 meses. Sucesso de vendas e credibilidade! Melhor custo/ benefício para sua empresa! www.debenz.com.br Ligue já: (11)3816-4069 ou Whatsapp (11)99974-9235

RELAX / ACOMPANHANTES

LUANA TRANS MASSAGEM
E algo mais. (11) 95483.3875

EMPREGOS

BORDADEIRA/ COSTUREIRA
Itaim Bibi. Fixo+ condução. Contato (11)3168-4192 das 10h às 19h

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

Um jornalismo que você
pode ler, assistir, ouvir,
compartilhar e dialogar.

ESTADÃO
VEM PENSAR COM A GENTE

ESTADÃO

ESTADÃO

ESTADÃO
VEM PENSAR COM A GENTE

POR QUE AINDA EXISTEM PESSOAS QUE SÃO CONTRA AS **VACINAS?**



Vacinas

Vacinas **são perigosas para o bebê**

Vacinas **deixam sequelas**

Vacinas e **efeitos negativos**

Vacinas e **onde tomar**

Vacinas e **para o que servem**



PATROCÍNIO



#JuntosContraMeningite

ENTENDA SOBRE COMO SE DISSEMINAM AS EPIDEMIAS, **A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS**
E O PERIGO DAS FAKE NEWS QUE ESTÃO TRAZENDO DE VOLTA AS **DOENÇAS JÁ ELIMINADAS.**

Está no ar o Estadão Saúde&Ciência.

A nova plataforma sobre saúde que vai explicar tudo
o que você precisa saber para ficar bem informado.

www.esaudeciencia.com.br

**ESCANEIE
COM O CELULAR
E SAIBA TUDO
SOBRE VACINAS**

