

ECONOMIA & NEGÓCIOS

São tantas emoções

Na pandemia, a saúde mental e física dos profissionais está no centro do debate. Nesta edição, você vai saber:

- Dá para diminuir o ritmo e trabalhar melhor
- Empresas contratam gestores de bem-estar
- Em universidade, alunos têm aula de felicidade

PÁGs. 4 e 5



LITERATURA Clubes de livros entregam mimos e uma obra-surpresa por mês **PÁG. 2**

ANIMAÇÃO Novo longa-metragem da Pixar é passaporte para a infância **PÁG. 7**

PONTO FINAL A receita definitiva da mousse de chocolate **PÁG. 8**

CULTURA

Quem indica: uma vez por semana, aos sábados, a repórter de literatura Maria Fernanda Rodrigues recomenda um livro na coluna *Babel*. Confira as sugestões na edição impressa e no site do **Estadão**

LITERATURA

VIRANDO páginas

Julia Plein Amar redescobriu o prazer de ler depois que assinou a TAG



WERTHER SANTANA/ESTADÃO

Clubes de assinatura de livros crescem durante a pandemia

Em tempos de isolamento e pouca circulação nas livrarias, a procura por serviços de assinatura aumentou. A oferta e a variedade também. Os programas têm valores parecidos (em torno de R\$ 60 por mês por um livro e alguns "extras") e personalidade própria.

Ao sabor da criatividade de cada iniciativa, os benefícios incluem brindes, conteúdo adicional e descontos em outros produtos. Todos estão em busca de leitores e de uma alternativa de modelo de negócio. Conheça alguns desses clubes.

Com reportagem de Maria Fernanda Rodrigues, O Estado de S. Paulo

TAG

É o maior para adultos, com 70 mil associados. São três clubes: Curadoria, Inéditos e Grow (negócios e profissão). Entrega livro, revista sobre a obra, um presente e conteúdos online.

Preço: a partir de R\$55,90

HISTÓRIAS IRRESISTÍVEIS E BÚSSOLA

São os clubes de ficção e não ficção da livraria Dois Pontos. As obras vêm embaladas numa contracapa de conteúdo.

Preço: R\$59,90

ARMAS DA CRÍTICA

Lançamentos antecipados da Boitempo pretendem "ajudar a interpretar e transformar o mundo". Acompanha brinde, e-book e desconto no site.

Preço: R\$68

INTRÍNSECOS

Antecipa inéditos da editora Intrínseca em edição exclusiva, revista e brinde.

Preço: R\$59,90

CLUBE LÊ

Obras inéditas da editora Malê, escritas por mulheres negras.

Preço: R\$54,90

CLUBE F

O clube da editora Bazar do Tempo só envia livros escritos por mulheres – com brinde e QR code para outros conteúdos, descontos e etc..

Preço: R\$60

MINHA PEQUENA FEMINISTA

Envia para crianças de até 13 anos livros que tratam de empoderamento, igualdade de gênero, empatia e sororidade. Com carta para adulto.

Preço: a partir de R\$35

CLUBE BOX

Para leitores cinéfilos e cinéfilos leitores, o kit inclui livro que inspirou filme, DVD, camiseta exclusiva e brindes.

Preço: R\$99

OS DEZ LIVROS MAIS LIDOS...

...NO MUNDO

1. Bíblia
2. O Livro Vermelho de Mao
3. Harry Potter
4. O Senhor dos Anéis
5. O Alquimista
6. O Código da Vinci
7. A Saga Twilight
8. E o Vento Levou
9. Pense e Enriqueça
10. O Diário de Anne Frank

Fonte: levantamento do escritor e editor James Chapman que estimou em 2012 os livros mais lidos da história

...NO BRASIL

1. Bíblia
2. O Pequeno Príncipe
3. Diário de um Banana
4. Harry Potter
5. A Cabana
6. A Culpa é das Estrelas
7. Dom Casmurro
8. 50 Tons de Cinza
9. Branca de Neve e os Sete Anões
10. Turma da Mônica

Fonte: pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, realizada pela última vez em 2020

Cidade Solidária arrecada doações e distribui cestas básicas e refeições

Programa da Prefeitura de São Paulo com entidades da sociedade ajuda pessoas em vulnerabilidade social

Com o início da pandemia de covid-19, ações de solidariedade foram iniciadas para garantir a segurança alimentar e a saúde básica da população em vulnerabilidade.

É o caso do programa de voluntariado Cidade Solidária, lançado em maio de 2020 pela Prefeitura de São Paulo, em parceria com o setor privado e entidades da sociedade civil. O programa tem como objetivo garantir o acesso a alimentos e a produtos de higiene enquanto persistir o estado de calamidade pública.

Junto a empresas, associações e pessoas físicas, a ação já arrecadou e entregou aos paulistanos, até o momento, mais de 4,8 milhões de cestas básicas, mais de 1 milhão de kits de higiene e limpeza e 3,5 milhões de refeições.

O CAMINHO DO BEM

A arrecadação dos produtos que compõem as cestas do Cidade Solidária acontece atualmente em 76 postos de coleta pelo município, incluindo equipamentos da Prefeitura e supermercados parceiros nas cinco regiões da cidade. A contribuição também pode ser feita em recursos financeiros, que são usados para a aquisição de mais alimentos.

Para chegar a quem precisa, os itens coletados são reunidos e enviados inicialmente ao galpão da Cruz Vermelha, onde é realizada a montagem das cestas. Em seguida, uma equipe coordenada pela Prefeitura leva as doações a entidades sem fins lucrativos, que, por sua vez, entregam aos moradores cadastrados nas regiões onde atuam.

Para Raphael Bessa Parmigiani, que atua como voluntário na coleta e na entrega de doações junto à organização não governamental (ONG) Clube das Mães, ações como essa permitem levar ajuda ao crescente número de pessoas em vulnerabilidade. “Eu percebo que, na nossa correria de trabalho frenético, muitas vezes a gente está cansado, estressado, e não tem tempo para doar. Às vezes, a pessoa tem o recurso, mas não doa por receio. As instituições ficam felizes em receber apoio”, destaca. O sentimento é compartilhado por doadores do setor privado, como a Associação de Gestores da Caixa Econômica Federal de São Paulo. “Não podemos cruzar os braços e não fazer nada. Muita gente está passando fome e a fome, não espera. Precisamos formar uma rede de apoio para ajudar mais pessoas”, destaca Ed Marcos Saba,

COMO DOAR PRODUTOS

Acesse o site www.spcidadesolidaria.org e conheça todos os postos de coleta de doações na capital.

DINHEIRO

DEPÓSITO BANCÁRIO:

PMSP/SMDU-

Cidade Solidária

CNPJ: 46.395.000/0001-39

Banco do Brasil

Agência 1897-X

C/C 2020-6

CHAVE PIX:

contato@spcidadesolidaria.org



DOAÇÕES ENTREGUES ATÉ O MOMENTO

4,8 milhões
de cestas básicas
1,1 milhão
de kits de higiene
3,5 milhões
de refeições

presidente da associação. Em abril, o grupo doou R\$ 68,8 mil coletados junto a associados, possibilitando a compra de cerca de 1,4 mil cestas básicas.

URGÊNCIA DA FOME

Em março deste ano, o programa Cidade Solidária passou a realizar também a doação de refeições para parte das comunidades cadastradas. De acordo com a Secretaria de Direitos Humanos e Cidadania, embora não estivesse no foco inicial da ação, a entrega de alimentos prontos para consumo tornou-se uma

necessidade para famílias que não possuem renda para a compra de gás e, portanto, não conseguem preparar os alimentos de uma cesta básica comum.

“Para a gente está sendo maravilhoso, porque tem muita gente que às vezes não tem o que comer”, conta Roseli dos Santos Silva, uma das beneficiadas pela iniciativa na comunidade Bicudão, na região da Lapa. Diariamente, cerca de 20 mil refeições são produzidas e entregues por restaurantes parceiros nas comunidades identificadas, contabilizando cerca de 3,5 milhões de refeições até agora.

Entrega de doações do programa Cidade Solidária no Clube das Mães, ONG que atua com população em vulnerabilidade no centro de São Paulo

Everton Clarindo/SMDHC e SECOM/ Prefeitura de São Paulo



ECONOMIA & NEGÓCIOS



Palavras-chave do ambiente de trabalho saudável: valorização, reconhecimento e pertencimento. Não tem segredo. O bem-estar favorece a produtividade

BEM-ESTAR

SUSTENTABILIDADE EMOCIONAL

Na pandemia, a saúde mental e física dos profissionais ocupa o centro do debate nos ambientes de trabalho. Em entrevista ao **Estadão**, especialistas afirmam que o bem-estar – um valor inegociável – é o ponto de partida para a sustentabilidade emocional e que os excessos de velocidade, trabalho e conexão digital precisam ser contidos. As empresas são responsáveis por oferecer as condições ideais, entre elas um modelo de liderança que privilegie o cuidado; os trabalhadores precisam estar atentos e se cuidar.

EFEITO DOMINÓ

Quando as companhias focam na felicidade, os funcionários tendem a ser mais felizes e produtivos, é o que afirma Laurie Santos, professora e pesquisadora da área de psicologia na Universidade de Yale.

Este é o efeito dominó que as empresas estão buscando entender nos últimos tempos. “A felicidade afeta tomada de decisão, criatividade e função imunológica. É realmente importante pensar o desenvolvimento da carreira com esse viés”, sintetiza Laurie.

Cenário

- Em 2017, o Brasil ocupava o primeiro lugar de prevalência de transtornos de ansiedade nas Américas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Pesquisa do Instituto Ipsos mostra que 53% dos brasileiros declararam que sua saúde mental piorou um pouco ou muito sob o efeito da pandemia do coronavírus.
- A American Psychological Association (APA) publicou um relatório com tendências emergentes na área de psicologia para 2021. Um dos dez destaques é: empregadores aumentam apoio para saúde mental.



GESTÃO DE FELICIDADE

A regional Nordeste da empresa Ambev criou durante a pandemia o cargo de especialista happiness & learning, hoje ocupado por Ellen Luna. Depois de sofrer esgotamento psicológico no auge na carreira do mercado financeiro, Ellen se especializou em psicologia e gestão de pessoas e há três meses, já na Ambev, certificou-se como Chief Happiness Officer (CHO) pelo Instituto Feliciência.

FELICIÊNCIA



"O gestor executivo de felicidade apoia a disseminação do propósito corporativo, o desenvolvimento da cultura organizacional saudável e a sedimentação do modelo de liderança positiva"

Carla Furtado, diretora executiva do Instituto Feliciência

FLAVIO TEPERMAN



"É preciso educar a corporação sobre o que é felicidade corporativa e desmistificar o conceito dentro da empresa"

Renata Rivetti, fundadora e diretora da Reconnect

LINKEDIN



"A felicidade é tão importante quanto qualquer outro indicador. Ela é fundamental para manter as pessoas no trabalho, reduzir o burnout e melhorar o engajamento"

Ellen Luna, gestora de felicidade da Ambev

THE BRIDGE



"As pessoas não deixam empresas, elas deixam o chefe. (...) Falta de liderança, de cultura organizacional sustentável e de plano de carreira são fatores de insatisfação no trabalho"

Bernardo Carvalho, CEO e CHO da The Bridge



ECONOMIA & NEGÓCIOS

NA FACULDADE

A Universidade de Brasília oferece desde 2018 a disciplina Felicidade. Quando surgiu, tinha como foco atender estudantes de engenharia, mas hoje recebe alunos de vários cursos. Para muitos, trata-se de válvula de escape e contribui no desempenho em outras matérias. O objetivo é quebrar o paradigma de que para ser um bom profissional é preciso sofrer. “A maioria dos alunos tem a ideia de que trabalhar é uma batalha, é preciso sobreviver, ser forte”, diz o professor Wander Pereira. “No decorrer do semestre, percebem o preço alto para a saúde mental e que o prazer é essencial.”

Um dos conhecimentos que o curso pretende transmitir é que, embora ninguém seja responsável pela felicidade do indivíduo além dele mesmo, as empresas têm de criar condições para que as pessoas se realizem e, desafio ainda maior, fazer com que a saúde mental dos colaboradores preceda a lucratividade. “Essa lógica de primeiro o lucro e depois o bem-estar não dá certo. A empresa que não é sustentável emocionalmente um dia também não vai ser economicamente”, afirma o professor.



Usinas de exaustão: pesquisas da Universidade Stanford mostram que as pessoas estão cansadas de trabalhar e estudar por videochamadas. O fenômeno recebeu o nome de 'fadiga de zoom'

14 dicas para empresas e colaboradores

EMPRESAS

- **Felicidade como valor:** gerar significado para as ações, trazer a felicidade para a estrutura da empresa e seus valores.
- **Estímulo do reconhecimento:** trabalhar a gratidão entre os colaboradores. Um exemplo é começar as reuniões perguntando se alguém tem algo para agradecer.
- **Criação de laços:** focar na proximidade entre as pessoas.
- **Flexibilidade e autonomia:** criar relações de confiança com o colaborador sobre o seu próprio gerenciamento de tempo e entregas.
- **Entender quem são os colaboradores:** perceber quais são as atividades que geram maior felicidade nos profissionais e buscar desenvolvê-las.
- **Criação de um ambiente sustentável:** espaço para críticas, ideias, contribuições dos colaboradores, para eles se expressarem.
- **Organização da comunicação:** poupar o tempo da equipe, definir quais reuniões são realmente importantes. Estabelecer um canal de comunicação que não seja o mesmo do pessoal. Enviar uma quantidade menor de e-mails.
- **Valorização da desconexão digital:** empresas devem estabelecer políticas de desconexão digital, respeitando o espaço de descanso dos colaboradores. A recomendação é de pelo menos 12 horas de desconexão sequenciais. Na França o tema já é lei.
- **Iniciativas de descompressão:** criação de espaços e pausas na agenda corporativa como a determinação de faixas de horários para a não realização de reuniões online ou uma semana de descanso para todos do escritório.

COLABORADORES

- **Deixe as coisas fluírem e permita sentir:** aproveite para implementar mudanças pequenas e duradouras e exercitar o novo. Não se cobre grandes transformações. Experimente coisas novas.
- **Mantenha-se saudável:** uma das consequências é o ganho de produtividade, mas não foque só nisso.
- **Momentos de descanso entre uma reunião e outra:** tomar sol, andar pela casa, trocar de ambiente. Realizar intervalos se o trabalho for presencial. Apagar o espelho da câmera em reuniões online (e a própria câmera) pode contribuir para diminuir o cansaço.
- **Redes sociais:** reduza, estabeleça e siga horários e momentos para utilização.
- **Adote o método Rain:** reconhecer as emoções negativas, permitir senti-las, investigá-las e cuidar de si mesmo depois.

Com reportagem de Fernanda Bastos, especial para o **Estadão**. Fontes consultadas:

*Laurie Santos, pesquisadora de psicologia da Universidade de Yale

*Carla Furtado, do centro de formação Instituto Feliciência

*Renata Rivetti, da empresa de consultoria e formação Reconnect

*Ellen Luna, gestora de felicidade da Ambev

*Bernardo Carvalho, CEO e gestor de felicidade da empresa The Brigde

*Wander Pereira, professor de Felicidade na Universidade de Brasília (UnB)

'É uma história de triunfo e resiliência, de ser quem você é, de se aceitar e ser aceito. E de união pela amizade', diz o cineasta Enrico Casarosa, diretor de Luca

CULTURA & LAZER

ANIMAÇÃO

BELA INFÂNCIA

Novo longa-metragem da Disney/Pixar 'leva' crianças e adultos para a Itália



DISNEY+

Acaba de chegar ao canal Disney+ o filme *Luca*, de Enrico Casarosa, nova animação da Pixar. Se as crianças se identificam com o personagem-título Luca e seu amigo Alberto, os adultos relembram com nostalgia bons tempos de sorvete, amigos e brincadeiras.

Luca e Alberto não são simplesmente dois italianinhos, e sim monstros marinhos temidos por seres humanos. Luca vive com os pais e a avó no fundo do mar e cuida de um rebanho de peixes. Encantado

com objetos estranhos, conhece Alberto, que rouba dos humanos para decorar seu forte numa ilha deserta. É assim que Luca acaba descobrindo a superfície, onde ambos tomam a forma humana. Não demora para se aventurarem pela cidade litorânea de Portorosso [amalgama das vilas nos arredores de Gênova] com sua nova amiga, a humana Giulia.

A obra é inspirada no trabalho do cineasta japonês Hayao Miyazaki, co-fundador do estúdio de animação Ghibli. Há

também a homenagem ao cinema e à música da Itália dos anos 1950 e 1960.

O que compensa a história não ser tão original quanto outras da Pixar é o retrato da infância como ela é, celebrando aqueles amigos inseparáveis tão importantes na formação de cada um de nós. Luca é um menino protegido pela família, inseguro e obediente, enquanto Alberto é sozinho, rebelde e está sempre crente que está abafando. Juntos, formam uma dupla imbatível.

Com reportagem de Mariane Morisawa, especial para **O Estado de S. Paulo**

CURIOSIDADES DOS BASTIDORES

- Os personagens principais da animação, Luca e Alberto, são baseados no próprio diretor (Enrico Casarosa) e em seu amigo de infância.
- Casarosa inspirou-se em filmes italianos dos anos 1950, como *A Estrada da Vida (La Strada)* e *A Princesa e o Plebeu (Roman Holiday)*, além de mitos, lendas e tradições italianas – como a história de um polvo que toca sinos e salva uma aldeia de um grupo de piratas.
- Para produzir a animação, os cineastas viajaram para a Itália. Casarosa levou a equipe para jantar na casa de seus pais em Gênova.
- Todas as vozes infantis ouvidas ao fundo, durante o filme, foram gravadas por crianças locais na Itália.
- Existem 221 e 223 controles nas bocas de Luca e Alberto, para criar expressões arredondadas nos dois personagens.
- A linguagem visual atribuída a Giulia é bem diferente. Repare nas formas triangulares em seu cabelo e nas calças.
- Luca, na forma de monstro marinho, tem 3.436 escamas em seu corpo.

Classificados

ESTADÃO 
expresso

Alugam-se

COMERCIAIS

ZONA SUL

AV PAULISTA
Vista MASP/TRIANON conj. 44m²,
ar cond./total/reform 97324-7101

OPORTUNIDADES

**ARTES
E ANTIGUIDADES**

COMPRO SELOS

Cédulas, moedas, coleções adiantadas. Tratar (11)99797-4117

ESTADÃO 
VEM PENSAR COM A GENTE

**RELAX /
ACOMPANHANTES**

DISTINTA / BONECA
Para sua Fantasia (11)954833875

ESTADÃO 
VEM PENSAR COM A GENTE

JÁ PENSOU

QUE SE PROTEGER
CONTRA AS FAKE NEWS
COMEÇA COM
UM CLIQUE?

SAIBA MAIS:



estadao.com.br/e/vempensar

ESTADÃO 
VEM PENSAR COM A GENTE

RECEITA



SOBREMESA

MOUSSE DE CHOCOLATE PERFEITA

Puro e intenso sabor de chocolate transformado em delicada nuvem cremosa e aveludada

A essência dessa sobremesa leve e gostosa é a simplicidade. Mas a mousse de chocolate guarda segredos de forma e conteúdo. Ao dominá-los, o resultado é uma colherada atrás da outra de um doce delicioso, aerado e de textura aveludada e cremosa. Bastam quatro ingredientes e pouco menos de 20 minutos antes de ir à geladeira por duas horas ou até dois dias, para firmar.

Com reportagem
de Renata Mesquita,
O Estado de S. Paulo

Ingredientes para seis porções

- 250 gramas de chocolate a 70% de cacau (picado)
- 6 ovos
- 80 gramas de açúcar refinado (mais ou menos ½ xícara de chá)
- 50 gramas de manteiga sem sal

Preparo

1. Separe as claras das gemas.
2. Aqueça o chocolate e a manteiga em uma tigela sobre uma panela com água em fogo médio – o fundo da tigela não deve tocar na água.

Mexa ocasionalmente, até que o chocolate e a manteiga derretam e estejam bem misturados; cerca de cinco minutos. Reserve.

3. Na batedeira em velocidade média-alta, bata as gemas e ¼ de xícara de chá de açúcar até obter um creme claro e fofo; cerca de cinco minutos. Reserve.

4. Em outra tigela da batedeira, e com batedores limpos, bata as claras em velocidade média-baixa até começar a espumar. Junte o restante do açúcar e continue a bater para formar

picos médios duros; cerca de três minutos.

5. Usando uma espátula grande, misture delicadamente o creme de gema e açúcar com o chocolate derretido, até que não haja mais partes brancas visíveis.

6. Adicione as claras em neve em três etapas. Incorpore ⅓ das claras por vez ao creme. Começando no centro da mistura e avançando em direção às bordas da tigela, dobre delicadamente as claras em neve na mistura de chocolate.

Certifique-se de raspar do fundo, até que não haja mais partes brancas; isso vai incorporar as claras sem esvaziá-las.

7. Divida a mousse entre potes de porções individuais ou coloque em uma tigela grande para cada um se servir como quiser.

8. Cubra com filme e leve à geladeira por pelo menos duas horas para firmar (ou por até dois dias).

9. Dica: decore com chantilly, raspas de chocolate ou frutas vermelhas da sua preferência.

FOTOS DANIEL TEIXEIRA/ESTADÃO

TOME NOTA

- mousse de qualquer sabor é aerada, cheia de bolhas de ar e com textura leve
- juntar leite condensado, creme de leite de caixinha e suco concentrado, bater no liquidificador e adicionar gelatina não é mousse
- os ovos crus precisam estar fresquíssimos – apenas restaurantes não podem usar o produto in natura
- casas especializadas vendem ovos pasteurizados
- regra universal: invista em um chocolate de boa qualidade
- se preferir um resultado menos doce, aposte nos mais amargos, a até 70% de cacau; versões ao leite renderão uma sobremesa mais açucarada