



LIVROS VIVOS

Desde criancinha

Os pequenos estão mergulhados nas telas, mas a cidade começa a reabrir e – aos poucos — janelas literárias iluminam outras possibilidades. Conheça cinco livrarias especializadas em obras infantis e dedicadas à formação de novos leitores

PÁGs. 2 e 3

EM CASA Especialista fala dos desafios das famílias na pandemia PÁGs. 6 e 7

PLANETA Três livros para refletir sobre meio ambiente PÁG. 8

CULTURA



Cresceu o número de crianças leitoras entre os 5 e 10 anos no Brasil e 48% delas afirmam ler por gosto. As principais influências? Os pais, sobretudo as mães, e os professores. Os dados são da 5ª pesquisa Retratos da Leitura no Brasil

LITERATURA

Cinco livrarias paulistanas especializadas no público infantil

LETRA POR LETRA

Elas oferecem o mesmo tipo de serviço: vendem livros infantis e abrem espaço para circular a energia da literatura. Só que não se consideram exatamente concorrentes, porque reconhecem no trabalho em comum a soma de esforços para formar novos leitores.

A tarefa árdua, de formiguinha, nem sempre é muito lucrativa... “Uma livraria infantil é um ato de coragem, resiliência e, acima de tudo, de acreditar no poder transformador da palavra”, diz Maria Angela Aranha, da Casa de Livros, na Chácara Santo Antonio. “São muitos desafios, mas compensados pelos sorrisos das crianças.”

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

Marcelo Chelloy/Estadão



CASA DE LIVROS

Fundada em 1986 por Maria Angela Aranha e Denize Carvalho na Chácara Santo Antônio, na zona sul, é a mais antiga livraria da cidade especializada no público infantil. Funciona numa simpática casa com espaço de sobra para encontros entre crianças, autores e contadores de história.

Rua Capitão Otávio Machado, 259 – Chácara Santo Antônio. Tel. 5185-4227

PÉ DE LIVRO

Alfredo Caseiro escolheu uma casa na Pompeia para abrigar a mais nova livraria para crianças da cidade. A Pé de Livro tem 50 metros quadrados e funciona de terça a sábado, das 10h às 19h. Ao seu lado no atendimento está Camila, a filha mais velha, que tem 18 anos. Saiba mais no Instagram da loja:

@pedelivro.livrariainfantil
Rua Tucuna, 298 – Pompeia.
Email: pedelivro.livrariainfantil@gmail.com

Casade Livros



Werther Santana/Estadão

NOVESETE

Gisele Gambini abriu a Livraria NoveSete (Sim! É o número do endereço) em 2007, na Vila Mariana. Especializada em literatura infantil e juvenil, a loja realiza eventos para crianças e tem um amplo acervo de autores e ilustradores novos e consagrados. Há um café e, aos fundos, uma área especial para encontros e atividades.

Rua França Pinto, 97 – Vila Mariana. Tel. 5573-7889



PanaPaná

PANAPANÁ

Livros e brinquedos em uma casa acolhedora e com móveis sob medida para os pequenos. Desde janeiro de 2021, a loja tem uma nova proprietária, Fernanda Simonsen.

Rua Leandro Dupré, 396 – Vila Clementino. Tel. 94536-4921 (WhatsApp)



Marcelo Chelilo/Estadão

PALAVRA DE LIVREIRO

“Insistir na relevância do livro é um ato de resistência e amor”, diz fundador da Pé de Livro, novidade na Pompeia

O jornalista Alfredo Caseiro sabe que o momento é difícil. Tem a pandemia, a crise do varejo de livro, a concorrência, os baixos índices de leitura, as crianças mergulhadas nas telas. Mas sonho é sonho, e no dia 6 de agosto, aos 52 anos, ele inaugurou em São Paulo a livraria Pé de Livro, dedicada à literatura infantil.

“Sinto que a parte essencial do que sou hoje veio com a leitura desde criança. Vivemos um momento muito desafiador,

com um bombardeio de telas, e acredito que possamos fazer a diferença ao ajudar que as crianças percebam que o livro ainda é sedutor e incomparável do ponto de vista de dar asas à imaginação”, diz Caseiro.

Apesar de novato no ramo, Alfredo Caseiro sabe dos desafios e está confiante. “Alguém que se dispõe a abrir uma livraria física durante uma pandemia e em um país esfacelado tem que ter nervos de aço”, brinca.

O desejo de Caseiro é acolher

crianças e adultos no espaço de 50 metros quadrados. “Cansei de sair de livrarias com títulos que meus filhos escolheram e outros que eu insisti em comprar por ter adorado. Na Pé de Livro temos uma editoria chamada: ‘os pais adoram’”, diz. E ele conta que optou por organizar as estantes para mostrar mais as capas do que as lombadas e assim valorizar o trabalho dos ilustradores. “Insistir na relevância do livro é um ato de resistência e amor”, finaliza o livreiro.

Taba Benedicto/Estadão

Colesterol alto ameaça o coração dos brasileiros

Perigo: colesterol alto e não tratado causa doenças cardíacas graves

O colesterol nas alturas tem papel preponderante no aparecimento de problemas como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), ou derrame.³ Diante de tamanha relevância, o tema ganhou uma data voltada à conscientização sobre o problema no Brasil – dia 8 de agosto foi o Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol. Para contribuir com as discussões, o Estadão Blue Studio organizou o webinar “Doenças Cardiovasculares: precisamos dizer não ao colesterol alto”, que teve o patrocínio da Novartis.

Na primeira mesa do evento, realizado no dia 3 de agosto, especialistas falaram sobre as estratégias para o controle do colesterol alto de forma a reduzir a incidência de doenças cardiovasculares. “O infarto, que acontece quando há o fechamento das artérias que levam sangue para o coração, e o AVC, que ocorre pela obstrução ou pelo rompimento daquelas que levam sangue para o cérebro, são as doenças que mais matam no mundo”, pontuou o cardiologista Roberto Kalil, presidente do Conselho Diretor do Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Grande parte dessas mortes, continuou o médico, poderia ser evitada com o gerenciamento de fatores de risco. “O LDL, o colesterol ruim, machuca a parede das artérias. A pessoa então desenvolve uma inflamação que pode causar uma obstrução total”, disse Kalil, que é também diretor do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libanês.

Endocrinologista e secretário-geral da Sociedade Brasileira de Diabetes, João Eduardo Salles esclareceu que o colesterol é importante para o funcionamento do organismo; o problema é quando suas taxas estão descontroladas e associadas a outras ameaças, como histórico familiar, diabetes, obesidade, sedentarismo e tabagismo. “Evidências científicas mostram que quem tem alto risco

de ter doença cardiovascular deve manter o LDL próximo de 70 mg/dl, e quem já infartou ou teve AVC, próximo de 50 mg/dl.”

O cardiologista Álvaro Avezum, diretor do Centro Internacional de Pesquisa do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo, enfatizou: “O colesterol é um fator de risco que, quando controlado, tem maior impacto na redução de infarto. Ele é fácil de identificar e passível de ser tratado”. Para Avezum, exercício físico e redução de determinados tipos de gordura na alimentação são estratégias importantes. Na visão do cardiologista Andrei Sposito, professor da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), uma das maiores

dificuldades em fazer alterações na rotina em prol da saúde se deve ao fato de que as doenças cardiovasculares são silenciosas. “A pessoa não se percebe em risco. Se o médico avisa que é preciso comer menos e fazer atividade física, não se trata de uma mudança simples. É muito difícil controlar o colesterol só com mudança no estilo de vida.”

O PODER DA CONSCIENTIZAÇÃO

“A motivação de cada um é interna”, disse a nutricionista Bianca Naves, da clínica Nutrioffice, em São Paulo. “Em geral as pessoas sabem o que comer, mas não como comer. Cabe a nós, profissionais, orientar como fazer mudanças de forma gradativa. Quando o paciente começa a sentir bem-estar, mais disposição, ele promove ações contínuas.”

Para Roberto Kalil, conscientização e prevenção são fundamentais para evitar as milhões de mortes ligadas ao colesterol. “Existe uma gama de medicações para baixar as taxas. Mas muitas vezes o indivíduo suspende o tratamento por conta própria quando os níveis diminuem.”

“Remédio de colesterol funciona enquanto você toma. Se você para, o colesterol sobe”, ponderou João Salles. De acordo com o médico, as estatinas são os principais medicamentos para tratar o problema. “A medicina e as medicações estão caminhando. Assim como nas terapias do câncer, vemos avanços no tratamento do colesterol alto. Há e haverá medicamentos novos, que são muito bons e são associados à estatina nesse controle.”

Na sua mensagem final, Álvaro Avezum resumiu as medidas de prevenção: “Não fume, meça a pressão, avalie o colesterol e trate continuamente, faça atividade física, tenha alimentação saudável e gerencie estresse e depressão”.

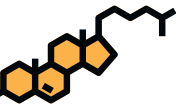
“**Remédio de colesterol funciona enquanto você toma. Se você para, o colesterol sobe”**

João Eduardo Salles, endocrinologista e secretário-geral da Sociedade Brasileira de Diabetes

“**Costumamos falar e agir quando a doença cardíaca já está instalada; precisamos focar em prevenção”**

Marlene Oliveira, presidente do Instituto Lado a Lado pela Vida

Entenda o que é colesterol e como ele atua no organismo



Colesterol é um tipo de gordura essencial para o funcionamento de células do cérebro, nervos, músculos, pele, fígado, intestinos e coração.¹



Ele é produzido pelo fígado e também adquirido pelos alimentos que comemos.²



Quando suas taxas estão muito elevadas, o colesterol passa a ser um fator de risco para doenças cardiovasculares ateroscleróticas.^{3 e 4}



Aterosclerose é um acúmulo de colesterol, sobretudo o LDL, o que pode levar a infarto ou AVC (derrame).⁵



Doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no Brasil.⁶ No Brasil, 14 milhões de pessoas têm alguma doença de coração e mais de 380 mil morrem por ano em decorrência desses problemas.⁷



O colesterol é o principal fator de risco modificável para doenças cardiovasculares, ou seja, quando baixamos o colesterol, baixamos também o risco de morte.⁸



Pessoas com doenças cardiovasculares estão no grupo de risco nesta pandemia de covid-19.⁹



De janeiro a junho de 2021, foram registradas 96.096 mortes por infarto ou causas cardiovasculares inespecíficas e 311.017 mortes por covid-19.¹⁰

Políticas públicas para salvar vidas

No segundo painel do dia, o foco foi sobre programas de prevenção capazes de impactar a incidência de doenças cardiovasculares. Para Marlene Oliveira, presidente do Instituto Lado a Lado pela Vida, é muito importante mudar a abordagem desses problemas. “Costumamos falar e agir quando a doença já está instalada; precisamos focar em prevenção”, defendeu. Na opinião de Marlene, o controle deve acontecer na atenção primária, ou seja, nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs), que são a porta de entrada dos pacientes – e acompanhar toda a jornada, definindo linhas de cuidados, além de investir continuamente em disseminação de conhecimento, inclusive nas escolas.

A deputada federal Mariana Carvalho, que é cardiologista, destacou um projeto de lei aprovado pela Câmara dos Deputados e em andamento no Senado que cria o Dia Nacional da Conscientização das Doenças Cardiovasculares nas Mulheres. “Os óbitos por essas causas vêm crescendo entre elas e hoje praticamente se igualam aos dos homens.”

PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Cardiologista e professor da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Francisco Fonseca ressaltou que estamos vivendo avanços na compreensão e no tratamento de doenças cardiovasculares. “Mas existem vários Brasis, e há uma desigualdade cultural muito grande que limita as possibilidades de mudar radicalmente os números. Para isso há uma necessidade de ferramentas de monitoramento.”

Para o cardiologista Márcio Sommer Bittencourt, do Hospital Universitário da USP, a covid-19 mostrou o quanto é

importante de fato conhecer dados relativos às doenças. “Eles permitem saber quem são, quantas são e quão bem diagnosticadas estão as pessoas e como estão sendo feitas as intervenções.” No caso do colesterol, exemplificou o médico, para que seja possível criar políticas públicas para seu controle, o jeito adequado seria medir essas taxas, fazer intervenções e medir de novo depois para avaliar o que funcionou.

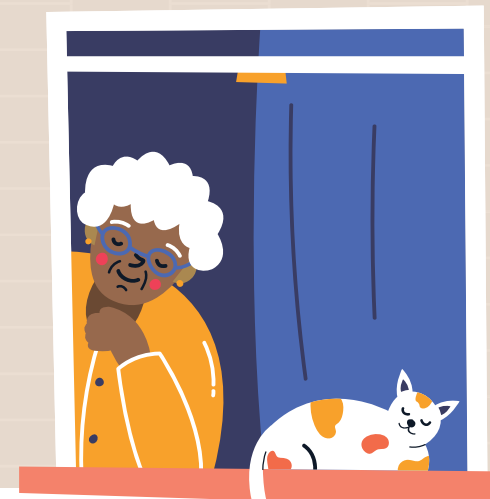
O médico José Eduardo Fogolin, ex-diretor de Atenção Especializada no Ministério da Saúde, falou sobre a importância da promoção de saúde aliada à prevenção tanto do ponto de vista de saúde pública quanto na suplementar. “Isso traz também um componente de gestão para a área, ou seja, permite utilizar recursos com mais eficiência e olhando o paciente no sentido mais preventivo.”

Referências: **1** Dislipidemia e Aterosclerose. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/dislipidemia-e-aterosclerose/> **2** Coisas que você precisa saber sobre o colesterol. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-o-colesterol/> **3** Galkina E, et al. Annu Rev Immunol. 2009;27:165(97):1357-61 **4** Mach F, et al. Eur Heart J. 2019; doi: 10.1093/eurheartj/ehz455 **5** Mayo Clinic. Arteriosclerosis / atherosclerosis. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis...> [Last accessed: November 2020] **6** Lotufo PA, Santos RD, Figueiredo RM, Pereira AC, Mill JG, Alvim SM, Fonseca MJ, et al (2016). Prevalence, awareness, treatment, and control of high low-density lipoprotein cholesterol in Brazil: Baseline of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). J Clin Lipidol. 2016 May-Jun;10(3):568-76. doi: 10.1016/j.jacl.2015.12.029. Epub 2016 Jan 14. PMID: 27206944 **7** <https://www.portal.cardiol.br/post/sbc-alerta-controle-do-colesterol-%C3%A9-fundamental-para-minimizar-riscos-de-doen%C3%A7as-cardiovasculares> **8** <https://abccardiologia.org/article/atualizacao-da-diretriz-brasileira-de-dislipidemias-e-prevencao-da-aterosclerose-2017/> **9** World Heart Federation: Covid-19 and CVD. Disponível em: <https://www.world-heart-federation.org/covid-19-and-cvd/> **10** Portal da Transparência. Disponível em: <https://transparencia.registrocivil.org.br/especial-covid>

PAISEFILHOS



O principal efeito da virtualização da vida durante a pandemia é que as carências afetivas foram acentuadas, diz o psicólogo Alexandre Coimbra Amaral



EM CASA

#ESTAMOSJUNTOS (e exaustos...)

Depois de um ano e meio de isolamento social, home office, aulas online e muitas perdas, a conta está chegando ou já chegou. Para fazer um balanço das novas formas de estar em casa e na vida, a jornalista e escritora Rita Lisauskas conversou com o psicólogo Alexandre Coimbra Amaral, mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Chile e um dos especialistas do programa *Encontro com Fátima Bernardes*, da Rede Globo. Veja alguns destaques da entrevista. A íntegra está no blog **Ser Mãe é Padecer na Internet**, no portal do **Estadão**

HOME OFFICE

O trabalho está ocupando muito mais espaço e invadiu a casa, não o contrário. Na cabeça das crianças demorou para que isso fosse minimamente equacionado – quando meu pai ou minha mãe tem disponibilidade para mim?

MANHÊ!

E qual dos dois é interrompido quando a criança tem um aperreio qualquer? A mãe. E não é porque a mãe é mais dotada de competências, e sim porque culturalmente já está posto e a criança sabe que a mãe resolve a questão dela mais rapidamente.

MÃE-MULHER-TRABALHADORA

Isso gera nas mulheres maior medo do desemprego, de não ser reconhecida como uma pessoa que sabe fazer essa fronteira entre o pessoal e o profissional.

TEM JEITO?

Eu acho que isso se resolve quando a gente começa a trabalhar dentro das empresas a normalização dessa ideia de que enquanto houver pandemia ou enquanto houver trabalho virtualizado a infância vai entrar na sala.

ESCOLA

A escola online é um paliativo bem difícil e a gente ainda não sabe o tipo de prejuízo que essa geração vai ter. O conhecimento se constrói com o corpo todo, faz parte do processo ver a professora, sentir o cheiro, ter raiva, sair, conversar, abraçar o colega.

As crianças [em ensino remoto] estão cada vez mais com a câmera fechada. O que essa câmera fechada está falando? Ela está falando 'eu não aguento mais'; 'desse jeito eu não quero aprender'.



PROFESSORES

Eles estão vivendo uma experiência muito difícil, porque precisaram se reinventar em velocidade desumana. E eles também têm os filhos em casa. Todo mundo está exausto: professor, aluno e pais.

ANSIEDADES

Criança com sobrepeso, comendo mais, se movimentando menos, projetando ansiedade em jogo eletrônico. Durante a aula deixa a tela desligada e liga o jogo. Toda uma nova problemática está surgindo.

SOLUÇÕES?

A gente está construindo, aos poucos, saídas para isso. Exemplo: aulas presenciais com os protocolos possíveis.

ERRAMOS

Uma sociedade que abre primeiro o shopping center e o campo de futebol para depois abrir escola não entendeu nada sobre prioridades. Tem de proteger a necessidade de desenvolvimento de crianças e adolescentes.

BRIGAS NUNCA MAIS (OU SIM)

A gente já teve a principal onda de separações [dos casais, na pandemia]. O que está acontecendo agora é um novo formato de relacionamento. A virtualização chama a pessoa para um mundo muito individualizado – eu com a minha tela, a minha vida.

MENOS

O que a gente tem conversado mais com os casais é que não levem tão a ferro e a fogo a explosão. Diante de todas as ansiedades e inseguranças da pandemia aquela louça que não foi limpa vira palco para um grito que estava precisando sair, é um grito que não é só por causa da louça suja, é o grito por todas essas dores que eu vivo.

MAIS

Temos que investir naquilo que é belo para cada pessoa. Aquilo que é belo para você, que te faz sentir leve. Algumas das belezas da nossa vida vão continuar indisponíveis enquanto a pandemia estiver acontecendo e eu tiver uma conduta responsável com a minha saúde e a saúde coletiva, mas outras que fazem parte de sua alma e que vão fazer você se sentir bem têm que se manter presentes.

Classificados

ESTADÃO *expresso*

IMÓVEIS SÃO PAULO

Alugam-se

APARTAMENTOS

ZONA SUL

2 DORMITÓRIOS

JARDINS

AL. Santos. 80m². 2 dorms, 1 suíte, armários, cozinha aberta, AC, excelente estado. 1 garagem. Próx. metrô Consol. ☎(11)98147-5127

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 *expresso*
VEM PENSAR COM A GENTE

CULTURA E LAZER

LITERATURA

QUESTÃO AMBIENTAL

Será que as novas gerações estão mais atentas aos problemas do clima? Para contribuir com o debate e ajudar a conscientizar adultos e crianças a respeito da nossa relação com o planeta, o **Estadão** sugere três livros

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

O QUINTAL DA MINHA CASA

Autor: Fernando Nuno; **ilustração:** Bruno Nunes
Editora: Companhia das Letrinhas (40 págs.; R\$ 49,90)

Apresenta aos leitores todos os seres vivos e imaginários que habitam o nosso quintal, até que alguém começa a mexer nele e tudo desanda. Há esperança, no fim – quando o narrador descobre que tem mais gente preocupada com a natureza. “As crianças de hoje vão receber das gerações anteriores um mundo em condições bem difíceis”, diz Fernando Nuno. “Mas grande parte delas já está ganhando, enquanto cresce, a consciência da situação e de que é preciso aprender o que algumas pessoas já fizeram nesse sentido e criar novas ideias e técnicas”, diz Nuno.



Irena Freitas

ALÉM DA CHUVA

Autores: Michel Gorski e Fernando Vilela

Editora: FTD (48 págs.; R\$ 49)

Dois amigos, um jornalista e um cientista, se reencontram em uma São Paulo verde e sustentável, no ano de 2035. É um lugar completamente diferente daquele de 2010, quando uma forte chuva inundou tudo, mais uma vez, e eles se juntaram a outros amigos para pensar soluções para a cidade não sofrer. A chuva, que é uma coisa boa, não devia causar tanta destruição. Ouvindo as histórias da avó de um deles, o grupo projetou um prédio aquário, um carro-piscininha, calçadas e telhados de hortas. “O que tentamos mostrar é a questão da pequena escala”, diz Michel Gorski. “É no entendimento de que você pode fazer alguma coisa, e que isso terá um valor, que as coisas começam a mudar.”



Fernando Vilela

Bruno Nunes



A FLORESTA

Autora: Irena Freitas

Editora: Companhia das Letrinhas (32 págs.; R\$ 44,90)

Para pequenos leitores, *A Floresta*, livro-imagem da ilustradora amazonense Irena Freitas, mostra uma menina diante das notícias sobre as queimadas na Amazônia e sua jornada, a partir daí, para transformar sua casa em um lugar mais agradável. “O caminho dela é o caminho que todos nós fazemos, em algum ponto da nossa vida, quando começamos a observar o ambiente e pensamos nas pequenas mudanças que podemos fazer para melhorar o lugar”, diz a artista de 29 anos.

SEMPRE ALERTA

O escritor americano Jonathan Safran Foer diz em seu mais recente livro, *Nós Somos o Clima* (Ed. Rocco), que vamos ter vergonha dos nossos filhos, netos e bisnetos pela forma como escolhemos viver. Não que o meio ambiente não esteja entre as nossas preocupações. Ele está, e a cada geração há avanços. Mas este é um problema abstrato, ele diz, e apesar de sermos bombardeados com informações científicas alarmantes, isso não desencadeia, de fato, uma mudança de hábito. Mas talvez isso não se aplique às novas gerações.

ESPERANÇOSO

O escritor e ilustrador Fernando Vilela é otimista. “As crianças de hoje podem mudar o mundo e reinventar o futuro. Essa geração já nasceu com uma outra cabeça de sustentabilidade e tem um engajamento enorme”, diz – e conta que hoje aprende mais com os filhos do que o inverso. Eles estão na casa dos 20, e não comem carne pelo mesmo motivo que Safran Foer destaca em seu livro (ele diz que se as vacas fossem um país, elas estariam atrás apenas da China e dos Estados Unidos na emissão de gases de efeito estufa).