



# COPEMANEWS

## Verão 2012

Férias na Flórida  
Comidas leves  
Caipirinhas refrescantes

*Les Alpes*  
um novo jeito de morar  
com a assinatura Copema

**Tintas coloridas**  
e ladrilhos hidráulicos para deixar  
a casa mais bonita

O SEU BEM-ESTAR  
MAIS ACESSÍVEL DO  
QUE VOCÊ IMAGINA.  
BEM-VINDOS AO SEU  
NOVO HOSPITAL.

RESTAURAR, EVOLUIR, APRIMORAR. É COM ESTAS DIRETRIZES  
QUE NASCE UM DOS MAIORES, MAIS AVANÇADOS E MODERNOS  
CENTROS DE REFERÊNCIA EM CIRURGIA PLÁSTICA NO BRASIL.  
AGORA TAMBÉM COM DERMATOLOGIA. UNINDO EXPERIÊNCIA  
E TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO NUM AMBIENTE CONCEBIDO  
EXCLUSIVAMENTE PARA ATENDER DE FORMA COMPLETA QUEM  
PROCURE CIRURGIA PLÁSTICA E DERMATOLOGIA.

**BASILE**   
CIRURGIA PLÁSTICA  
DERMATOLOGIA  
DAY HOSPITAL

T: 16 48092776 AV. JOÃO FIUZA, 2300 ALTO DA FIUZA WWW.CLINICABASILE.COM.BR

AMPLA ESTRUTURA  
LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA  
TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO  
EQUIPE EXPERIENTE  
REFERÊNCIA EM CIRURGIA PLÁSTICA



ALIAS - FOTOGRAFIA ARQUITETURA ROBERTO BASILE - CDIA 2009/4

FOTO: FERNANDA VARGAS

## COPEMANEWS

COPEMA NEWS é uma publicação  
institucional da Copema Engenharia  
e Construções Ltda.

### COORDENAÇÃO

Fabio Rivaben  
fabio@copema.com.br  
Izabela Azenha  
izabela@copema.com.br  
Livia Magdalena  
livia@copema.com.br

### EDITORIAL

**Coordenação geral:** Carla Leirner  
**Direção de arte:** Solange Salva  
**Designer:** Luciana Giammarino  
**Edição:** Raphaela de Campos Mello  
**Revisão:** Andrea Caitano

**Jornalista responsável:**  
Carla Leirner (MTB 8766183)

### PROJETO GRÁFICO

Solange Salva

COPEMANEWS é uma publicação  
semestral da Oficina de Conteúdo  
Tel.: (11) 3663-4462  
www.oficinadeconteudo.com.br

**OFICINA DE CONTEÚDO**  
PROJETOS EDITORIAIS

### TIRAGEM

6.000 exemplares

### IMPRESSÃO

Rochedo Gráfica e Editora

### PUBLICIDADE

Copema Engenharia e Construções Ltda.  
Av. Antonio Diederichsen, 941  
14020-240 | Ribeirão Preto | SP  
Tel.: 16 3623 0007  
www.copema.com.br



Proibida a reprodução, total ou parcial, de textos  
e fotografias sem autorização da COPEMA  
NEWS. As matérias assinadas não expressam,  
necessariamente, a opinião da revista.

carta ao leitor



## Cada vez melhor

Não há como chegar ao final do ano sem olhar para trás e fazer o balanço de mais uma jornada. Nós, da Copema, estamos orgulhosos por fechar 2011 com um saldo positivo. Nessa contabilidade, entram, claro, os ganhos materiais, mas, sobretudo, a satisfação pelo trabalho desempenhado com expertise e honestidade, pelo bom relacionamento com nossos clientes e fornecedores e pela possibilidade de levar inovação ao mercado da construção civil. Entre os diversos lançamentos promovidos pela construtora, festejamos com especial alegria a implementação do Les Alpes. O condomínio de edifícios integrados ao paisagismo apresenta um projeto urbanístico inédito, dotado de pomares, jardins, praças e esculturas. O resultado é a combinação de sossego e liberdade, com segurança 24 horas. Por meio dessa iniciativa, proporcionamos um estilo de morar sintonizado com as demandas deste começo de século. Um verdadeiro presente para os habitantes de Ribeirão Preto. Outra boa novidade é a roupagem atualizada da *Revista Copema*. Com visual atraente e bem acabado, nossa publicação se moderniza para continuar levando até você reportagens sobre as últimas tendências da arquitetura e da decoração, como também de temas ligados a gastronomia, beleza, viagens e bem-estar. Tudo isso porque queremos que a sua vida, assim como a nossa, fique cada vez melhor.

Um abraço,

**José Renato Magdalena**

## sumário

06

arquitetura



### Charme do passado

Ladrilhos hidráulicos e azulejos antigos embelezam a arquitetura contemporânea

14

bem-estar



### Entrega total

Apresentamos um variado cardápio de massagens para todos os gostos

20

sustentabilidade



### 12 produtos para a casa ficar mais ecológica

Produtos e soluções que estimulam hábitos sustentáveis

24

paisagismo

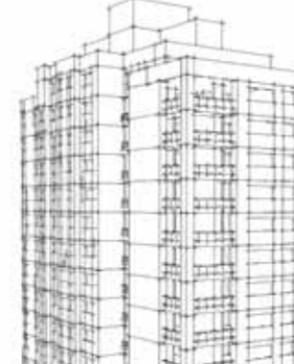


### Jardins do bem-estar

O arquiteto paisagista Benedito Abbud dá dicas para aproveitar o verão ao ar livre

40

lançamento



### Luxo nos mínimos detalhes

Uma agradável surpresa para 2012: L'Ermitage, o melhor para morar em Ribeirão Preto

42

esporte



### Os prazeres do golfe

O esporte de origem escocesa afia a concentração e combate o estresse

48

harmonize



### Caipirinhas e ceviche

Aprenda a preparar essa dupla deliciosamente tropical

56

decoração



### Entre na ciranda das cores

Elas renovam o visual da casa e, por tabela, o astral dos moradores

62

viagem



### Estilo, requinte e prazer

Faça um tour pela Flórida dos hotéis, lojas e restaurantes glamourosos

seções

30 mil**COISAS**

34 em**FOCO**

38 nósda**COPEMA**

70 mil**IDEIAS**

74 viver**emRIBEIRÃOPRETO**



*Ladrilhos hidráulicos recobrem o piso do restaurante Dalva e Dito, do chef Alex Atala, em São Paulo. O projeto leva a assinatura do designer de interiores Marcelo Rosenbaum*



# Charme do passado

Com uma profusão de cores e desenhos, além de um quê de nostalgia, ladrilhos hidráulicos e azulejos antigos marcam presença na arquitetura contemporânea

*Texto: Raphaela de C. Mello | Fotos: divulgação*

Ao nos maravilharmos com a beleza dos ladrilhos hidráulicos, revestimentos até hoje artesanais, estamos, na verdade, reverenciando uma história milenar. A origem do material remonta à cidade de Constantinopla, capital do Império Bizantino (330-1453), atual Istambul, na Turquia. Famosa pela suntuosa arquitetura, a localidade exibia belos mosaicos formados a partir da junção de fragmentos multicoloridos confeccionados com cimento – a versão primitiva desse trabalho.

Na época das Grandes Navegações, quando se intensificou o intercâmbio entre Oriente e Ocidente, não demorou para os europeus caírem de amores pelo revestimento. No Brasil colonial, as encomendas chegavam pelos navios mercantes. Apenas no final do século 19, com a expertise dos imigrantes italianos, o material passou a ser fabricado em solo nacional. É possível admirar remanescentes dessa época em casarões e edifícios históricos restaurados.

Ainda hoje os ladrilhos estão bem cotados entre os arquitetos contemporâneos, assim como os azulejos cerâmicos antigos, encontrados em depósitos especializados em peças datadas. Mas não podemos nos esquecer das fornadas novas, que imitam o visual de outrora ou exibem desenhos atuais.

Tanto o ladrilho como o azulejo apresentam uma infinidade de cores e grafismos, o que possibilita os mais diferentes arranjos. Como prova de flexibilidade, eles ainda se afinam com diferentes estilos de decoração: do rústico ao moderno, passando pelo étnico e pelo retrô. Em todos os casos, trazem alegria e despojamento aos ambientes. E o melhor: a um custo relativamente baixo se comparados a outros tipos de revestimentos.

Alguns profissionais exaltam o aspecto lúdico ligado aos materiais. Na medida em que se assemelham a um quebra-cabeça, isto é, quando há a justaposição de modelos sortidos, representam um desafio para a criatividade. Outros apreciam a aparência antiquinha ou, então, sua simplicidade, uma vez que remetem à rusticidade do cimento ou da cerâmica. Eles têm razão. Difícil deparar com um deles e não viajar no tempo, lembrando da casa da avó ou das fazendas centenárias que ainda sobrevivem nos rincões do Brasil.

Ladrilhos e azulejos trazem alegria e despojamento aos ambientes, além de se afinarem com diferentes estilos de decoração: do rústico ao moderno, passando pelo étnico e pelo retrô

#### Lição de versatilidade

Não importa se os exemplares são datados ou acabaram de sair do forno. O resultado final – nostálgico ou moderninho – dependerá de como os quadrantes forem aplicados. Por exemplo, uma varanda totalmente revestida com o mesmo modelo de ladrilho ou de azulejo remete ao estilo clássico; já uma faixa imitando uma passadeira ou um retângulo simulando um tapete em meio ao piso de cimento queimado resulta numa composição rústica ou descolada. O restante da decoração é que definirá um caminho ou outro.

Detalhes singelos também podem ser criados com os materiais. Por exemplo, um único exemplar no encontro das juntas de dilatação do cimento queimado, um barrado no banheiro ou em toda a bancada, a moldura da lareira ou da fonte no jardim. Ainda é possível usá-los sobre tampos de mesa e de cômodas ou assentos.

Mas o que mais se vê hoje em dia nos projetos descolados são os painéis. Nesse caso, uma certa assimetria é bem-vinda, assim como o contraste entre tons e desenhos. Vale mesclar peças de diferentes tamanhos, cores e estampas. Não tenha receio de soltar a imaginação. Na hora de intercalar os exemplares, só tome cuidado para que a composição não fique cansativa ou monótona demais. Originalidade é a palavra-chave.

O visual rústico do estabelecimento, dedicado à cozinha brasileira, é uma homenagem às receitas transmitidas de geração em geração por mães, avós, tias e sogras





Projeto criado pelo escritório Forte, Gimenes & Marcondes Ferraz Arquitetos (FGMF), de São Paulo

Uma boa dica para fugir do convencional é escolher unidades com grafismos distintos, mas com colorações semelhantes. Você pode eleger quatro, seis ou oito modelos, tingidos com cores da sua preferência, e comprar dois de cada – a metragem da superfície a ser recoberta irá determinar a quantidade do material. Depois, como se montasse um quebra-cabeça, coloque as peças no chão e vá intercalando-as, de maneira que os pares fiquem distantes uns dos outros. Depois, é só transpor a paginação para a parede.

Se você não deseja forrar uma parede inteira, pode destinar os ladrilhos ou azulejos para o espaço entre a pia da cozinha e o armário superior ou mesmo criar um quadro, devidamente emoldurado, para embelezar a sala ou o hall de entrada. Não custa lembrar que padrões geométricos e abstratos dão um ar moderninho ao ambiente, os florais e bucólicos trazem romantismo, enquanto tons marcantes como laranja, azul e vermelho criam uma atmosfera retrô.

Além de bonitos e versáteis, os revestimentos são longevos. Donos de altíssima resistência, podem durar um século sem perder a beleza original. Entretanto, por se tratar de um material poroso, ele absorve água e sujeira com facilidade. Por isso, é fundamental impermeabilizar a superfície com resina acrílica. Isso deve acontecer após o assentamento e, mais importante, quando o piso estiver totalmente seco, o que leva em média dois dias. Azulejos de cerâmica autibrilhante são praticamente à prova de manchas, mas o modelo fosco é poroso e precisa ser impermeabilizado para resistir às manchas.

De nada adianta todo esse cuidado, porém, se o contrapiso não for igualmente impermeabilizado. Se a umidade do solo atingir as peças, reagindo com o impermeabilizante destas, manchas brancas irão aparecer. Seja cauteloso.

A manutenção não é das mais trabalhosas. Demanda cera acrílica uma vez por mês e cera comum semanalmente. Já a resina deve ser reaplicada entre um e três anos, dependendo da intensidade do tráfego, no caso dos pisos. A limpeza requer apenas água e sabão neutro. Ácidos estão proibidos.

#### **Nova safra**

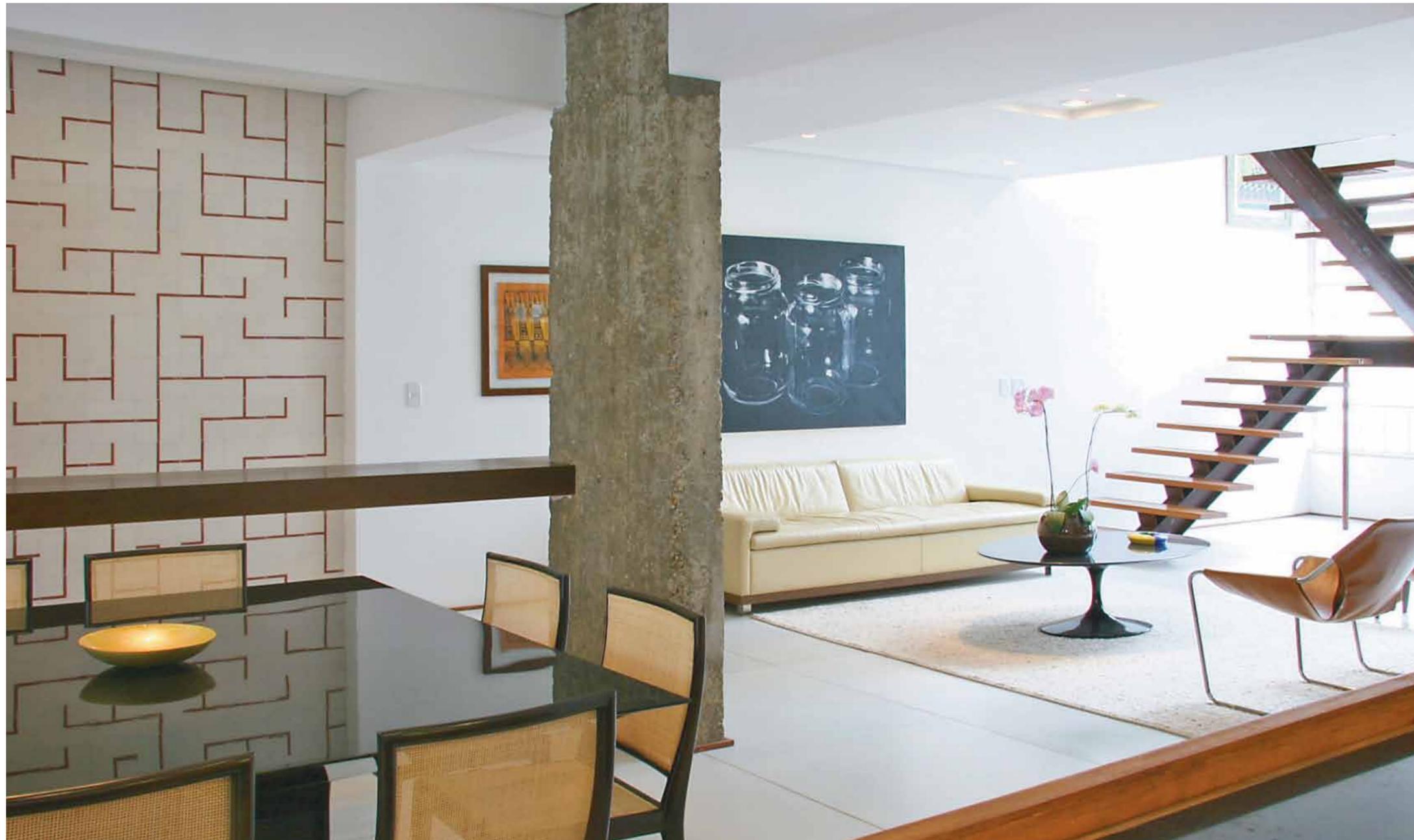
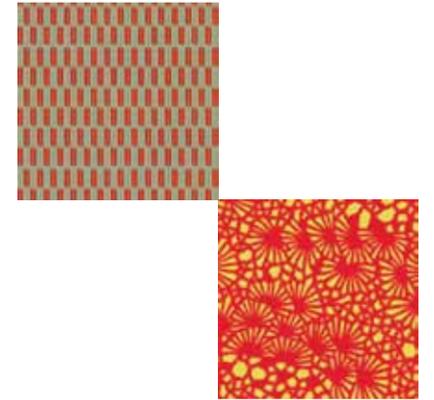
A arte da azulejaria não sobrevive apenas da fama do passado. Longe disso. Artistas da nova geração estão imprimindo suas criações sobre o tradicional suporte cerâmico. O resultado é moderno e vibrante, caso das coleções de azulejos decorativos assinadas pela artista plástica Calu Fontes para a linha DecorTiles, da marca Premium Eliane.

Batizadas de Calu Oriente e Calu Rosa, e destinadas à aplicação em paredes, as séries apresentam em comum a sobreposição de estampas que misturam temas, cores e efeitos. Na primeira, a artista empregou elementos das culturas chinesa e japonesa com suas ikebanas, gueixas, caligrafias, sedas e porcelanas, além da paisagem embelezada pelas delicadas cerejeiras e pelos crisântemos. “Também incluí na pesquisa as estampas dos tecidos usados nos quimonos, além dos padrões encontrados nos papéis usados nos origamis, as dobraduras japonesas”, conta a artista. Na Calu Rosa a aposta foi o romantismo. “Busquei inspiração na natureza, daí a presença de peixes, borboletas, passarinhos, lírios e rosas, assim como nos arabescos, rendas e tramas”, completa.

Além de trabalhar os temas, ela investiu numa paleta de cores rica em nuances. “Na coleção Oriente, explorei contrastes, tons vibrantes, coloridos e fortes, tais como azul-marinho, vermelho, mostarda, rosa e vinho. Já na coleção Rosa, os tons suaves predominam: rosa, violeta, verde-água e turquesa enfatizam a atmosfera romântica das estampas”, comenta Calu. Os azulejos são encontrados no formato 20 x 20 cm, em versões acetinadas (Oriente) e brilhantes (Rosa).

Painéis destacam-se nos projetos contemporâneos. Nesse caso, uma certa assimetria é bem-vinda, assim como o contraste entre tons e desenhos. Vale mesclar peças de diferentes tamanhos, cores e estampas

Padrões geométricos e abstratos dão um ar moderninho ao ambiente, enquanto tons marcantes como laranja, azul e vermelho criam uma atmosfera retrô



Projeto criado pelo escritório Forte, Gimenes & Marcondes Ferraz Arquitetos (FGMF), de São Paulo

#### FABRICAÇÃO ARTESANAL

Nesse mundo onde grande parte dos produtos industrializados apresenta baixíssima longevidade, o ladrilho hidráulico devolve prestígio ao artesanato. Eles são, até hoje, confeccionados totalmente a mão, peça por peça, por meio de um processo muito parecido com aquele utilizado no século 19.

Numa fôrma de ferro são colocados os moldes dos desenhos a serem reproduzidos. Depois, o artesão despeja a massa de cimento e pó de mármore temperada com óxido de ferro, pigmento que confere cor à mistura. Os vãos restantes são preenchidos apenas com cimento. Feito isso, é hora de pressionar o apetrecho com firmeza para só então retirá-lo. Em seguida, as peças descansam por 12 horas. Retiradas do repouso, são mergulhadas na água (daí o nome ladrilho hidráulico). Essa etapa, importantíssima, evita a retração característica do material. Posteriormente, os exemplares ficam secando de 10 a 15 dias.

Se, por um lado, esse sistema permite a personalização das unidades, de acordo com as necessidades do cliente (quanto maior o número de cores, mais cara é a peça), de outro, deixa imperfeições, como uma leve variação de cor. Nada grave. Há até quem aprecie esse detalhe. Alguns arquitetos dizem que também é comum haver diferenças de espessura entre os exemplares, o que não chega a inviabilizar a instalação. A irregularidade pode ser corrigida com lixamento. A fim de minimizar esse problema, empresas confiáveis destinam um lote inteiro ao mesmo ladrilheiro.

De todo modo, antes de comprar o material, é importante que o consumidor esteja informado sobre as características e especificidades do produto.

bem-estar

# Entrega total

Uma boa massagem faz milagres. Espanta a ansiedade, relaxa a musculatura, abranda dores e indisposições e ainda injeta vitalidade. Apresentamos, a seguir, uma série de técnicas que prometem abrir as portas do paraíso

Foto: Istockphoto

Texto: Raphaela de C. Mello

O estresse da vida moderna é implacável. Pressa, preocupações, cobranças e a competitividade desenfreada se transformam num massacre para o corpo. As tensões vão se instalando e enrijecendo a musculatura, o que só aumenta a sensação de que algo está errado conosco.

Entretanto, o antídoto para esse mal não poderia ser mais prazeroso: uma bela sessão de massagem. Um estudo recente, publicado no *Journal of Clinical Nursing*, descobriu que pelo menos 50% dos funcionários de um pronto-socorro sofriam de ansiedade

moderada a severa. Contudo, esse número caiu para 8% ao receberem 15 minutos de massagem com aromaterapia enquanto ouviam música.

Pois é, além de amainar quadros de ansiedade por meio do relaxamento, a técnica corporal também contribui para a redução ou até a eliminação de dores, principalmente nas costas e na cabeça. Sem falar no poderoso toque das mãos, um bálsamo terapêutico capaz de gerar conforto emocional e acolhimento.

Aquela massagem dos deuses também é providencial nos momentos de pilha fraca, quando ansiamos por um empurrãozinho. “Ao dissolver as tensões por meio do toque, libera-se a energia represada, o que resulta em maior disposição”, afirma Priscila Ribeiro Guimarães, terapeuta holística e proprietária do Spa Santo Corpo, em São Paulo. Sem falar que, quando estão deitadas na maca, as pessoas são induzidas a respirar profundamente, o que aumenta a oxigenação do sangue e relaxa a musculatura. É por isso que, ao sair da sessão, o cliente se sente revitalizado e pronto para encarar um novo ciclo de desafios.

O menu de massagens é vasto. Dá para experimentar algumas opções e só então escolher a que mais se adequa ao seu estilo de vida ou, então, pular de maca em maca, sempre variando o cardápio. A seguir, explicamos como funcionam algumas dessas delícias. Aproveite o roteiro e entregue-se a esse mimo indispensável.

#### **Prescrição personalizada**

Da distante e milenar cultura indiana vem a massagem ayurvédica, que se-

## O toque das mãos é um bálsamo terapêutico capaz de gerar conforto emocional e acolhimento

que os preceitos da ayurveda, a medicina tradicional praticada na Índia. Essa corrente trabalha com os doshas, ou seja, as diferentes personalidades formadas pela estrutura corporal, mental e emocional de cada indivíduo. Para quem não sabe, os doshas resultam da influência que cada um dos cinco elementos (éter, ar, fogo, água e terra) tem sobre o nosso corpo.

✦ **Como é:** o primeiro passo é descobrir o dosha da pessoa e se ele está desequilibrado, o que acontece por meio de um questionário. Não existe uma massagem genérica, mas variedades indicadas individualmente. Todas envolvem movimentos ritmados de pressão sobre o corpo, bem como o uso de óleos essenciais. Esses movimentos têm o objetivo de desobstruir os chacras, sete pontos de energia distribuídos pelo corpo. Uma das principais variantes da massagem indiana é a abhyanga, geralmente feita por dois terapeutas, que espalham sobre a pele óleos de ervas aquecidos. Outra variação é a garshana, na qual

o terapeuta usa uma luva, que pode ser de seda ou de outra fibra natural. Com a pele seca, é feita uma esfoliação. Depois, espalha-se óleo.

✦ **Para que serve:** tratar dor de cabeça, insônia, melhorar a vitalidade sexual, a circulação, reduzir o estresse, desintoxicar o organismo.

#### **Fonte de afeto**

Recentemente introduzido no Brasil, o lomilomi, a massagem tradicional havaiana, agrada àqueles que buscam momentos de aconchego. A técnica, transmitida de pai para filho, era originalmente praticada em família. Por isso, baseia-se na relação de afeto e atenção. Além de restabelecer o estado natural de harmonia do ser, a prática também faz com que o massageado se sinta acolhido, aliviando possíveis carências emocionais.

✦ **Como é:** os instrumentos são mãos, braço e antebraço e, algumas vezes, até joelhos, pés e pedaços de bambu, aplicados principalmente na região das costas e do pescoço. Normalmente, uma música típica da região do Pacífico embala a massagem.

✦ **Para que serve:** aliviar dores musculares, cansaço, tensão, tratar problemas de estômago e proporcionar equilíbrio emocional.

#### **Pontos estratégicos**

Se você é daqueles que adoram um agrado nos pés, vai apreciar a reflexologia. Mistura de técnicas de várias origens, ela baseia-se no princípio de que existem pontos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão ou estrutura do corpo. E, ao massagear cada

um deles, é possível reduzir a tensão em todo o organismo.

✦ **Como é:** pressionam-se pontos específicos, nas mãos ou nos pés, que têm relação com os órgãos do corpo. Pode ser feita com a pessoa deitada ou sentada. Há também a reflexologia auricular, que é feita nas orelhas e bastante trabalhada na acupuntura.

✦ **Para que serve:** relaxar, diminuir dores localizadas.

#### **Força bem direcionada**

O shiatsu faz parte do dia a dia dos japoneses. A técnica, cujo nome significa pressão (atsu) com os dedos (shi), tem como fundamento a estimulação dos meridianos. Quando esses pontos de energia ficam bloqueados, surgem doenças e desequilíbrios que comprometem o bem-estar e a saúde.

✦ **Como é:** os pontos de energia e os meridianos são pressionados, geralmente com os dedos. Às vezes, a pessoa pode sentir uma ligeira dor com a pressão, entretanto o desconforto vai sumindo no decorrer da sessão.

✦ **Para que serve:** fortalecer o sistema imunológico, melhorar o tônus muscular, relaxar, aliviar inchaços, diminuir a dor, principalmente enxaqueca e na região lombar.

#### **Mix de influências**

Você já ouviu falar na massagem sueca? Concebida no século 19 pelo ginasta sueco Per Henrik Ling, ela é um dos tipos mais tradicionais desse país. Seu inventor aliou conhecimentos de ginástica com o que havia aprendido na China, onde viveu. O resultado, você conhece a seguir.



Foto: Istockphoto



Foto: divulgação

A liberação da energia represada na musculatura, somada à respiração compassada, gera um relaxamento profundo. É por isso que a massagem contribui para a redução ou até a eliminação de dores, principalmente nas costas e na cabeça



Foto: divulgação

✦ **Como é:** a pressão é feita sempre no sentido do fluxo sanguíneo, em diferentes pontos do corpo. As técnicas de fricção ajudam a melhorar o retorno do sangue ao coração. Óleos ou talcos podem ser usados para que a mão deslize com maior facilidade. Uma das formas clássicas da modalidade é a massagem do tecido conjuntivo, ou deep tissue massage. Os dedos anular e médio fazem uma pressão profunda principalmente na coluna lombar, torácica e cervical, além de ombros e cabeça.

✦ **Para que serve:** extremamente relaxante, melhora a circulação sanguínea, reduz o estresse emocional e físico.

#### À moda tailandesa

A versão tradicional da massagem tailandesa está longe de possuir cunho erótico. Ela foi desenvolvida nos templos budistas e transmitida de geração em geração. Isso explica por que um dos princípios originais da técnica orienta a aplicação em pacientes devidamente vestidos.

✦ **Como é:** baseia-se na pressão dos dedos, também levando em conta os meridianos, nos moldes do shiatsu. Mas a localização e o número desses meridianos na cultura tailandesa são diferentes. A massagem é feita

no corpo todo, com pressões nos tecidos, alongamentos, torções e manipulação das articulações. Muitas vezes, o massageado fica deitado no chão, em uma esteira.

✦ **Para que serve:** reduzir dores nas costas, melhorar a circulação venosa e linfática, relaxar os músculos e proporcionar uma sensação de acolhimento e bem-estar.

#### Em busca do equilíbrio

De origem chinesa, o tuiná tem os mesmos objetivos e utilizações que as agulhas de acupuntura, tonificando ou dispersando pontos obstruídos, visando ao equilíbrio energético do fluxo de energia. A modalidade ancora-se no conceito do equilíbrio entre yin e yang, as duas forças que regem o corpo, e dos 12 órgãos ligados ao mesmo número de meridianos principais. Sob essa perspectiva, sempre que há um desequilíbrio entre o yin e o yang – ou sempre que os meridianos estão obstruídos para o fluxo de energia – aparecem as doenças.

✦ **Como é:** a massagem é realizada com duas manobras principais: deslizamento (tui) e compressão (na).

✦ **Para que serve:** desobstruir o intestino, relaxar, reduzir o estresse, diminuir a dor e fortalecer o sistema imunológico. ■

#### AUTOMASSAGEM SEM SEGREDOS

O do-in, técnica de origem japonesa, pode ser aplicado por qualquer pessoa em si mesma

Para sentir os benefícios da prática, que utiliza os pontos dos meridianos energéticos do corpo e visa ao restabelecimento do fluxo da energia vital, você precisa aprender os dois toques básicos: a sedação, pressão contínua sobre um ponto, e a estimulação, toque intermitente sobre um ponto.

Investigue se há algum ponto dolorido em seu corpo. Primeiro, faça uma pressão contínua sobre ele durante um ou dois minutos. Depois, dê várias pressionadas de dois segundos cada.

As costas geralmente concentram muita tensão. Para massageá-las – já que não dá para alcançá-las com as próprias mãos – use a fricção de uma toalha ou deite-se sobre um objeto cilíndrico (como um bambu) não muito grosso. Troque de posição de tempos em tempos para massagear áreas diferentes das costas.



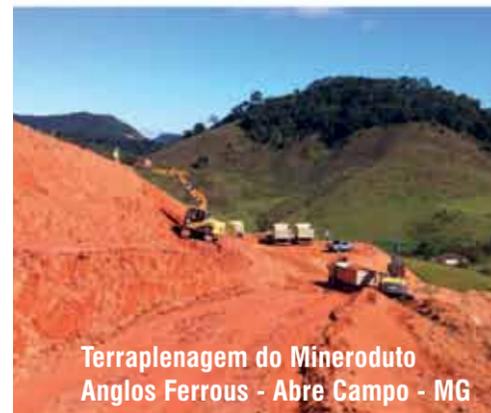
Concreto



Stock Car - Ribeirão Preto - SP

# LEÃO ENGENHARIA.

*Modernizando para continuar oferecendo qualidade, agilidade e pleno atendimento.*



Terraplenagem do Mineroduto Anglos Ferrous - Abre Campo - MG



Pavimentação urbana - Residence Saint-Gérard COPEMA - Ribeirão Preto - SP



Canalização do córrego Ribeirão Preto - Prefeitura Municipal - Ribeirão Preto - SP

Fotos: Arquivo Leão Engenharia S.A.



Parque Eólico Palmares do Sul - RS

CONCRETO | PEDRA BRITADA | MICROCONCRETO  
GALERIA CELULAR | TERRAPLENAGEM | PAVIMENTAÇÃO  
OBRAS DE ARTE EM CONCRETO | CONSERVA DE ROTINA  
TUBOS DE CONCRETO | ASFALTO USINADO



**Leão**Engenharia

**0800 703 3013**

www.leaoengenharia.com



Feitos com fibra de carnaúba, os sousplats e o banco são obra de artesãos piauienses. Itens encontrados no ARTESOL, em São Paulo



Fotos: ArteSol

# 12 produtos para a casa ficar mais ecológica

Se você já separa o lixo reciclável do comum, muito bem! Que tal acrescentar outras ações sustentáveis ao seu dia a dia? A seguir, listamos boas ideias

## 1. Pilhas e baterias recarregáveis

Sabe aquele monte de pilhas que vai se acumulando e entupindo as gavetas? Ele é o sinal de que essa fonte de energia está ultrapassada. Carregadas de substâncias tóxicas, especialmente metais pesados, pilhas e baterias contaminam o solo e, por tabela, ameaçam a saúde das pessoas. Cabe aos consumidores, portanto, optar por uma via substituta: as versões recarregáveis. Como o nome diz, elas podem ser reabastecidas acoplando-se o carregador ao sistema elétrico. Ao estender a vida útil do produto, estamos minimizando seu impacto ambiental. Simples assim.

## 2. Filtro de água

Tem gente que só confia na qualidade da água engarrafada. E, em nome des-

sa necessidade, acaba intensificando o descarte de embalagens pet, que, embora sejam recicláveis, não devem ser eliminadas indiscriminadamente. É hora de repensar essa atitude. Filtros fabricados por empresas idôneas, dos modelos high tech ao tradicional recipiente de barro, encarregam-se de purificar a água da sua casa com toda a segurança. E o melhor: no final do mês, você vai sentir no bolso a economia proporcionada por essa troca.

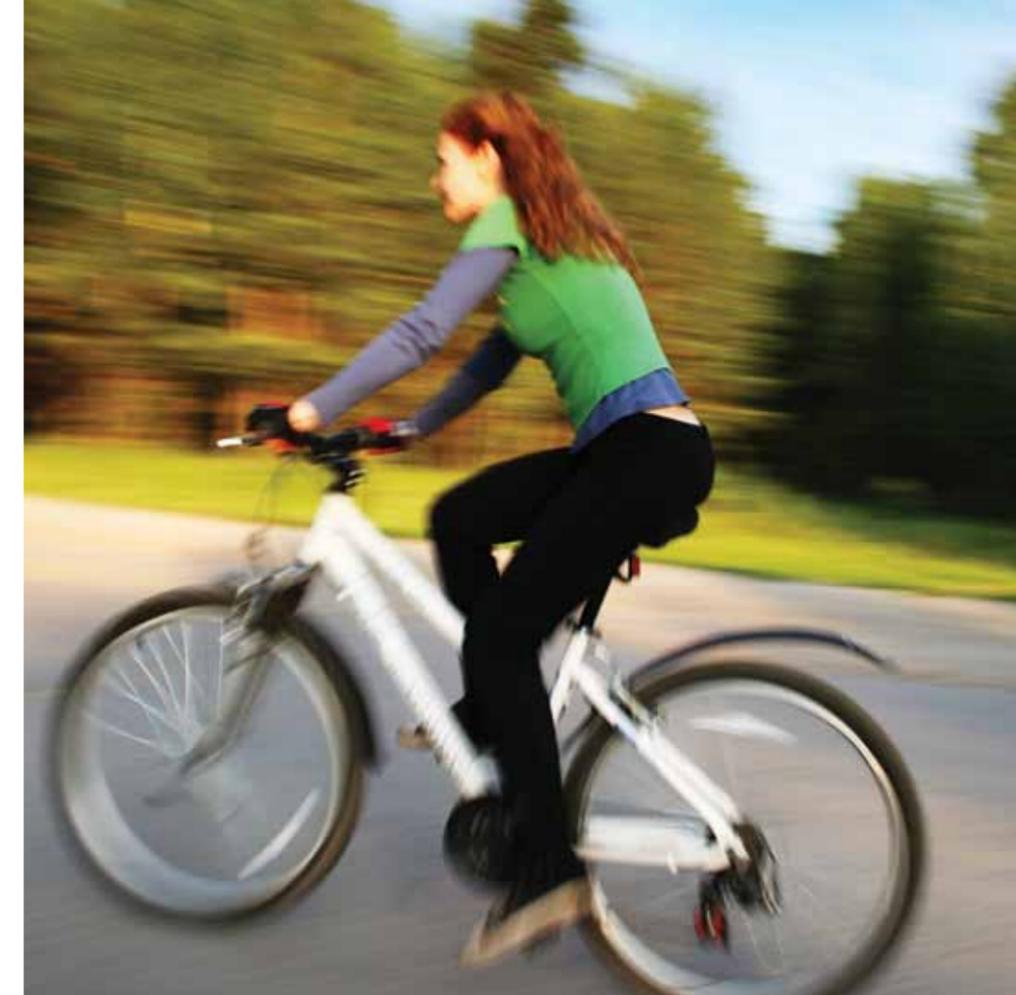
## 3. Móveis reciclados e certificados

Volta e meia, os jornais estampam notícias relacionadas ao desmatamento na Amazônia. Para não correr o risco de compactuar, mesmo sem saber, com as madeiras ilegais, fique atento às certificações que devem acompanhar

a matéria-prima. Esses selos são a garantia de que o material provém de áreas de manejo sustentável. Outra opção é apostar nos exemplares de demolição, provenientes de casarões antigos – um jeito descolado de dar novo uso a madeiras, muitas vezes, centenárias. Os mais criativos podem se aventurar na reciclagem de móveis com alta quilometragem. Nada mais moderno.

## 4. Bike

De que adianta reclamar da poluição do ar e não abrir mão de se locomover de carro para cima e para baixo? Além de contribuir para a redução da emissão de poluentes na atmosfera, a bicicleta é uma ótima ferramenta para entrar em forma. E não é só isso. Os adeptos da magrela curtem outros tantos “baratos”, como admirar a cidade sob novos ângulos, sentir a brisa no rosto e, claro, escapar dos engarrafamentos. Comece percorrendo trajetos curtos, duas vezes por semana. Quem sabe a animação cresce e você acabe pedalando até o trabalho, dia sim, dia não.



## 5. Mini-horta

“Alimentos orgânicos são muito caros. Estão fora do meu orçamento.” Essa desculpa corre solta por aí. Tratemos, então, de refutá-la. Quem gosta de viver cercado de plantas e flores pode providenciar também uma pequena horta doméstica. Desse jeito, é possível colher ervas, hortaliças e até verduras e legumes frescos, ingredientes preciosos para quem mora nas grandes cidades. Tudo vai depender do espaço disponível. Se a metragem da residência ou do apartamento for compacta, a saída é acomodar o canteiro em vasos espalhados pelo quintal ou pela varanda ou mesmo numa prateleira na cozinha.

## 6. Produtos de limpeza ecológicos

Quando a faxina termina, a satisfação toma conta de nós. Cheirinho de limpeza

é bom demais. Será? Produtos químicos podem ser agressivos à saúde, especialmente quando os moradores sofrem de problemas respiratórios e alérgicos, e também contaminam a água e o solo. Entretanto, existem produtos biodegradáveis e à base de ingredientes naturais que eliminam a sujeira sem causar danos às pessoas e ao planeta. No supermercado, procure por fabricantes como BioWash, Ypê e Ariel, que já utilizam fórmulas mais amigáveis. Ou, então, resgate do passado a receita de vinagre e água para limpar vidros e pisos e algumas gotinhas de óleo essencial de eucalipto e citronela diluídas em água para higienizar o banheiro.

## 7. Artesanato comunitário

Um dos braços do conceito de sustentabilidade abarca as relações justas de trabalho, bem como a valorização de



Foto: ArteSol

## Produtos e soluções verdes nos ajudam a implementar pequenas – mas significativas – mudanças de hábito. Para o bem de todos

produtos locais, ligados às tradições de determinado povo. Eis aí uma excelente justificativa para você passar a olhar, com mais interesse, os itens artesanais. Há inúmeras ONGs pelo país afora envolvidas com essa questão. Tais entidades fazem a ponte entre artesãos de comunidades distantes – e, não raro, carentes – e lojistas ou consumidores dos grandes centros. A maioria conta com o suporte crucial de sites em que é possível fazer compras online. Lembre-se desses canais na próxima vez em que for presentear alguém querido.

### 8. Equipamentos que economizam água

Nos dias de hoje, não há nada mais ultrajante do que tomar banhos intermináveis ou deixar a torneira da pia ou a mangueira escorrendo ininterruptamente. A água do planeta é um bem precioso que merece nossa reverência. Como? Ora, utilizando esse recurso de forma racional. Há no mercado aparelhos que reduzem a vazão da água e controlam desperdícios, como é o caso das torneiras com sensor de presença e arejadores, além de válvulas com duplo acionamento para a descarga dos banheiros. Inclua nessa lista mecanismos de reaproveitamento da água da chuva para a rega de jardins e para a limpeza da área externa.

### 9. Lâmpadas econômicas

Pessoas inteligentes e sensibilizadas com a crise ambiental substituíram as

tradicionais lâmpadas incandescentes por exemplares fluorescentes, mais econômicos e longevos. Agora, há nas prateleiras uma opção mais moderna e eficiente: o LED (díodo emissor de luz – válvula sem filamentos de descarga elétrica que não emite radiações). Importada da indústria automobilística, a tecnologia apresenta baixo consumo de energia (1,3 W) e perspectiva de mais de 100 mil horas de vida útil, ao passo que o modelo incandescente dura apenas cerca de mil horas.

### 10. Composteira

Pouca gente sabe o que fazer com o lixo orgânico, a não ser, claro, encaminhá-lo para a coleta pública, que, por sua vez, o despeja nos aterros sanitários. Mas há, sim, algo muito útil a ser feito: uma composteira. É por meio desse sistema que restos de comida, folhas secas e podas de jardim, todos ricos em nutrientes, viram adubo natural para sua horta caseira. Há kits prontos no mercado, mas você também pode confeccionar a sua versão. Basta arrumar um balde com tampa dotado de furinhos nas laterais e no fundo. Pronto. É ali que o lixo se transforma em alimento para a terra.

### 11. Revestimentos reciclados

O ciclo de vida de um material – da origem ao descarte – pode ser altamente prejudicial ao meio ambiente, sobretudo no setor da construção civil. É por isso que grandes marcas

do ramo de revestimentos de pisos e paredes incluíram em seus catálogos produtos reciclados, frutos da combinação de tecnologia e criatividade. Há revestimentos cerâmicos feitos com restos de lâmpadas fluorescentes ou mesmo com refugos da linha de produção, porcelanato fabricado a partir de PVC reciclado, laminados que levam garrafas pet na formulação e até pisos emborrachados que se valem de pneus velhos ou de restos de tubos de pasta dental.

### 12. Tintas à base de água e de terra

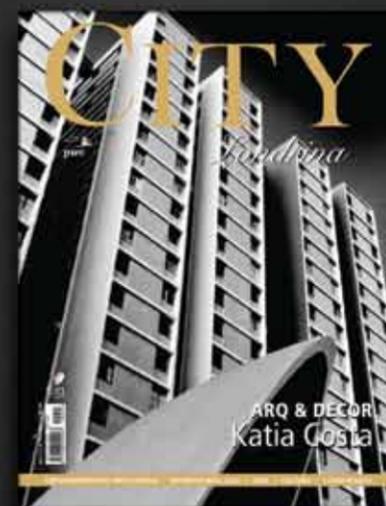
Na hora de construir ou reformar, você pode optar pelas tintas ecológicas, formuladas com matérias-primas naturais, sem componentes sintéticos (em especial, pigmentos à base de metais pesados) nem insumos derivados de petróleo, portanto menos nocivas ao organismo e à natureza. Escolha entre a tradicional pintura com cal, mais rústica, a pintura com tintas à base de água, livres de compostos orgânicos voláteis (COVs), ou ainda com tintas à base de terra. Estas utilizam pigmentos extraídos do solo e base água e apresentam durabilidade semelhante à das tintas comuns. ■



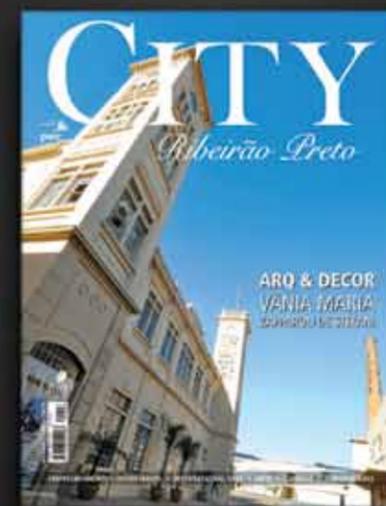
# CITY

magazine

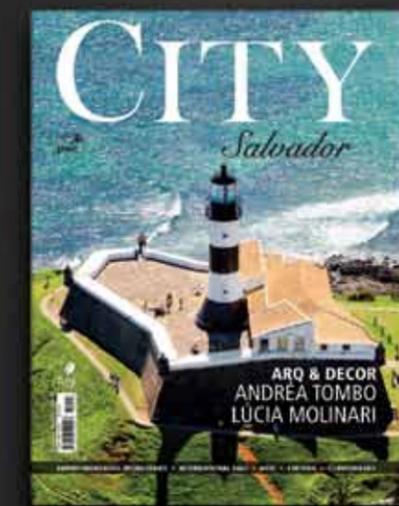
## A REVISTA DA SUA CIDADE!



LONDRINA



RIBEIRÃO PRETO



SALVADOR

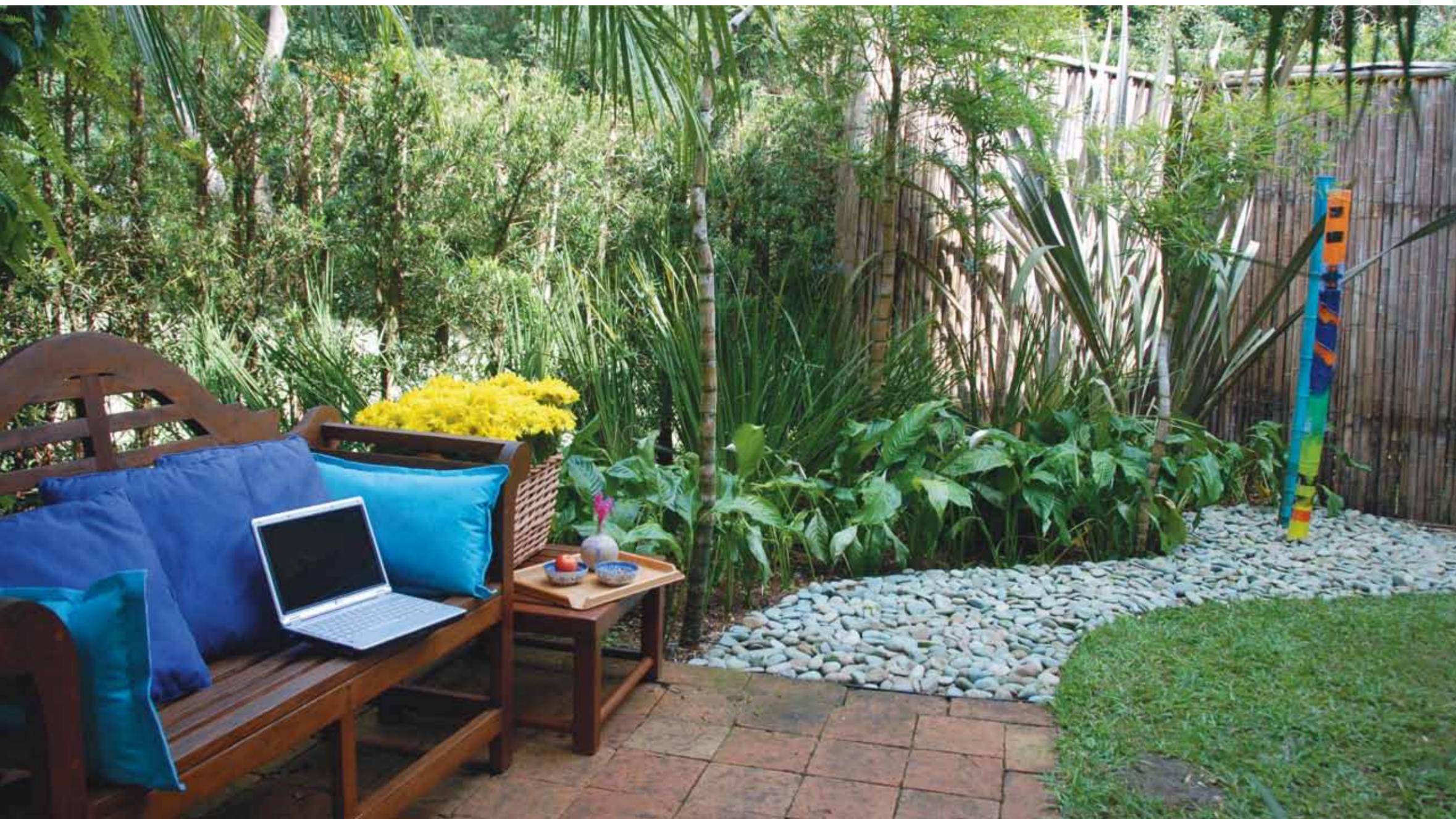
O MELHOR E MAIS COMPLETO GUIA IMOBILIÁRIO  
ANUNCIE, NÃO SEJA APENAS VISTO, SEJA APRECIADO.

WWW.CITYMAGAZINE.COM.BR

# Jardins do bem-estar

O arquiteto paisagista Benedito Abbud é defensor dos espaços de convivência e de relaxamento ao ar livre. A seguir, ele ensina como criar ambientes externos em que é possível aproveitar o verão com todo o frescor

Texto: Raphaela de C. Mello | Fotos: divulgação



A chegada do calor traz em seu rastro o desejo de passar mais tempo sob a cúpula azulada do céu. De que outra forma é possível sentir a brisa morna, assistir ao cair da tarde, bem como apreciar o perfume das flores, a sombra das árvores e o canto dos pássaros?

Esse conjunto sensorial faz um bem danado ao corpo e à alma. Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Rochester, nos Estados Unidos, mostrou que o simples contato com paisagens naturais aumenta a sensação de vitalidade. Vinte minutos de interação com esses cenários são suficientes para intensificar o bem-estar e o relaxamento. E, no verão, também para amenizar o calor.

Quem pode corre para o jardim de casa ou rumar para a praia ou para o campo. A alternativa para aqueles que não dispõem de uma área externa verdejante é procurar o sombreado dos parques e das praças. “Nessa época do ano, os jardins ganham mais uso e maior importância, já que as pessoas mudam sua rotina por causa das férias de verão”, afirma o arquiteto paisagista Benedito Abbud, de São Paulo.

Só que nem todos podem se afastar do escritório. Nesse caso, o jeito é mudar de ambiente e trabalhar no jardim, ou melhor, no garden office. Como? Ora, valendo-se da tecnologia. “Utilizando o celular e a tecnologia wi-fi, é possível trabalhar num ambiente muito mais calmo e agradável ou simplesmente praticar o ócio criativo”, sugere Abbud. Entretanto, certas precauções devem ser tomadas para que os raios solares não incidam diretamente sobre os aparelhos e sobre a pele. Lounges externos sob pergolados, bangalôs com cortinas, gazebos e futons à sombra de palmeiras são alguns recursos interessantes.



Para deixar a área externa mais aprazível no verão, aposte nas palmeiras, afinadas ao clima tropical, e no conforto de almofadas e futons, de preferência bem coloridos

“O jardim tem que ser, acima de tudo, útil. As pessoas precisam curtir aquele espaço, que deve ser harmônico e aconchegante, como também voltado para a confraternização da família e dos amigos”

Benedito Abbud, arquiteto paisagista.

### Oásis tropical

Preparar o jardim para a temporada quente que vem por aí pode ser um excelente passatempo. Para não errar na escolha da vegetação, aposte nas palmeiras, sempre afinadas com o nosso clima tropical. “Elas conferem verticalidade ao ambiente, não desprendem folhas com frequência e as partes secas, que ainda estão na copa, são facilmente visíveis e removíveis”, destaca Abbud.

Nesse grupo, há exemplares de tronco único (jerivás, *caryota urens* e coqueiros) que, quando plantados em conjunto, criam sombra e transparência sob a copa. Existem também as multicaules (arecas e *caryota mitis*), indicadas para formar barreiras e tapar paisagens desinteressantes, como a de muros. Há ainda as palmeiras arbustivas (*raphis* e *chamaedoreas*), que se adaptam bem às sombras e são ótimas para a criação de “biombos” para cobrir muros baixos e até para a formação de maciços pouco elevados, que liberam o visual superior da paisagem. Arbustos de folhas grandes também são indicados – mesmo os floríferos, que dão cor e vida aos ambientes. Plantas tropicais, como helicônia, alpinia e ixora, não podem faltar, claro.

O encanto provocado por um jardim, contudo, não depende apenas da seleção das espécies, por mais belas que sejam. Alguns artifícios são fundamentais quando se quer, além de maravilhar, surpreender. “A surpresa é um elemento fundamental para realçar a beleza de um jardim. A dica é mesclar espaços estreitos, sombreados e menos iluminados com ambientes amplos e claros, causando diferentes impressões durante as caminhadas pela área”, ressalta Abbud.

Na visão do profissional, a estética é importante, mas não se basta. É por isso que a forma como os moradores e visitantes interagem com os espaços norteia seu trabalho paisagístico. “Antes de pensar nas plantas, é preciso refletir sobre o uso destinado ao local. O jardim tem que ser, acima de tudo, útil. As pessoas precisam curtir aquele espaço, que deve ser harmônico e aconchegante, como também voltado para a confraternização da família e dos amigos”, opina.

### Espaços compactos

Não importa se o proprietário só dispõe de um pequeno quintal nos fundos da casa ou de uma modesta varanda no apartamento. Com criatividade, é possível criar cantos acolhedores e refrescantes nesses pontos das residências. “Quintais são raridade hoje em dia, por isso devem ser cuidados com todo o carinho. Já as varandas são espaços informais marcados pela transição entre o interior e o exterior”, define o profissional.

Para o primeiro caso, ele sugere a criação de um recanto voltado para o relaxamento. De saída, os muros devem ser recobertos com trepadeiras, como a unha-de-gato, que se fixa naturalmente sobre a superfície, mas demanda podas regulares. “Quando tem função de revestimento, a vegetação dá a sensação de que o ambiente é maior e mais bonito”, diz Abbud. Pergolados forrados com parreiras ou com a planta do maracujá produzem sombra e ainda trazem aromas especiais. “Em locais quentes como Ribeirão Preto, vale instalar um chuveirão se o espaço não comportar uma banheira do tipo spa”, sugere ele. Churrasqueira, equipamento de ginástica e horta com ervas frescas também são boas pedidas.

Já a varanda, segundo o paisagista, transformou-se, nos últimos anos, no ponto de encontro da família. É ali que pais e filhos se sentam para conversar de forma descontraída ou

para tomar café da manhã, ler o jornal ou manusear o notebook. Os projetos direcionados para esse trecho dos apartamentos precisam, de antemão, solucionar um problema muito comum: a vista do entorno, nem sempre agradável. “Em geral, o que se vê são uma série de telhados ou partes dos edifícios vizinhos, que acabam comprometendo a privacidade dos moradores”, observa ele.

Dessa constatação advém a estratégia de mascarar, com a ajuda das plantas, o que não apetece aos olhos e, em contrapartida, valorizar o que merece ser apreciado. “Sugiro a colocação de floreiras retangulares no peitoril da sacada, nas quais devem ser plantadas espécies baixas de até 50 cm de altura. Assim, quando a pessoa estiver sentada, não enxergará o que está por trás desse anteparo natural”, diz o paisagista. Camélias, gardêneas, azaleias e ráfias, todas dotadas de folhas resistentes à ação do vento, compõem bons “escudos” verdes quando o objetivo é resguardar ainda mais o espaço. O mobiliário é introduzido após a distribuição das plantas, de preferência favorecendo a criação de ambientes com funções bem definidas: living e mesa de refeições. “Na impossibilidade de construir uma churrasqueira, o grill elétrico é uma alternativa prática para que a varanda se torne um reduto gastronômico”, aponta.

Tanto no quintal como na varanda, ainda é possível criar um pomar em vasos, ótima artimanha para atrair pássaros, perfumar as cercanias e ainda abastecer a família com frutas fresquinhas. “Isso só é possível se o porte final da árvore for pequeno”, enfatiza o profissional. Limoeiro, pitangueira, jabuticabeira e laranjeira são as espécies mais adequadas para essa finalidade.

A boa notícia é que, numa cidade de temperaturas elevadas como Ribeirão Preto, fica fácil manter o jardim viçoso. “Plantas adoram o clima quente. Esta é uma regra geral”, endossa o paisagista. Entretanto, picos de calor demandam reforços na irrigação. “Se a terra estiver seca, está na hora de regá-la, o que deve acontecer de manhã bem cedo ou no começo da noite. Nunca nos períodos de sol, pois o excesso de calor somado à água superaquece as plantas, que acabam sendo ‘cozidas’”, alerta ele. O ideal é que haja, pelo menos, um acompanhamento mensal e irrigação automática, que já apresenta tecnologia e custos acessíveis. ■

TOP OF MIND  
CASA & MERCADO  
3 CATEGORIAS  
+  
EMPRESA CIDADÃ  
FLORENSE

Conheça toda a coleção *ecologicamente correta*: [www.florense.com](http://www.florense.com)  
Av José Adolfo Bianco Molina 2185 Jardim Canadá Ribeirão Preto Tel 3620 6463

A Florense foi premiada em três categorias na pesquisa Top of Mind, como a loja de armários planejados, dormitórios planejados e móveis planejados para escritórios mais lembrada por profissionais das áreas de arquitetura, design de interiores e produtos. A Florense também recebeu o título de Empresa Cidadã, como mérito aos projetos culturais, sociais e ambientais que contribuem para o exercício da cidadania.

# milCOISAS



## Hora do cafezinho

Nada melhor do que aroma de café pela casa. Por trás desse deleite, está a **Cafeteira Espresso Aroma Mio**, da **Zeex**. Com design moderno e requintado, o aparelho prepara de duas a quatro xícaras de café por vez, além de fazer cappuccinos, chás e aquecer o leite.

Oren: (11) 3062-8669, [www.oren.com.br](http://www.oren.com.br)



## Nostalgia pura

A **Jaya! Design**, da designer **Sabrina Arini**, é especialista em injetar humor no dia a dia. A nova coleção foi inspirada em objetos e marcas antigas, a exemplo do porta-guardanapo **Disco**, feito de acrílico com estampa de disco de vinil.

Jaya! Design: (11) 4107-7372, [www.mundojaya.com.br](http://www.mundojaya.com.br)



## Encaixe perfeito

Composta por dois bowls, espremedor, peneira e coador, a linha **Nest** cinco peças, da **Joseph & Joseph** para **Rocambole**, reúne práticos utensílios idealizados para economizar espaço na sua cozinha.

Rocambole Design: (11) 2496-2121, [www.lojarocambole.com.br](http://www.lojarocambole.com.br)

## Charme retrô

A linha **My Lovely Kitchen**, da **Tramontina**, irá despertar sentimentos e lembranças de épocas passadas. Os utensílios apresentam estampa retrô sobre superfície de poliéster, corpo de alumínio e revestimento interno antiaderente Starflon.

Obravip: (11) 4063-1226, [www.obravip.com.br](http://www.obravip.com.br)



## Toque de brasilidade

O designer de interiores **Marcelo Rosenbaum** criou com exclusividade para a **Full Fit** a **Linha Mesa Brasileira**. A coleção apresenta estampas com influências indígenas e também inspiradas na flora e na fauna.

Full Fit: (11) 3577-0555, [www.fullfit.com.br](http://www.fullfit.com.br)



## Prática e sustentável

Com design do egípcio **Karim Rashid**, as garrafas **Booble** (550 ml), feitas de plástico 100% reciclável e livre de bisfenol A (BPA), filtram a água da torneira momentos antes do consumo, uma vez que contam com um filtro de carvão integrado, que elimina impurezas.

Spicy Shopping Ribeirão Preto: (16) 3620-1518, [www.spicy.com.br](http://www.spicy.com.br)

## Romantismo no ar

As manteigueiras de porcelana com pintura aerográfica e aplicação de decalque acabam de chegar à loja **Angelina Vai às Compras**. Nas cores rosa, verde e amarela, as peças embelezam a mesa do café da manhã ou do chá da tarde.

Angelina Vai às Compras: (11) 3845-6828, [www.angelinavaiascompras.com.br](http://www.angelinavaiascompras.com.br)



## Acervo organizado

A **Laeder**, especialista em peças de couro, traz o revestido **Balde** (22 x 50 cm) em novas opções de cores. Além das tonalidades básicas, como preto, marrom e café, agora o compartimento também pode ser adquirido nos tons vinho e azul.

Laeder: (11) 3263-0011, [www.laeder.com.br](http://www.laeder.com.br)



## Corte certo

É o que promete a faca para melancia da **Kunh Rikon** by **Basic Kitchen**. Por ser extralonga e apresentar lâmina de aço carbono japonês e de aço inoxidável com acabamento antiaderente, ela corta fatias grandes de uma só vez. Vem com capa protetora.

Basic Kitchen: (11) 3272-1033, [www.basicitchen.com.br](http://www.basicitchen.com.br)

# milCOISAS

## Formas ousadas

Criadas pelo designer **Fernando Jin**, as **dalas** são peças modulares que, encaixadas de diferentes maneiras, possibilitam a criação de infinitas formas. Esta é a base da luminária de mesa **Mars**, feita de polipropileno, que lembra um amontoado de cata-ventos.

**Brasil Bacana:**  
(11) 2626-0495,  
[www.brasilbacana.com.br](http://www.brasilbacana.com.br)

## Jardim oriental

Renovar o jardim pode ser um caminho para mudar o astral da casa e de seus moradores. Este banco de porcelana pintado a mão, com 49 cm de altura, remete à delicadeza do artesanato chinês.

**Le Lis Blanc**  
Ribeirão Shopping:  
(16) 3902-1094,  
[www.lelis.com.br](http://www.lelis.com.br)



## Edição comemorativa

Para os amantes do design e da arquitetura, a **ETEL Interiores** lança a cadeira **Oswaldo Bratke**, desenhada pelo arquiteto em 1948, mas nunca editada até então. São apenas 104 peças, uma alusão à idade que Oswaldo teria hoje, se estivesse vivo. De pau-marfim, a cadeira tem estrutura simples, feita de quatro formas de madeira compensada, ligadas por um único parafuso.

**ETEL Interiores:**  
(11) 3064-1266,  
[www.etelinteriores.com.br](http://www.etelinteriores.com.br)



## Trabalho manual

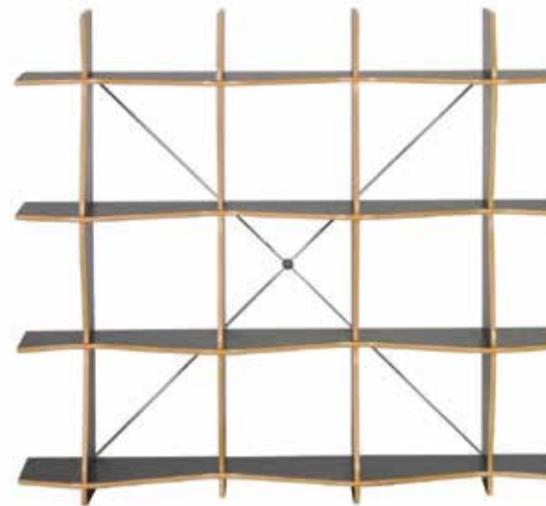
O delicado bordado com flores de chochê feitas a mão une-se à tecnologia do aço inox no pufe **Flor**, da **Prima Design**. Os ornamentos, livres de tingimento, são feitos de lã, nas cores cru, chocolate ou crioula. Como a peça (60 x 32 cm) possui rodízios, pode ser facilmente deslocada.

**Prima Design:** (54) 3455-3150,  
[www.primadesign.com.br](http://www.primadesign.com.br)

## Tributo a Oscar Niemeyer

Assinada pelo arquiteto **Mario Santos**, a mesa de centro **Planalto**, da **Saccaro**, apresenta duas peças sobrepostas, que lembram as formas de Brasília. As mesas podem mudar de posição para compor o décor de diferentes ambientes. O contraste elegante do móvel fica por conta da mesa de microtextura preta com o módulo inferior de madeira natural louro preto, que ressalta o movimento das suas formas.

**Saccaro:** 0800-5411199,  
[www.saccaro.com.br](http://www.saccaro.com.br)



## Longe do convencional

Se você está à procura de uma estante com formas inusitadas, sugerimos o modelo **Topo** (116,2 x 127 x 36,5 cm), da **Tok & Stok**. O móvel modular empilhável, para parede, fabricado com MDF (Medium Density Fiberboard), tem acabamento em laminado melamínico de baixa pressão e bordas onduladas.

**Tok & Stok Ribeirão Preto (Shopping Santa Úrsula):** (16) 3456-6000,  
[www.tokstok.com.br](http://www.tokstok.com.br)



## Sempre na moda

A **Leroy Merlin** está sempre renovando as seções voltadas para a decoração. No endereço você encontra quadros, velas, abajures e capas de almofada nas mais variadas estampas, como o modelo **Venice Bicicleta Preta**.

**Leroy Merlin Ribeirão Preto:** (16) 3603-0300,  
[www.leroymerlin.com.br](http://www.leroymerlin.com.br)



## Estante impecável

O porta-livros **Volume 4**, feito de chapa de ferro com pintura epóxi e impressão digital, simula lombadas de livros na extremidade. O legal é que os títulos das obras fictícias parodiam clássicos das letras.

**Imaginarium Novo Shopping:**  
(16) 3629-7031,  
[www.imaginarium.com.br](http://www.imaginarium.com.br)



## Design orgânico

Combinar o design de móveis e acessórios de madeira com a preocupação ambiental é uma das características do trabalho da designer **Julia Krantz**, de São Paulo. É dela a peça **"O vaso"** (25 x 30 x 45 cm), que pode ser feita com jatobá, muiracatiara ou sumaúma, provenientes de áreas de manejo sustentável.

**Ibrügger Objects:**  
(11) 3258-4895,  
[www.ibruggerobjects.com](http://www.ibruggerobjects.com)



## Menos é mais

Com um desenho leve e bem-humorado, o buffet **C-54**, de ferro pintado com madeira laqueada (220 x 45 x 80 cm), concebido pelos designers **Rodrigo Ferreira** e **Felipe Zanardi**, surpreende por exibir cores divertidas em sua área interna. A dupla eliminou excessos de linhas, encontros, volumes e material, criando, assim, um suporte limpo para a aplicação dos puxadores desenvolvidos pelo estúdio **Montage Art. Carbono:** (11) 3815-1699,  
[www.carbonodesign.com.br](http://www.carbonodesign.com.br)

# Les Alpes

Imagine se a avenida  
mais charmosa da  
cidade fosse sua...

*Texto: Fábio Rivaben | Ilustrações: Eduardo Bajzek*

Imagine se novos conceitos urbanísticos pudessem ser inventados ou se um lançamento imobiliário ainda fosse capaz de surpreender você. Em 2005, a Copema idealizou o Saint Gérard, uma nova proposta de bairro planejado, símbolo de requinte e valorização em Ribeirão Preto. O sucesso do empreendimento se deve à tranquilidade de uma reserva de 10 mil m<sup>2</sup> de mata nativa, aliada ao que há de melhor em bem-estar e qualidade de vida, atributos reforçados pelo projeto urbanístico bem cuidado, que resultou numa área completa, à frente de seu tempo, que oferece segurança, conforto e conveniência como nenhuma outra na cidade.

Verdadeiro motivo de orgulho da construtora por ter se tornado um bem-sucedido case de desenvolvimento urbano, o Saint Gérard representa a afirmação da política inovadora da Copema, servindo hoje como bairro modelo para toda a região.

Cientes do potencial desta localidade, trazemos agora ao mercado o Les Alpes, empreendimento que, ao apresentar uma nova forma de morar, novamente quebrará paradigmas em Ribeirão Preto.

Trata-se de um condomínio de edifícios integrados ao paisagismo com amplos recuos e áreas verdes em um projeto urbanístico inédito, dotado de pomares, jardins, praças e esculturas. Tudo isso cercado por uma enorme área verde em uma avenida com controle central de acesso e seguran-

*Perspectiva artística da Fachada do Les Alpes Bellegarde*



Portaria Central com controle de acesso

ça 24 horas. O resultado é a combinação de sossego e liberdade como você nunca viu.

Tendo como máxima a união de conveniência, segurança e privacidade, o projeto do arquiteto Fernando Rivaben prima pela minúcia. Cada detalhe foi pensado de maneira exaustiva para oferecer o que há de melhor em bem-estar e qualidade de vida aos moradores, que poderão compartilhar bons momentos com os amigos e se reenergizar em um clube exclusivo, que conta com academia com salas de musculação, pilates e spinning, quadras de tênis e squash, spa com sauna e ofurô, além de um bar e de uma área de convivência.

Para momentos mais íntimos e aconchegantes em seu apartamento, nada melhor do que reunir a família para um jantar na varanda gourmet, com uma vista de tirar o fôlego. Sem falar na disposição inteligente dos ambientes e na racionalidade impecável da planta dos apartamentos do Les Alpes.

Por tudo isso, não é exagero dizer que o empreendimento nasce como um verdadeiro objeto de desejo. Sem dúvida, um dos imóveis mais cobiçados da cidade. ■



Torres integradas a um paisagismo exclusivo, com pomares, jardins, praças e esculturas



O Les Alpes oferecerá diversas opções de comércio e serviços, entre elas um mall com lojas e um hotel, além de uma área destinada a uma escola



Clube exclusivo com academia, quadras de tênis e squash, sauna, ofurô, bar e área de convivência

O condomínio de edifícios integrados ao paisagismo apresenta um projeto urbanístico inédito, dotado de pomares, jardins, praças e esculturas. O resultado é a combinação de sossego e liberdade, com segurança 24 horas

# nósdaCOPEMA

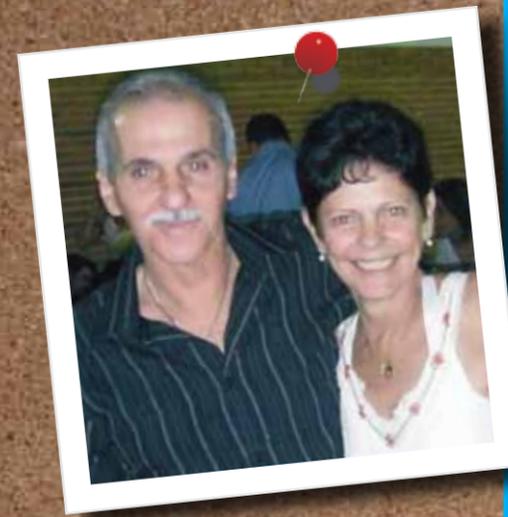


## Nós fazemos a Copema

### Sucesso compartilhado

A construção de relações profissionais e amistosas – calcadas no respeito e na solidariedade – entre nossos colaboradores tem sido prioridade da Copema desde sua fundação. Entendemos o aspecto humano como a base que sustenta a nossa empresa. Por isso, acima de metas e resultados, prezamos a qualidade de vida no trabalho, o que, sem dúvida, se reflete no sucesso de nossos empreendimentos e no consequente crescimento da construtora. Todo profissional precisa de estímulo para se superar, propor soluções criativas e colaborativas, ser imprescindível numa equipe, enfim, buscar

a excelência no que faz. Mas nada disso é possível sem a valorização dos talentos, sem estímulo ao aperfeiçoamento constante, sem comprometimento de ambas as partes. Por isso, aqui, seriedade e acolhimento andam juntos. Perseguimos cotidianamente o diálogo assertivo e transparente, a cordialidade no trato e a certeza de que é possível estabelecer laços coesos e entrosados no ambiente corporativo. Na Copema, somos uma grande família reunida em torno de um mesmo ideal: crescer lado a lado para que todos sejam beneficiados, dentro e fora da empresa. É assim que entendemos a palavra “sucesso”.



**Maria de Lourdes Mesquita,** *copeira*

“Trabalho como copeira na Copema há quatro anos. Atuo no núcleo de vendas da Av. João Fiúsa, onde tenho contato com todos os corretores e clientes. Felizmente, este é um ambiente agradável, no qual sou respeitada e tratada com muito carinho. Meu desejo maior é que a construtora continue lançando cada vez mais empreendimentos e que eu continue fazendo parte desse crescimento.”



**Ricardo Aparecido Debiagi,** *diretor técnico e comercial da Base Fundações e Infra-Estruturas*

“Há 30 anos, a primeira obra de porte da Base Fundações foi executada sob a gerência do engenheiro José Renato, que acreditou numa empresa recém-criada e nos deu a oportunidade de mostrar nosso trabalho. A partir daí e, principalmente, após a criação da Copema, estabeleceu-se uma relação de gratidão, amizade e confiança, que resultou na execução das fundações de aproximadamente 70 obras da empresa. Hoje, a Copema faz parte de uma nova geração dentro do setor da construção civil e sua atuação nos últimos anos vem mudando a imagem de Ribeirão Preto por meio de sua arquitetura diferenciada e de métodos construtivos modernos e eficientes, além da atuação da experiente e competente equipe técnica, comandada pelo engenheiro Newton. Por tudo isso, é uma honra prestar serviços especiais de engenharia para a Copema.”

**Miriam Rombola,** *coordenadora de vendas da Copema*

“Há 18 anos, a Copema não tinha sua própria equipe de vendas. Nessa época, trabalhei na Invest, imobiliária responsável pela comercialização dos imóveis da construtora. Tive outras experiências importantes no mercado antes de voltar para a Copema, há cinco anos. Há quatro, sou coordenadora de vendas. Nesse departamento, existe, naturalmente, competitividade, mas sempre procuramos manter a harmonia da competição, com honestidade e igualdade de oportunidades para todos os corretores. Dessa forma, eles podem atingir suas metas de vendas com sucesso. Todo mês, ofertamos um troféu ao melhor vendedor, gesto que estimula o empenho individual e gera satisfação ao recebê-lo, além de boas remunerações em dinheiro. Por tudo isso, desejo continuar testemunhando o contentamento dos clientes ao receber nossos imóveis.”

**Paula de Felício Marziale,** *cliente*

“Quando me casei, em 2004, fui morar em um apartamento da Copema, o Monte Bianco. Meu marido já era cliente da construtora há muito tempo. O fato de se tratar de uma empresa sólida, que oferece facilidade de negociação e acabamento de alta qualidade, fez com que continuássemos investindo em seus empreendimentos. Nossa última aquisição foi um apartamento no Edifício Triomphe. Como empresária, mãe e dona de casa, valorizo empresas como a Copema, cujo atendimento personalizado respeita o tempo disponível do cliente. Em suma, produtos com qualidade, inovações no mercado e entrega no prazo contratado fazem dela uma construtora diferenciada.”



um **LANÇAMENTO**

# L'Ermitage

Luxo nos mínimos detalhes

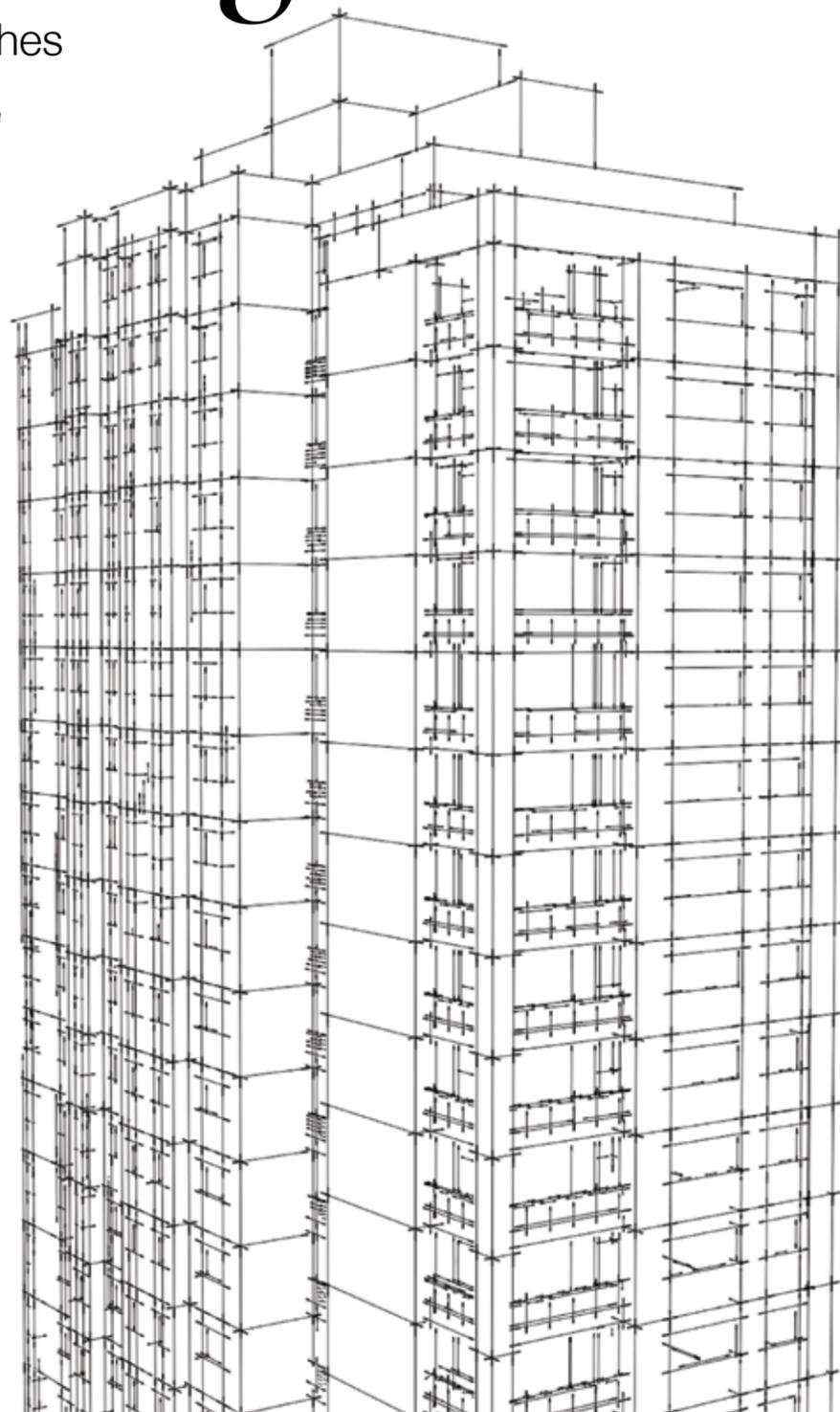
Texto: Fábio Rivaben | Ilustrações: Rivaben Arquitetura

Para quem está acostumado a usufruir o que a vida pode oferecer de melhor, a Copema prepara uma agradável surpresa para 2012. Trata-se do L'Ermitage, legítimo representante do nosso compromisso incondicional de oferecer o que há de melhor para morar em Ribeirão Preto.

O primoroso projeto, realizado por Fernando Rivaben, proporciona aos futuros moradores o máximo em luxo e conforto. Os apartamentos de 225 m<sup>2</sup>, dois por andar, contam com uma varanda gourmet esplêndida, quatro suítes e amplos ambientes. Inspirado pela localização privilegiada do empreendimento, no ponto mais alto da cidade, o arquiteto teve o cuidado de posicionar estrategicamente o edifício de forma longitudinal no terreno, valorizando a simbiose das varandas com o horizonte e maximizando a vista da cidade, que será permanentemente resguardada pelo verde da bellissima praça vizinha.

O entorno é igualmente precioso. O L'Ermitage situa-se no trecho mais nobre da Avenida João Fiúsa, famosa pela sofisticada rede comercial. Lojas, restaurantes, conveniências e serviços circundam o edifício, que, sem dúvida, será a próxima referência de bom gosto e requinte na região. ■

*Perspectiva artística preliminar da fachada do Edifício L'Ermitage*



TAL PAI, TAL FILHO.

**VILEBREQUIN**  
SAINT-TROPEZ

MAILLOT DE BAIN

 **AMMIRATI** [www.ammirati.com.br/blog](http://www.ammirati.com.br/blog)  
RIBEIRÃO PRETO – Rua João Penteadó, 1.016 – Tel. (16) 3636 4057

esporte

# Os prazeres do golfe

O esporte que nasceu na Escócia e ganhou o mundo é uma ótima pedida para quem deseja exercitar a concentração e a coordenação motora, fazer amigos e, de quebra, ficar perto da natureza



Foto: Istockphoto

*O acesso a belas paisagens, silêncio e ar fresco faz da atividade um escudo contra o estresse*

Campos de golfe são recantos paradisíacos. Não há melhor definição para o gramado verde a perder de vista, sem falar na presença de lagos, colinas, árvores e canteiros floridos. Ótimo álibi para se aproximar da natureza, praticando uma atividade física altamente desafiadora para a mente. Ou você acha fácil manter a mira afiada?

O esporte nasceu em terras escocesas, com clara inspiração no jogo romano denominado paganica. Em linhas gerais, a modalidade consiste em arremessar, com ajuda de um taco, uma pequena bola ao longo de um percurso que termina num buraco – destino derradeiro da bolinha. O objetivo é encaçapá-la com o mínimo de tacadas possível. Obstáculos paisagísticos, como montes, lagos e vegetação, têm a função de dificultar a resolução das jogadas. Logo, o embelezamento do cenário esportivo é, digamos, um efeito colateral bem-vindo.

O campo de golfe oficial apresenta 18 percursos, chamados de buracos. O número de tacadas de cada jogador é acumulado e vence quem completar a totalidade dos trajetos com o menor número de tacadas. Trocando em miúdos, vence quem for mais preciso e, portanto, eficiente. “No gramado, é cada um por si, ou melhor, você com você mesmo. Por isso, o jogador quer sempre melhorar os resultados”, diz o ex-executivo paulista Eugenio Naschold, praticante há 20 anos. Ele começou a jogar golfe quando trabalhava no Japão, país que venera esse esporte. “Como todos os meus colegas de trabalho jogavam, acabei me envolvendo. Hoje, sou viciado na modalidade”, ele admite.

Ao final de cada partida, que dura em média quatro horas, os atletas percorrem cerca de 9 quilômetros. Uma bela caminhada. “Isso faz com que a circulação e o sistema respiratório sejam estimulados”, afirma Alexandre Holtz, Head Pro do Ipê



Golf Club, de Ribeirão Preto, inaugurado há 12 anos e hoje com 300 associados. Segundo ele, muitos jogadores, independentemente da idade e do grau de habilidade, se preparam para o esporte em academias ou em aulas de pilates e também realizam exercícios específicos para a prática do golfe.

Além do deslocamento no campo, cada tacada demanda uma “coreografia” muito bem ensaiada. “Realizamos cerca de 100 tacadas por jogo. Em cada uma, trabalhamos a musculatura do braço e também contorcemos o tronco, o chamado swing”, detalha Naschold. Ele admite que o primeiro contato com o esporte é difícil. Com o avançar das aulas, entretanto, o desempenho tende a deslançar. “É por isso que o iniciante passa um bom tempo

treinando exclusivamente as tacadas. O desafio, nessa fase, é acertar o taco na bola respeitando a distância e a força corretas”, ele diz. Paciência, pelo visto, é virtude indispensável nessa seara.

#### Todos são bem-vindos

Apesar da aura aristocrática atribuída ao jogo, o golfe é indicado para todos os perfis de esportistas e não esportistas, dos 8 aos 80 anos de idade, homens e mulheres. “A adaptação física dos iniciantes, incluindo aqueles com algum tipo de limitação, é muito mais branda, por se tratar de um esporte de baixo impacto”, ressalta Holtz.

Se o corpo não é tão exigido como em outras categorias esportivas, a mente, em compensação, é o pilar central da prática. Foco e concentra-

ção, aliados à coordenação motora, determinam os rumos das partidas. “O golfe ativa a concentração e a habilidade de planejamento do jogador, pois, para cada tacada, é necessário calcular as velocidades da grama e do vento, a distância do alvo, bem como definir o taco a ser usado para efetuar os lances”, diz o especialista.

Ao longo dos treinos, os jogadores enfrentam altos e baixos, uma vez que o placar reflete o estado de espírito de cada um. “Se você está mais sensível, preocupado ou distraído, a bola vai para a direção errada”, confessa Naschold. Aí, ou o praticante aceita o erro com humildade e tenta melhorar na próxima oportunidade ou inicia uma batalha contra si mesmo, o que, definitivamente, não é a melhor

A mente é o pilar central da prática. Foco e concentração, aliados à coordenação motora, determinam os rumos das partidas



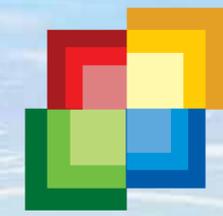
# Melhor do que imprimir... é impressionar!



**A**Rochedo procura colocar no papel toda sua imaginação e criatividade, sempre obedecendo o mais rígido critério de qualidade, preço justo e pontualidade na entrega.

Toda sua equipe de profissionais busca em cada cliente ou agência de publicidade, um parceiro para que juntos possam crescer e atender ao mercado gráfico de Ribeirão Preto e Região.

Desta forma tem sido e desta maneira, a cada dia, a Rochedo vem ocupando um espaço maior no segmento gráfico através da confiança, credibilidade, qualidade e pontualidade.



**ROCHEDO**  
GRÁFICA - EDITORA

Avenida Mogiana, 2527 | Jd. Independência  
16 3797.4000 | 14076-410 | Ribeirão Preto SP



Com cerca de 30 alqueires e um circuito de 8 quilômetros de extensão, o Ipê Golf Club fica a apenas 10 minutos do Centro de Ribeirão Preto

opção. “Algumas pessoas ficam muito chateadas com os erros. Eu procuro manter a serenidade, valendo-me do aprendizado alcançado por meio da meditação, outro hobby que cultivo”, revela o jogador amador.

O desafio passa a ser fincar os pés no aqui e agora, varrendo da mente qualquer tipo de informação ou preocupação que possa embaralhar as ideias, inclusive a lembrança da tacada anterior e a expectativa em relação à seguinte. “Esse conjunto de variáveis ocupacionais e mentais faz com que o jogador se desligue por completo de todos os problemas externos da rotina diária”, afirma Holtz.

O fato de a atividade ser praticada ao ar livre também ajuda a combater o estresse. “O praticante fica em contato direto com a natureza e cada campo tem sua particularidade, dependendo da região em que está localizado: beira-mar, montanhas, planícies, ambientes propícios ao relaxamento”, comenta o profissional. “O canto dos pássaros funciona como um escape da confusão da metrópole”, complementa Naschold.

## Apesar da aura aristocrática atribuída ao jogo, o golfe é indicado para todos os perfis de esportistas e não esportistas, dos 8 aos 80 anos de idade, homens e mulheres

No caso do Ipê Golf Club, a vantagem é justamente a proximidade em relação à cidade. O complexo, com cerca de 30 alqueires e um circuito de 8 quilômetros de extensão, fica a apenas 10 minutos do Centro de Ribeirão, o que facilita o trânsito dos associados entre as aulas e seus afazeres cotidianos.

A maior parte do jogo é levada em silêncio. Mas, entre uma tacada e outra e também nos intervalos, os jogadores podem conversar sobre os mais variados assuntos: das notícias do dia aos casos de família, passando por temas ligados ao mundo dos negócios. “Quando se joga por quatro horas e meia com seus parceiros de jogo, cria-se cumplicidade e grandes oportunidades de estabelecer negócios”, destaca Holtz. “Formei um novo círculo de amizades por causa do golfe”, reconhece Naschold, capaz de jogar todos os dias, se assim conseguir. Sempre que viaja, ele leva consigo o kit básico, procura um campo e acaba fazendo novos amigos em diferentes pontos do globo.

As condições climáticas não chegam a ser empecilho, na maioria das vezes. Os clubes suspendem as partidas apenas quando temporais inundam o campo e liberam raios altamente perigosos. Do contrário, nos dias chuvosos, uma capa de chuva, bom humor e jogo de cintura se encarregam de dar continuidade às disputas. Isso é que é amor pelo esporte. ■

harmonize



Foto: Mauro Holanda

dias quentes de verão

# caipirinhas e ceviche

O frescor do peixe e dos frutos do mar combinado à acidez adocicada da bebida torna essa mistura um sucesso para enfrentar o calor

*Texto: Patricia Bernal*



Foto: Suri Ceviche Bar

# Símbolo nacional

Ela é o cartão-postal do Brasil, ao lado da natureza exuberante, do samba e da feijoada. Estamos falando da caipirinha, a bebida 100% tupiniquim



Depois do Cristo Redentor e antes da feijoada, a caipirinha se apresenta como símbolo nacional reconhecido mundialmente. Não há gringo que passe por aqui e volte para casa sem saborear a bebida 100% tupiniquim, cuja base é um ingrediente bem brasileiro: a cachaça.

“Esse status de símbolo nacional está ligado à história da nossa cachaça, que surgiu durante o Brasil colônia e teve importante participação no processo de resistência dos negros à escravidão”, afirma Elvis Campello, docente do curso Bartender Freestyle do Senac São Paulo. “Por servir como moeda nos primeiros quilombos, os escravos trocavam cachaças produzidas por eles por alimentos e armas”, acrescenta.

A origem do nome remonta ao cotidiano dos “caipiras” do interior paulista, polo produtor de cana de açúcar desde o período colonial. Naquela época, a cachaça era fabricada nos engenhos e consumida pura. Diz a lenda que os enfermos davam um jeitinho para continuar ingerindo a “danada” longe dos olhos da família e dos médicos. Com astúcia, criaram um composto medicinal que levava cachaça, limão, alho e ervas (sendo que esses últimos logo desapareceram da receita). Foi assim que a mistura surgiu.

Em razão de sua trajetória, a caipirinha foi instituída como drinque oficial do Brasil no governo do presidente Fernando Henrique Cardoso. Em países como Alemanha, França e Estados Unidos, disputa espaço com pesos pesados dos bares, tais como o vinho, a cerveja e o uísque. Ela, inclusive,

figura na lista oficial da renomada International Bartenders Association (IBA), instituição fundada em 1951 na Inglaterra.

Os encantos da caipirinha são muitos. Ela abre o apetite, é considerada um adstringente e está culturalmente associada a uma boa feijoada, aos churrascos e petiscos de praia. E ainda faz bonito em ocasiões refinadas. Um exemplo de versatilidade. “A acidez do limão, o doce do açúcar e a personalidade de uma boa cachaça resultam numa bebida equilibrada e versátil, que acompanha bem aperitivos e pratos mais elaborados. Por ser um drinque de médio teor alcoólico, ainda agrada a jovens, idosos, homens e mulheres”, avalia Alfredo Martins, sócio e chefe de bar do Totó Ristorante, em São Paulo.

## Nova safra

Nos últimos anos, surgiram muitas “releituras” da bebida. Reformulações que só reiteram a notória criatividade dos brasileiros. “A caipirinha genuína é preparada com cachaça, limão, açúcar e gelo, mas eu valorizo as variações”, diz Campello. “Caipirinha tornou-se um nome genérico para várias misturas em que você amassa algumas frutas, coloca gelo, açúcar e algum destilado ou até fermentado. Os mais conservadores torcem o nariz para isso. Acho bobagem, pois em nenhum momento depreciamos a nossa legítima criação”, reforça Martins.

A variedade de frutas encontradas em solo nacional é um grande incentivo às experimentações. Mas a ousadia dos pro-

fissionais da gastronomia vai além. “Há ainda caipirinhas preparadas com legumes como beterraba e cenoura”, destaca Campello. Temperos largamente usados na culinária, como pimenta dedo-de-moça, manjericão e gengibre, entre outros, aparecem nas composições mais exóticas. “Não sou contra o uso desses recursos, mas acho que alguns amadores e até profissionais cometem exageros na ânsia de querer criar algo inusitado. Busco sempre o equilíbrio de sabores”, atesta Martins.

A base também pode variar. No lugar da tradicional cachaça, entram a vodca (caipiroska), o saquê (saquerinha), o rum (caipiríssima), entre outros. “No mercado, existem até ‘caipirinhas comestíveis’, preparadas com as técnicas da mixologia molecular, como, por exemplo, uma gelatina de cachaça com limão cristalizado”, destaca o docente.

Os puristas ignoram as novidades. São fiéis ao modelo tradicional com boa cachaça e limão. Vem deles a dica de recusar o canudo na hora de beber o drinque. É que o “acessório” não permite que o gosto peculiar da mistura seja

devidamente identificado pelo paladar. Como se o líquido descesse em rota batida. Um verdadeiro sacrilégio.

## Preparo afiado

Não basta misturar os ingredientes para obter um drinque digno de elogio. O preparo de uma boa caipirinha requer seletividade e capricho. O primeiro cuidado diz respeito à escolha da cachaça. “É importante que ela seja branca, não envelhecida. As cachaças envelhecidas absorvem o sabor da madeira do barril, o que interfere na combinação com a fruta”, ensina o professor. “Devemos procurar usar exemplares de melhor qualidade, aromáticos e cristalinos, que desçam suavemente, sem arranhar a garganta, e sem gerar dor de cabeça no dia seguinte”, orienta Martins.

Depois, vem o limão, no caso da versão clássica. “Ele deve ter boa aparência: a casca não deve conter ‘ferrugens’ nem estar amarelada”, enfatiza Campello. “Recomendo limão galego, sempre fresco e dotado de casca fina. Este nunca



## Caipirinha de caju com mexerica e limão-cravo

### Ingredientes:

- suco de meia mexerica carioca e de meio limão-cravo
- 1/4 de mexerica (ou 1/2, se for pequena)
- 1/2 limão-cravo
- 1 caju
- 75 ml de cachaça
- gelo
- açúcar ou adoçante a gosto

### Modo de preparo:

Corte o caju ao meio e retire quatro fatias bem finas para a decoração. Amasse-o bem para depois acrescentar a mexerica e o limão. Amasse tudo com cuidado e adicione o suco de mexerica e de limão. Finalize mexendo bem. Decore com fatias bem finas de caju nas laterais.

Obs.: O ideal é que se utilize um copo de 300 a 400 ml. Assim, podemos ter uma caipirinha que do começo ao fim se mantém gelada e sem perder o sabor.

\*Receita fornecida por Alfredo Martins, sócio e chefe de bar do Totó Ristorante.

Foto: Mauro Holanda

deve ser cortado muito tempo antes do uso, pois esse procedimento pode gerar um sabor desagradável”, alerta Martins.

O corte da fruta também é importante. “Deve-se cortar o limão nas duas extremidades e, em seguida, retirar a columela (o miolo branco), para que, ao ser macerado, o suco seja liberado facilmente”, ensina o professor. E tem mais. “A casca deve ser espremida com suavidade. O óleo dela desprendido é essencial para o sabor da caipirinha. Entretanto, o excesso de ácido contido nela prejudica o resultado final”, avisa Campello.

Já o açúcar deve ser refinado e usado com moderação para que não “ofusque” o sabor dos demais ingredientes. É importante também que o gelo seja proveniente de água filtrada e que a caipirinha seja produzida no copo, nunca batida em coqueteleiras. “Recomendo o preparo de uma por vez e não em jarras ou canecas”, ressalta o especialista. “Copos com capacidade acima de 300 ml são ideais, pois permitem que se coloque bastante gelo e que se possa misturar bem os ingredientes, tornando a caipirinha homogênea e generosa ao paladar”, destaca Martins. ■



### Caipirinha 3 limões

*Ingredientes:*

- 1/3 de limão-taiti
- 1/3 de limão-cravo
- 1/3 de limão-siciliano
- 60 ml de cachaça branca
- 3 colheres (chá) de açúcar
- 4 pedras de gelo

*Modo de preparo:*

Em um copo on the rocks (tipo para uísque), coloque 1/3 (da fruta) de limão-taiti, 1/3 de limão-cravo e 1/3 de limão-siciliano, cortados em cubos e sem o miolo. Acrescente o açúcar e macere até extrair o suco dos limões. Coloque as pedras de gelo e despeje a cachaça, misturando com uma colher.

*\*Receita fornecida por Elvis Campello, docente do curso Bartender Freestyle do Senac São Paulo.*

### Caipirosca de lichia com cereja e limão

*Ingredientes:*

- 6 lichias
- 5 cerejas
- 1/2 limão (taiti, cravo ou galego)
- 75 ml de vodca
- gelo
- açúcar ou adoçante a gosto

*Modo de preparo:*

Extraia o caroço das lichias da seguinte forma: com uma boa faca, corte uma tampinha da fruta e depois faça um corte lateral no sentido oposto ao da tampinha, que atravessa a casca até o caroço. Retire a polpa e coloque no copo junto com as cerejas. Adicione o açúcar e amasse. Na sequência, amasse suavemente meio limão (sem o miolo branco). Adicione o gelo e a vodca e mexa bem para homogeneizar o drinque. Decore com algumas cerejas.

*Obs.: Existem lichias enlatadas, sem o caroço, mas estas não possuem o mesmo sabor.*

*\*Receita fornecida por Alfredo Martins, sócio e chefe de bar do Totó Ristorante.*



Foto: Mauro Holanda

# Festa de sabores



Logo na primeira garfada, o ceviche desperta o paladar. O sabor picante, aliado a ingredientes saudáveis, fez a fama da iguaria, um dos pratos sul-americanos mais requisitados do mundo



Considerado a porta de entrada para os aromas e sabores da cozinha peruana, o ceviche já conquistou espaço na gastronomia mundial e agora encanta, cada vez mais, o paladar do brasileiro. “Por ser uma comida saudável, pobre em gordura, rica em sabor e muito fácil de preparar, é impossível não apreciá-la de imediato”, diz o chef americano Douglas Rodriguez, autor do livro *The Great Ceviche Book* (Tee Speed Press), sem tradução para o português.

Do básico ao sofisticado, o prato tem ganhado novas versões, que variam de acordo com os ingredientes e gostos regionais. “No clássico, vai peixe fresco marinado no limão, cebola roxa, coentro, sal e pimenta aji”, detalha a chef Simone Bert, do restaurante Wanchako, de Maceió. Mas também existem os feitos com frutos do mar, como lula, camarão e polvo, que podem acompanhar o peixe ou ir sozinhos, como indica o chef Dagoberto Torres, do restaurante Suri Ceviche Bar, em São Paulo. Já Rodriguez aceita convidados mais requintados, como lagosta, caranguejo gigante (king crab), ostra e ouriço marinho – sugestões para quem já entende do assunto e está familiarizado com o preparo. “No caso dos agregados marinhos, há a necessidade de limpá-los (tirar a casca) e fazer um pré-cozimento antes de mergulhá-los no caldo picante”, esclarece Dagoberto Torres.

Além dos temperos básicos citados para o caldo, é possível adicionar outros ingredientes, de acordo com a criatividade. Nos países andinos, por exemplo, esse caldo picante

é chamado de *leche de tigre*, podendo ficar pronto antes da preparação. “Basta bater em um liquidificador limão, sal, coentro, Ajinomoto, pimenta aji e um pedaço de peixe em quantidades equilibradas e usá-lo, em seguida, para curtir o peixe”, explica a chef Simone Bert.

E, como podemos sentir (ou ao menos imaginar), essa trupe requer um equilíbrio de sabores. Por isso, há truques que balanceiam esse suíngue de sensações intensas. Por exemplo, o ceviche tradicional é servido com um acompanhante adocicado: a batata-doce. “É importante que haja uma harmonia entre todos os componentes para que, na hora da degustação, o prazer seja indescritível”, enfatiza o chef Dagoberto Torres. Outro item importante é o limão. “O tipo da fruta e o tempo que o limão age sobre o peixe determinarão o sabor do prato junto aos outros ingredientes”, diz Simone, que indica o tipo taiti, para quem está no Brasil. Outras frutas cítricas, como a lima-da-pérsia, o limão-siciliano e a laranja, cumprem a mesma função. Vai do gosto do freguês.

### Nova roupagem

O que poucos sabem é que todas essas invenções e variações de sabor, além da busca por equilíbrio, são recentes. O ceviche da era pré-colombiana tinha outra configuração. “Antes da colonização espanhola, ele era preparado com pimenta e uma fruta típica da região chamada tumbo, bastante

aromática e ácida, e de aparência similar a um maracujá,” conta Dagoberto Torres.

Com o passar do tempo, prevaleceram os ingredientes mais harmoniosos, embora seja indispensável o uso de pimentas. Basta ver a carta de opções acaloradas, que variam entre aromas, ardores e sabores diferentes. “Em cada preparação, a escolha certa ditará a intensidade do apetite. Por isso, é importante sentir a adversidade de ardor e aroma entre os tipos”, explica Dagoberto. As mais tradicionais são as pimentas aji. “De sabor inigualável, o aji amarillo é a principal usada no ceviche. Mas novas experimentações foram sendo feitas e adaptações, aceitas”, diz Simone Bert. É o caso da aji rocoto e da aji charapita, que possuem sabor, aroma e ardor fortes. Outras mais suaves se tornaram as preferidas de quem não gosta do ardido, como a pimenta-do-reino, branca e preta. “A biquinho e a pimenta-de-cheiro são mais usadas para dar aroma e um gosto suave, além de não possuírem ardor”, comenta Simone Bert. Ou, então, você pode presentear o prato com toques mais sutis de jalapeños e dedo-de-moça. ■

#### TOQUE FINAL

Para que a experiência deixe boas lembranças na boca, alguns cuidados são necessários na hora de escolher os peixes e prepará-los. “Os mais saborosos são robalo, corvina, linguado e cioba, todos encontrados no Brasil”, sugere Simone Bert. A atenção unânime recai sobre a qualidade e o frescor do alimento. “O peixe tem que ser fresco, apresentar carne branca e textura firme, e não pode exalar cheiro. Isso fará grande diferença na hora de colocá-lo para curtir e quando for saboreá-lo”, garante Simone Bert, que ressalta ainda a importância de observar corretamente o passo a passo das receitas.

Ao final dessa vivência gastronômica, é certo que o sabor marcante e infinito desta iguaria peruana permanecerá em nossa memória gustativa. “Depois de degustar a ‘fórmula básica’, você passa a brincar e agregar o que quiser nas suas preparações. E, em pouco tempo, estará cobiçando o ceviche a todo o momento”, desafia Dagoberto.



#### Ceviche mediterrâneo

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 280 g de camarão sem casca
- 280 g colheres (sopa) de lula
- 4 tomates concassés picados, salteados com alho picado
- 6 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de azeite de peperoncino a gosto
- manjerição inteiro, sal e pimenta dedo-de-moça a gosto
- 1 colher (chá) de Ajinomoto

Modo de preparo:

Deposite o camarão e a lula (limpos) em água fervente por 30 segundos. Em seguida, tire-os e coloque-os em água fria. Enquanto prepara a porção, deixe o prato em que será servido o ceviche na geladeira. Em um recipiente, coloque a lula, o camarão e metade dos tomates picados. Adicione limão, sal e pimenta dedo-de-moça a gosto. Misture continuamente com uma colher por cerca de 10 minutos, para que os frutos do mar cozinhem por igual. Finalize com o restante dos tomates, o azeite e o manjerição. Sirva no prato já resfriado.

\*Receita fornecida por Dagoberto Torres, chef do Suri Ceviche Bar, de São Paulo.

Foto: Suri Ceviche Bar



Foto: Suri Ceviche Bar

#### Ceviche de pescado

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 200 g de filé de robalo
- 1 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 4 limões (suco)
- coentro picado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de Ajinomoto
- 1 colher de azeite extravirgem
- 1 batata-doce média (sem casca) cortada em rodela, para acompanhar
- 1/2 lata de milho-verde em conserva
- 1 colher de chá de Ajinomoto

Modo de preparo:

Coloque no bowl o sal, o Ajinomoto, o coentro, o alho picadinho, a cebola roxa e o caldo de limão. Depois, ponha o peixe cortado em cubos de aproximadamente 2 cm no tempero pronto. Mexa bem até que o peixe fique com uma cor esbranquiçada (marinado). Deixe curtir por 3 minutos. Na hora da montagem, coloque no prato uma camada de batata-doce, depois o peixe e, por cima, mais uma camada de batata-doce, com o milho verde e a cebola (para decorar). No final, despeje o caldo de limão (e temperos) por cima da preparação. Está pronto.

\*Receita fornecida por Simone Bert, chef do restaurante Wanchako, de Maceió.

# Entre na ciranda das cores

Pintar as paredes é o jeito mais econômico e rápido de mudar o visual e, por tabela, o astral da casa. Perca o medo de errar e arrisque novas combinações

Texto: Raphaela de C. Mello



Você já deve ter percebido como dias cinzentos são capazes de afetar nosso estado de espírito. Abrimos a janela, avistamos o horizonte nublado e, sem entender, deixamos o desânimo se intrometer na rotina, roubando o entusiasmo. Em contrapartida, quando o céu se abre e a luz do sol realça o colorido da paisagem, a disposição volta a nos impulsionar. Sim, as cores são poderosas. “Elas afetam todos os aspectos da nossa vida, o coração e o espírito”, diz a designer inglesa Tricia Guild.

A ciência explica. As ondas eletromagnéticas emanadas pelas cores afetam o sistema nervoso central. Estudos mostraram que pessoas expostas por um longo período às cores quentes (vermelhos, amarelos, laranja, marrons e ocres) têm a circulação sanguínea

acelerada, o que provoca um ligeiro aumento da temperatura corporal. Já os tons frios (azuis, verdes, violeta e cinza) causam efeito contrário.

É por isso que os povos do hemisfério norte do planeta, acostumados a enfrentar longos períodos de frio, buscam, por instinto, o conforto das cores vibrantes dentro de casa. Compensam, assim, a apatia que impera do lado de fora. Já os brasileiros, afirmam os especialistas em estudos de cores, são mais conservadores no uso de tonalidades marcantes na decoração. Como por aqui a natureza é exuberante e multicolorida, a maioria não se sente tentada a ir além dos brancos e dos beges. Além disso, a aposta em tons neutros é segura, porém monótona. Entretanto, o primeiro atributo acaba,

muitas vezes, determinando as feições de um projeto arquitetônico.

Acontece que pintar as paredes é uma forma rápida de dar cara nova ao lar. O colorido também pode brotar de objetos e tecidos – estofados, cortinas, almofadas e tapetes. “Cores e estampas alegres na parede e nos tecidos, além do uso de objetos especiais, tornam os espaços atuais, vibrantes e acolhedores”, ensina o designer de interiores Fábio Galeazzo, no livro *Pequenas Mudanças, Grandes Transformações – Soluções Criativas para Decorar Seu Lar e Gastar Pouco* (Alaúde).

O primeiro passo é afastar o medo de errar. Com algumas diretrizes básicas em mente, é possível evitar combinações desastrosas, sejam elas contrastantes ou tom sobre tom, e criar



## “As cores afetam todos os aspectos da nossa vida, o coração e o espírito”

Tricia Guild, designer inglesa

uma atmosfera com mais personalidade: relaxante, calorosa, moderna, rústica... Vai do gosto do freguês.

Segundo a arquiteta paulista Dani Barella, três fatores fundamentais devem nortear a escolha da paleta que irá colorir um cômodo: tamanho, luminosidade e tempo de permanência no local. “Cores escuras em ambientes compactos dão a impressão de que o espaço é ainda menor”, alerta ela. Nesse caso, é mais proveitoso pintar todas as superfícies com tons claros e não fazer nenhum tipo de marcação entre o teto e a parede. “Isso reforça a sensação de amplitude”, ensina a profissional. Entretanto, uma pitada de cor é bem-vinda. Basta escolher, por exemplo, a parede em que há maior incidência de luz e cobri-la com seu matiz predileto.

A luminosidade deve ser avaliada com cuidado, já que interage diretamente com as cores. “Em recintos naturalmente bem iluminados, devem-se evitar tons excessivamente luminosos, como o amarelo; em locais escuros, fuja dos tons fechados”, recomenda Dani.

Outro ponto importante é quanto tempo os moradores passam em determinado cômodo. De tanto olhar para sua cor preferida, você tem grandes chances de, um belo dia, não mais suportá-la. Pense nisso. “Em locais de longa permanência, a cor não deve ser aplicada em grandes extensões nem nos trechos submetidos

*Paredes coloridas alegram a casa e, de quebra, dão pistas sobre a personalidade dos moradores. E o melhor: podem ganhar novas tonalidades sempre que bater aquela vontade de mudar o visual do lar*



Foto: Coral



Foto: Suviniil



Foto: Suviniil



Foto: Suviniil

### SEM MEDO DE ERRAR

Confira, a seguir, dicas preciosas extraídas da obra *O Grande Livro de Decoração de Casa Claudia* (Abril):

- Nos quartos, utilize cores luminosas e menos saturadas, já que se trata de um ambiente para relaxar.
- Cores aumentam ou diminuem o espaço. As quentes e fortes criam sensação de proximidade; as frias e claras, ao contrário, dão a ilusão de profundidade, que resulta na percepção de que a área é maior.
- Composições da mesma cor, em diferentes tons, são sempre mais repousantes. Se você optar pelo uso de vários matizes, saiba que isso só dá certo quando todos estão na mesma gradação tonal, ou seja, numa intensidade semelhante, evitando que os olhos se forcem para distinguir entre claros e escuros.
- Outra qualidade das cores é marcar limites entre ambientes integrados. É o caso de salas que servem de estar e de jantar. Uma única parede pintada em um tom atraente ajuda a delimitar a área de refeições.
- Paredes ou móveis coloridos? Se você está em dúvida, prefira a primeira opção. As chances de erro são menores e, se um dia você se cansar, poderá aplicar novas tintas com facilidade, o que não acontece com o mobiliário. Prefira tons neutros para peças grandes, como sofás e tapetes, e mais vivos para os detalhes.
- Uma ótima maneira de escolher a cor predominante na decoração é usando como base obras de arte, móveis e objetos que já fazem parte da sua vida e dos quais você não vai abrir mão.
- Certa dose de contraste é necessária para espantar a monotonia. Por isso, cuide para que haja alguma diversidade de matizes. Assim, o olhar não se cansa.
- A casa ganha unidade quando a cor eleita aparece em todos os ambientes. Ela não precisa vir na mesma intensidade nem em igual volume ou localização, mas tem que estar lá, marcando território.
- Você pode, sim, usar cores fortes em todas as paredes. Nesse caso, o ambiente não pode ser pequeno, e teto, portas, caixilhos e rodapés devem ser brancos.
- Superfícies cobertas por tonalidades marcantes demandam clareza. Portanto, use cortinas leves e transparentes, como as de voal.
- Ambientes com paredes brancas, piso e móveis de madeira pedem tecidos e objetos que mesclam cores frias e quentes. Azul e laranja formam uma boa dupla. Se os móveis e o piso são de madeira escura, aposte em cores suaves. Uma boa opção é o verde-lavado – vai deixar o espaço mais alegre.

## VOCÊ E AS CORES

Conheça o significado dos matizes e descubra qual deles se afina com a sua personalidade:

**Branco:** inspira paz, ordem e limpeza. O excesso, contudo, pode gerar apatia.

**Preto:** emana sofisticação e modernidade. Em grandes extensões, incita o negativismo.

**Cinza:** ligado à sobriedade e à sabedoria. Sua predominância pode causar certo desânimo.

**Marrom:** remete ao calor e ao aconchego da terra, mas pode se tornar sufocante.

**Vermelho:** representa energia, entusiasmo, dinamismo. Em demasia, provoca irritação.

**Laranja:** alegre e ilumina o ambiente, além de estimular o apetite e a criatividade.

**Amarelo:** por nos colocar em alerta, é indicado para escritórios e salas de estudo.

**Verde:** traz o frescor das matas para dentro de casa e, por tabela, restaura as emoções.

**Azul:** estimula encontros tranquilos, mas também pode realçar a tristeza.

**Lilás:** cor da espiritualidade e da transmutação das energias negativas.

*Os especialistas indicam cores suaves para o quarto, reduto do descanso. Já áreas sociais podem exibir cores quentes, fontes de aconchego e dinamismo*



Foto: Coral



Foto: Suvnil



Foto: Suvnil



Foto: Istockphoto

## PASSO A PASSO PARA PINTAR UMA PAREDE

Colorir a própria casa, além de divertido, pode ser terapêutico. Siga as instruções do designer de interiores Fábio Galeazzo e capriche nas pinceladas.

- Forre o piso com plástico resistente, retire o espelho dos interruptores, proteja com fita-crepe as maçanetas, os rodapés e os batentes das portas e das janelas e, por fim, cubra os móveis.
- Em seguida, passe massa corrida sobre a fita-crepe para impedir que a tinta seja absorvida por ela e use uma espátula para remover o excesso de massa.
- Tampe os buracos superficiais da parede com massa corrida, usando uma espátula, e feche os orifícios mais profundos com gesso.
- Deixe secar por 20 minutos e passe a lixa nº 150.
- Mexa a tinta com a trincha e pinte uma faixa horizontal rente ao teto, sem sujá-lo.
- Mexa novamente a tinta e, com o rolo, pinte a parede, respeitando sempre a posição vertical. Repita o processo dando de duas a três demãos, mas espere a tinta secar totalmente antes de aplicar a camada seguinte.

ao nosso ângulo de visão constante”, ressalta a arquiteta.

Pessoas alegres e joviais têm uma queda por misturas ousadas. Sem cerimônia, abrem espaço na casa para acomodar cada integrante do arco-íris. Mas, para que a decoração não ganhe traços carnavalescos – o que, muitas vezes, costuma beirar o mau gosto –, a saída é providenciar um fundo neutro. Feito isso, as pinceladas estão liberadas, mas não aleatoriamente. “Se na base prevalecer o branco ou os tons areia ou barbante, o colorido pode aparecer em peças de mobiliário, obje-

tos ou detalhes no piso, como o ladrilho hidráulico”, afirma Dani.

Personalidades calmas e contemplativas, ao contrário, costumam se identificar com matizes suaves, como os tons pastel. “Por apresentarem grande quantidade de branco na mistura, elas acalmam e ainda iluminam o ambiente”, revela a profissional. São também versáteis, uma vez que se harmonizam com diversos materiais, entre eles, madeira, laca branca ou preta, vidro e metal. Pois é, na ciranda das cores, só não vale permanecer na monotonia. ■

viagem

# Estilo, requinte e prazer

Grife-se o prazer. Prazer de viajar hospedando-se em hotéis glamourosos, encantando-se com os contrastes da arquitetura e fazendo boas compras em uma atmosfera de requinte, em cidades como Naples, St. Petersburg e Palm Beach

*Texto: Silvia Reali | Fotos: Heitor Reali*

Verão ou inverno, tanto faz! A Flórida é sempre sinônimo de boas férias. O ano inteiro. Mas não vamos falar apenas de Miami e de Orlando, já que ambas têm um discurso pronto quando o assunto é compras e divertimento. Assim, preparamos um itinerário diferente, sem, contudo, perder o que este estado americano tem de melhor: produtos sofisticados aliados a bons preços, tendo como pano de fundo uma natureza privilegiada e hotéis de primeira linha.

Tudo o que você espera de uma boa viagem é encontrado em Naples, disparado a melhor cidade da Flórida. Localizada no Golfo do México, a duas horas de carro de Miami, ela é um desses achados a que se dá graças a Deus por estar fora do circuito turístico. É lindamente ajardinada e florida. Pudera: se os canteiros, a grama e arbustos das casas não forem aparados, a multa é bem pesada.

À primeira vista, Naples parece mais uma cidade litorânea, banhada pelas águas tranquilas e translúcidas do golfo. Suas praias, que se estendem por 48 quilômetros, são consideradas as melhores do país pelo Travel Channel e pela revista *Condé Nast Traveler*. No entanto, ao olhar mais cuidadoso, a cidade se revela refúgio de uma classe abastada, que não dá a mínima para a frenética cena das metrópoles americanas.

Acertamos também em cheio na escolha do hotel. O Hilton Naples, dono de uma aristocrática construção, bem ao lado da agitada vida artística da cidade, representada pelo The Philharmonic Center for the Arts e pelo Patty & Jay Baker Naples Museum of Art. O hotel ainda fica a menos de um quarteirão do mais luxuoso shopping da região, o Waterside Shops. Ora, um dos mais prazerosos divertimentos em viagens são as compras. Não me venha dizer que não.

*No florida Centro histórico de Naples, é possível encontrar todo tipo de cardápio: do italiano ao mexicano, passando pelas sorveterias gourmet*



Ali, logo de cara, começamos a nos divertir na gigantesca Barnes & Noble Bookstore. Aos interessados em updates eletrônicos, ou que desejam turbinar o visual com a emergente moda americana, a dica são as lojas descoladas e singulares do The Village on Venetian Bay, as da 5ª Av. S., e as das 3ª St. S. Ah, já íamos esquecendo: os preços são os mesmos em toda a Flórida. Em Naples, entretanto, costumam ser até menores. É o que dizem por lá.

#### De tudo um pouco

Agora, um bom roteiro para os hiperativos ligados na natureza são as praias com todos os esportes radicais e as excursões em airboat que acontecem na Reserva Natural de Big Cypress. Que tal nadar ao lado dos *manatees* – nossos conhecidos peixes-boi? Para aqueles que preferem ficar em estado de graça apenas observando a paisagem, Venetian Bay, cujo cenário lembra a cidade italiana de Veneza, é o lugar certo. A contemplação continua no píer, onde o barato é render-se ao pôr do sol, alimentando gaivotas e pelicanos e prestigiando os saltos ornamentais dos golfinhos. Ali também é o point ideal para tomar, com a maior calma do mundo, uma das cervejas artesanais do local, o que, evidentemente, contribui para a paquera rolar solta.

Outro bom motivo para justificar a ida ao Golfo, e também com nota alta, é St. Petersburg, a 1h30 de carro, ao norte de Naples. Lá, novamente encontramos praias extensas de areia branca. Entre estas, a Fort De Soto Park, eleita a mais bela dos Estados Unidos em 2005. São sete milhas de areias brancas e água azul-esmeralda abrangendo cinco ilhas, onde se pode nadar, pescar ou praticar esportes náuticos. Ladeando as praias ficam as pistas próprias para skate, patins e bicicleta.

*Para se proteger do forte sol tropical, o melhor é comer debaixo de frondosas árvores ou dos guarda-sóis coloridos*

## Qualquer que seja o destino escolhido na Flórida, ele sempre terá o sabor das férias perfeitas

*No sentido horário, o centro de compras com suas fontes refrescantes, os canais de Venetian Bay e o Museu de Arte Moderna de Naples*





A Praia Fort De Soto é considerada uma das mais belas dos Estados Unidos; os pelicanos esperam os pescadores no píer; as fachadas coloridas dos cafés, lojas e galerias de arte atraem os visitantes.



Compre um bom vinho californiano, sente-se na beira da praia e, literalmente, se esqueça da vida

St. Pete, para os íntimos, é menor, mas não menos encantadora. Nessa pequena e charmosa cidade, cujos atrativos não se resumem ao litoral, é o recém-inaugurado Museu Salvador Dalí quem dá as cartas. O complexo reúne a maior coleção de obras deste grande nome do surrealismo, fora da Espanha. Quase ao lado, e rivalizando em qualidade, o Museu de Belas-Artes abriga telas assinadas por Monet, Renoir, Cézanne, esculturas de Rodin e arte pré-colombiana, além de um espaço dedicado a mostras fotográficas.

Para entrar no clima descontraído de St. Petersburg, vale se hospedar em aconchegantes bed & breakfast, como o Pasa Tiempo, de frente para a baía Boca Ciega. Uma vez lá, peça para ficar na suíte com vista para as águas da baía. Imaginou que belo espetáculo acordar com golfinhos saltando ao amanhecer?

Agora chegou o momento dos prazeres que não declinamos: comer bem. O sabor dos pratos revela a riqueza das culinárias mexicana, grega e espanhola, frutos da herança imigratória na região. O único pecado está em algo que pode passar despercebido, mas não para nós: um mau cafezinho, algo que acontece com certa frequência.

A viagem continua e, no trajeto de retorno, três horas depois, estamos no litoral do Atlântico, em Palm Beach, um dos pontos mais luxuosos do estado. Nossa seleção para hos-

pedagem foi o The Brazilian Court Hotel, que tem esse nome porque uma de suas entradas é pela Brazilian Av. Preferido dos Kennedys, sobretudo pelo aconchegante jardim interno, que dá a sensação de “estar em casa”, é desde a sua construção, em 1926, um dos mais prestigiados da “Riviera Americana”. E famoso também pelo Frederic Fekkai Spa e por abrigar o Café Boulud, do conceituado chef Daniel Boulud.

O refinado café exhibe na decoração uma paleta de tons terra que vão do âmbar à terracota, passando pelo bronze, com toques de amarelo citrino e ouro. O que se come por lá? Deixemos que o próprio dono explique: “Minha cozinha é dedicada a paladares refinados, com *a taste of classic fare, seasons freshest ingredients, and spice and flair of international cuisine*”. A resposta correspondeu às expectativas? Claro, a recordação é saborosa.

#### Só prazer

A paisagem que define esta cidade é, sem dúvida, a Worth Avenue, projetada pelo arquiteto Eugene Lawrence. Considerado o melhor shopping de luxo a céu aberto do planeta, inicia-se na Ocean Boulevard e se estende por seis quarteirões. Algumas lojas estão sob arcadas góticas, o que ameniza o calor; outras ficam em charmosos pátios internos com jardins repletos de flores ao redor de refrescantes fontes.

Em St. Pete, prove o legítimo breakfast americano: suco de laranja em dose dupla, pão tostado, ovos fritos com bacon e waffles





As palmeiras estão em toda parte em Palm Beach; as cores quentes da decoração do restaurante Daniel Boulud e a moda fresquinha que abusa do linho e do algodão



Ver as pessoas e olhar as vitrines é um dos programas mais gostosos



O shopping ao ar livre reúne lojas sofisticadas em meio a arquitetura de bom gosto

Cafés e restaurantes com mesinhas e guarda-sóis coloridíssimos também emprestam charme a essas vilas, enquanto as vitrines lançam apelo tentador. Nas fachadas, nomes consagrados como Ferragamo, Armani, Au Cashmere (com mais de 60 diferentes cores de malhas), Vilebrequin (com as últimas e irreverentes estampas de bermudas), só para citar alguns. Há também joalherias como Cartier, Van Cleef & Arpels, onde se encontram os modernos relógios Tourneau, antiquários, além de galerias de arte com obras de Picasso, Matisse, Degas e gravuras de Andy Warhol. Outras obras-primas desfilam pelas ruas: Ferraris, Lamborghinis e Bugattis.

Na verdade, Palm Beach é muito mais que do que finas compras e mansões na oceanfront. A natureza também se sente privilegiada no Refúgio Selvagem Loxahatchee e nas praias de Juno e Júpiter. Ali, é a paisagem que participa de cada ação, revelando dunas, lagoas e um entardecer em cinema. Em suma, um ótimo lugar para fechar a viagem. Quer uma dica? Faça o que fizemos: compre um bom vinho californiano (o escolhido foi o Château Montelena), sente-se na areia e se delicie. O mundo pode ser divertido e nos presentear com momentos de alegria genuína. Afinal, o que faz a boa viagem é a escolha do destino, certo? ■

#### SERVIÇO:

##### Em Naples

Onde ficar: Hilton Naples ([www.naples.hilton.com](http://www.naples.hilton.com)), que disponibiliza bicicletas gratuitas para os hóspedes explorarem a cidade e seu entorno, além do premiado restaurante Shula's Steak House.

Mais informações: [www.paradisecoast.com](http://www.paradisecoast.com)

##### Em St. Pete

Onde ficar: Bed & Breakfast Pasa Tiempo ([www.pasatiempo.com](http://www.pasatiempo.com)), que fica de frente para a baía Boca Ciega. Uma vez lá, peça para ficar na suíte de frente para as águas da baía. Você irá acordar com golfinhos saltando ao amanhecer.

Mais informações: [www.visitstpeterclearwater.com](http://www.visitstpeterclearwater.com)

##### Em Palm Beach

Onde ficar: The Brazilian Court ([www.braziliancourt.com](http://www.braziliancourt.com)), como excelente localização, ao lado da Worth Avenue.

Mais informações: [www.palmbeachfl.com](http://www.palmbeachfl.com)

Aluguel de carro: Hertz, [www.hertz-int.com.br](http://www.hertz-int.com.br)



## Relax total

O design atualíssimo é apenas um dos atrativos da **banheira Toulouse**, fabricada pela marca inglesa **Victoria + Albert** e importada pela **Doka – Bath Works**. Feita de Quarrycast®, composto vulcânico de pedra calcária e resina de alto desempenho, ela é altamente resistente e conserva a temperatura da água por mais tempo. Outra vantagem é o fato de ser free-standing, ou seja, não precisa de alvenaria, podendo ser instalada em qualquer ambiente da casa. Além disso, sua cor, branco natural, não perde o brilho nem amarela, como normalmente acontece com os exemplares de fibra ou de acrílico. **(51) 3268-8625, www.dokabathworks.com.br**

## Fluxo liberado

Cômodos compactos demandam soluções inteligentes – de preferência, que aproveitem cada metro quadrado disponível. É o caso da **Porta Vision**, novidade da **Ideia Glass**.

Com sistema de roldanas aparentes, desenvolvido especialmente para portas de passagem de vidro, o lançamento não compromete os espaços e ainda proporciona sensação de amplitude em razão da transparência do material. Um de seus diferenciais é não expor os suportes, o que deixa o ambiente clean. A montagem da porta de passagem é simples e se dá por meio de um sistema de encaixe do trilho superior nos suportes de sustentação à parede.

**(11) 3016-9300, www.ideiaglass.com.br**



## Reforma express

A **Pertech**, fabricante de laminados decorativos de alta pressão, apresenta um jeito rápido de mudar a aparência dos móveis. O **Perfácil**, laminado autoadesivo de alta resistência e de fácil aplicação, reveste peças feitas de MDF, MDP e compensado. Pronto para o uso, pode ser aplicado diretamente sobre as superfícies, inclusive no mobiliário já instalado. Apresenta alta resistência a manchas, ao calor e à umidade, além de facilitar a limpeza e ter maior durabilidade. Além disso, o produto não favorece a formação de colônias de fungos, ácaros e germes, o que o torna asséptico e antialérgico.

**0800-7739600, www.pertech.com.br**



## Tudo se transforma

A **Lepri – Finas Cerâmicas Rústicas** acaba de lançar a linha **Gradini**, fabricada a partir da reciclagem de lâmpadas fluorescentes descartadas. Com cara de madeira, mas feita de cerâmica, a coleção é formada por pequenos quadrados em alto e baixo-relevo, que, montados de forma aleatória, proporcionam ao ambiente a sensação de movimento e descontração. O produto é ideal para revestir paredes de destaque, inclusive as curvas, além de colunas, tanto de áreas internas como externas, já que dispensa impermeabilização. Vendido em placas teladas de 33 x 33 cm, nas cores ecomadeira cumaru, ecomadeira ipê, bege ibiza e cinza manhattan.

**(11) 5506-1390, www.lepri.com.br**

# milIDEIAS

## Paredes bem-vestidas

A **Wallpaper**, que reúne o melhor do mundo em revestimentos especiais e tecidos decorativos, traz com exclusividade para o Brasil a coleção de papéis de parede assinada pela estilista britânica **Vivienne Westwood** para a tradicional marca inglesa Cole & Son. Reverenciada no universo da moda pelo uso de cores e de grafismos marcantes, Vivienne criou estampas baseadas em desenhos de suas coleções antigas. "Este trabalho é uma oportunidade perfeita para ver minhas ideias traduzidas para o ramo dos revestimentos", diz ela.

(11) 3093-9811,  
[www.wallpaper.com.br](http://www.wallpaper.com.br)



## serviços COPEMANEWS

ArteSol  
[www.artesol.org.br](http://www.artesol.org.br)  
(11) 3082-8681

Ana Claudia Montezino  
(11) 3285-2111  
[www.consultoriornutricao.blogspot.com](http://www.consultoriornutricao.blogspot.com)

Befresh  
(11) 3078-0558  
[www.befresh.com.br](http://www.befresh.com.br)

Benedito Abbud  
(11) 3845-6977  
[www.beneditoabbud.com.br](http://www.beneditoabbud.com.br)

Calu Fontes  
(11) 3034-0352  
[www.calufontes.com](http://www.calufontes.com)

Cervejaria Colorado  
(16) 3441-5090  
[www.cervejariacolorado.com.br](http://www.cervejariacolorado.com.br)

Coral  
SAC: 08000-117711  
[www.coral.com.br](http://www.coral.com.br)

Dani Barella  
(11) 3071-2888  
[bparquituraedesign.com.br](http://bparquituraedesign.com.br)

Fábio Galeazzo  
(11) 3064-5306  
[www.fabiogaleazzo.com.br](http://www.fabiogaleazzo.com.br)

Forte, Gimenes & Marcondes  
Ferraz Arquitetos  
(11) 3032-2826  
[www.fgmf.com.br](http://www.fgmf.com.br)

Frutaria São Paulo  
(11) 3846-1124  
[www.frutariasapaulo.com.br](http://www.frutariasapaulo.com.br)

Ipê Golf Club  
(16) 3620-3386  
[www.ipegolfclub.com.br](http://www.ipegolfclub.com.br)

Marcelo Rosenbaum  
[www.rosenbaum.com.br](http://www.rosenbaum.com.br)

Mariana Vilela Strang  
(11) 3063-2063

Priscila Ribeiro Guimarães  
(11) 3051-3829  
[www.santocorpo.com.br](http://www.santocorpo.com.br)

Senac São Paulo  
SAC: 0800-8832000  
[www.sp.senac.br](http://www.sp.senac.br)

Suri Ceviche Bar  
(11) 3034-1763  
[www.suri.com.br](http://www.suri.com.br)

Suvinil  
SAC: 0800-0117558  
[www.suvinil.com.br](http://www.suvinil.com.br)

Totó Ristorante  
(11) 3841-9067  
[www.totoristorante.com.br](http://www.totoristorante.com.br)

Wanchako Restaurante  
(82) 3377-6024  
[www.wanchako.com.br](http://www.wanchako.com.br)

# Procurando o imóvel dos seus sonhos?

## Nós temos o que você precisa.



Considerado a maior vitrine de negócios, o Caderno de Classificados do jornal A Cidade se torna consulta obrigatória para você que está a procura de um imóvel.

Jornal A Cidade.  
Fácil Achar. Fácil Vender.  
**0800 775 75 75**

[www.jornalacidade.com.br](http://www.jornalacidade.com.br)



Seu jornal. Sua cidade.

viveremRIBEIRÃOPRETO



**O que Ribeirão Preto representa para você?**

É o lugar onde eu refiz a minha vida depois de sair do Rio de Janeiro. Logo que cheguei, em 1995, tinha saudade da Cidade Maravilhosa. Agora, quando vou ao Rio, tenho saudade de Ribeirão Preto.

**Como é viver em Ribeirão Preto?**

Não é muito diferente de viver na Espanha ou na Itália. Aqui, tem tudo. Tudo o que São Paulo oferece, mas sem o trânsito e a violência que, infelizmente, assolam a capital paulista.

**Marcelo Carneiro da Rocha, proprietário da Cervejaria Colorado**

# AS MELHORES OFERTAS ESTÃO NA HYUNDAI CAO A. VENHA CONFERIR.

## ELANTRA

O MELHOR, MAIS SOFISTICADO E LUXUOSO SEDÃ MÉDIO JÁ FABRICADO NO MUNDO.

**AINDA SEM AUMENTO DE IPI**



## i30

A MARAVILHA TECNOLÓGICA DA HYUNDAI.

**AINDA SEM AUMENTO DE IPI**



## TUCSON

IMBATÍVEL DIA APÓS DIA. O 1º CARRO BRASILEIRO COM A GRIFE DE QUALIDADE MUNDIAL HYUNDAI.



## iX35

A UNANIMIDADE MUNDIAL DA HYUNDAI. PREMIADO EM TODO O PLANETA.

**AINDA SEM AUMENTO DE IPI**



**KIT MULTIMÍDIA ORIGINAL DE FÁBRICA.**

GPS, TELA DE LCD 7" TOUCHSCREEN, MP3, IPOD, MEDIA PLAYER, BLUETOOTH E CÂMERA DE RÉ (OPCIONAL).



Alguns equipamentos descritos nas fotos e nos textos são opcionais e podem ou não estar disponíveis na versão apresentada neste anúncio. Consulte o distribuidor.

**CONHEÇA O PLANO TROCA PROGRAMADA HYUNDAI CAO A.**

## HYUNDAI CAO A RIBEIRÃO PRETO

AV. PRESIDENTE VARGAS, 815 - SUMARÉ - (16) 2102-7272

AV. CASTELO BRANCO, 1.500 - RIBEIRÂNIA, PRÓXIMO AO MAKRO - (16) 3456-7100

www.hyundaicao.com.br/interior • twitter@hyundaicaoaint • DISTRIBUIDORES EM TODO O PAÍS: 0800 55 95 45

Faça revisões em seu veículo regularmente.



# FLORENSE

*experiences of joy*

Conheça toda a coleção *ecologicamente correta*: [www.florense.com](http://www.florense.com)

NEW YORK CHICAGO MEXICO MONTERREY SANTO DOMINGO GUATEMALA PANAMA SANTIAGO ASUNCION MONTEVIDEO PUNTA DEL ESTE ANGOLA 60 LOJAS BRASIL

Av José Adolfo Bianco Molina 2185 Jardim Canadá Ribeirão Preto Tel 3620 6463