

em ALTA

DECORAÇÃO & CIA



AMBIENTES CONFORTÁVEIS E SEGUROS PARA OS IDOSOS

PÁGINAS 2 e 3

MARLENE
GALEAZZI



PÁGINAS 6 e 7

Gourmet Brasília



VEGETARIANO

Semana celebra
o cardápio leve

PÁGINA 8

PERFIL

NATÁLIA POLIDORIO

Especialista com
reconhecimento
internacional
dedica seu
trabalho e
experiência
a pacientes
com câncer no
Hospital de Base

PÁGINAS 4 e 5



MÉDICA BRASILIENSE PIONEIRA EM HOSPITAL AMERICANO

DECORAÇÃO & CIA

Projetado pelo escritório Frezza & Figueiredo, este living considerou espaços generosos de circulação, sofás com altura confortável e ausência de quinas



FOTO: CAROLINA MOSSIN

A arquitetura para o bem-estar dos idosos

Aproveitando o Dia Internacional dos Idosos, é preciso pensar sobre a estrutura que permite uma vida tranquila para os moradores acima dos 60 anos, considerando riscos à integridade física

A famosa frase do arquiteto Paulo Mendes da Rocha, “A arquitetura não é para ser vista, é para ser vivida”, ganha um significado ainda mais profundo diante do aumento da expectativa de vida dos brasileiros. Com um crescimento significativo da população acima de 60 anos – de acordo com o censo 2022 –, essa faixa etária corresponde à quase 16% do total da população do país.

Nesta semana (1º de outubro), foi o Dia Internacional do Idoso, e a data remete à necessidade de falar sobre a atenção com esse público dentro dos projetos de arquitetura e decoração. Estilo, segurança e funcionalidade deixaram de ser circunstanciais para se

tornarem uma necessidade social.

Mais do que instalar barras de apoio, uma vez que a proteção residencial não se consiste apenas nesse recurso, a arquitetura para a longevidade envolve um planejamento que promove adaptações para um futuro em médio e longo prazo, como também entrega soluções imediatas para moradores acometidos por questões de mobilidade.

Pequenas adaptações, muitas vezes imperceptíveis ao olhar, transformam o lar em um espaço ideal tanto para o idoso, como para a família que vive com ele.

A seguir, separamos alguns dos pontos que arquitetos observam nos projetos:



FOTO: MARIANA CAMARGO

Mobiliário estratégico: a altura certa para o conforto e segurança

Nas salas de estar, sofás e poltronas devem ter um estofamento mais firme e a ergonomia ade-

quada para a movimentação de sentar-se e levantar – levando em consideração uma altura que per-

mita apoiar os pés no chão quando sentado –, bem como acomodar a coluna.

Brasília Agora

TÍTULO DEPOSITADO NO INPI
SOB Nº 828213798

JORNAL BRASÍLIA AGORA EMPRESA
JORNALÍSTICA LTDA - ME

REDAÇÃO E DEPTº COMERCIAL

SIG Quadra 3 Bloco B, Entrada 75 - Sala 101 - Brasília-DF
CEP: 71200-432 - Fone: (61) 3344-9063 e 3344-9064.

Parque Gráfico: SIA quadra 3C lote 24, fundos. Fone: 3341-3852

E-mail: bsbagora@gmail.com
Site: www.brasiliaagora.com.br

Diretor: SÍLVIO AFFONSO

Editora Geral: KÁTIA SLEIDE

Editor: RODRIGO LEITÃO

Colunista: MARLENE GALEAZZI

Fontes: AGÊNCIAS BRASIL e BRASÍLIA

* ARTIGOS E COLUNAS ASSINADOS SÃO DE
INTEIRA RESPONSABILIDADE DE SEUS AUTORES

CIRCULAÇÃO

BRASÍLIA: Plataforma superior e inferior da Rodoviária do Plano Piloto; Estações do Metrô; GDF e Governo Federal. Tribunais, bancas de revistas, rede de escolas particulares e rede de hospitais e clínicas.

GOIÁS: Goiânia; Anápolis; Luziânia; Cidade Ocidental; Novo Gama; Valparaíso; Santo Antônio do Descoberto; Águas Lindas; Formosa; Planaltina de Goiás.

Lista VIP + Restaurantes + Agências de Publicidade.



FOTO: JULIA HERMAN

A importância da largura das portas

A arquitetura parametriza as dimensões das portas para uma utilização cotidiana das pessoas, como para aquelas com algum tipo de dificuldade de locomoção. Em portas de entrada, salas e dormitórios, 80 cm (mínimo) e 90 cm (ideal), comportam a acessibilidade para uma cadeira de rodas ou um andador. E embora, em via de regra, o banheiro deva ter, minimamente, a largura de 60 cm, padronizar a mesma medida aplicada nos demais ambientes não restringe a vida dos idosos.



FOTO: KADU LOPES

Como evitar riscos de queda em tapetes

Longe de ser proibido, o tapete exige atenção quanto ao tamanho e a fixação. Considerando que grande parte dos acidentes com os idosos acontecem dentro do ambiente doméstico — conforme apontam dados do Ministério da Saúde —, ele precisa estar no checkpoint, uma vez que incorre em riscos de quedas.

Para que não seja um grande vilão, o alinhamento das pontas, que pode acontecer com uma fita dupla face, é essencial para que ele não se torne uma armadilha para enroscar os pés e tropeçar. Os especialistas também indicam modelos com bases antiderrapantes e desconsideram materiais que se dobrem facilmente.

Para acertar nas medidas, recomenda-se que a peça considere 'sobras' de 20 a 30 cm sob sofás e poltronas, evitando que bordas soltas se tornem um obstáculo.

Evitado por muitos, mas também amado pelo conforto que proporciona, o tapete também pode compor sala de jantar. Dessa forma, é preciso levar em conta a área da mesa jantar e as cadeiras — incluindo o deslocamento delas. Assim, o acréscimo de 75 a 100 cm é sugerido para mitigar o perigo de quedas.

Quem detesta a sensação de levantar-se e pisar no chão frio? Por isso, o tapete é considerado no décor dos dormitórios, porém faz-se necessário uma sobressalência de 60 a 70 cm para uma circulação segura na lateral. No caso das passadeiras, é indispensável que o seu começo esteja embutido na base da cama, eliminando tropeções.

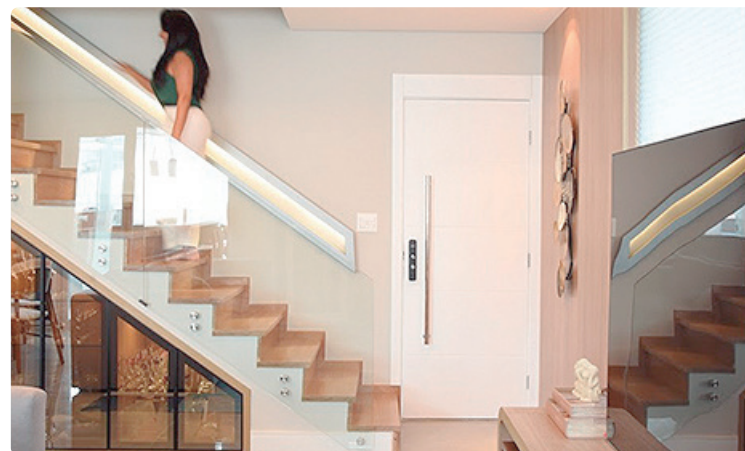


FOTO: KADU LOPES

Corrimão é obrigatório

A afirmação é verdadeira e no dia a dia o corrimão é um apoio que deve ser empregado por pessoas de todas as idades, incluindo os idosos. Neste duplex, a arquiteta Rosangela Pena demonstra como unir funcionalidade e design: a instalação de LED no corrimão não apenas facilita a visualização dos degraus à noite, mas também adiciona um toque de elegância. Com relação ao piso, a recomendação é semelhante à cozinha: acabamentos acetinados entregam estabilidade e diminuem a probabilidade de queda.

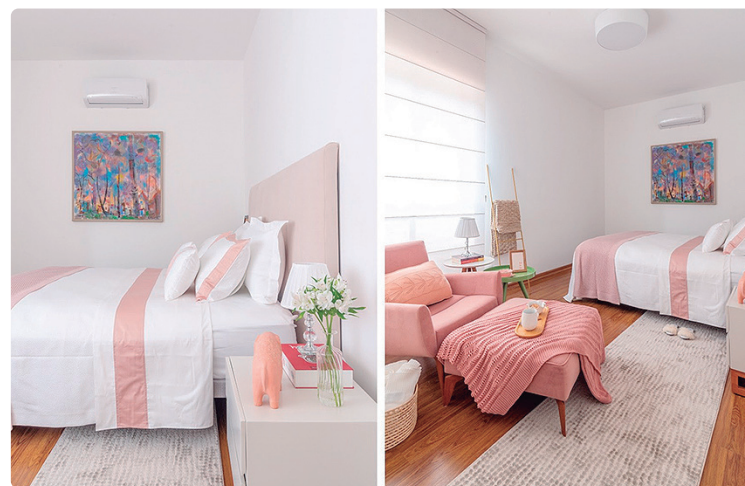


FOTO: JULIA HERMAN

Dormitório seguro

Uma cama muito baixa ou alta em demasia, bem como um colchão muito mole, podem dificultar o ato de levantar-se, sem contar as dores crônicas decorrentes da má postura.



FOTO: SIDNEY DOLL

Cozinha segura

A cozinha inspira o acompanhamento minucioso em diversos itens. Sem contar o espaço de circulação conveniente e a ausência de quintas em bancadas, o piso não pode ser escorregadio — caso dos porcelanatos polidos, que em contato com a água e gordura são perigos iminentes. Todavia, a gravidade também se encontra no fogão, levando em consideração que o tipo de abastecimento é o mais comum nas residências brasileiras. Para evitar vazamentos de gás GLP ou natural, incêndios ou queimadas em decorrência do fogo, o cooktop de indução é ótimo para as casas com idosos. Isso acontece, pois o aquecimento do eletrodoméstico ocorre apenas no contato com a panela, e não na superfície.

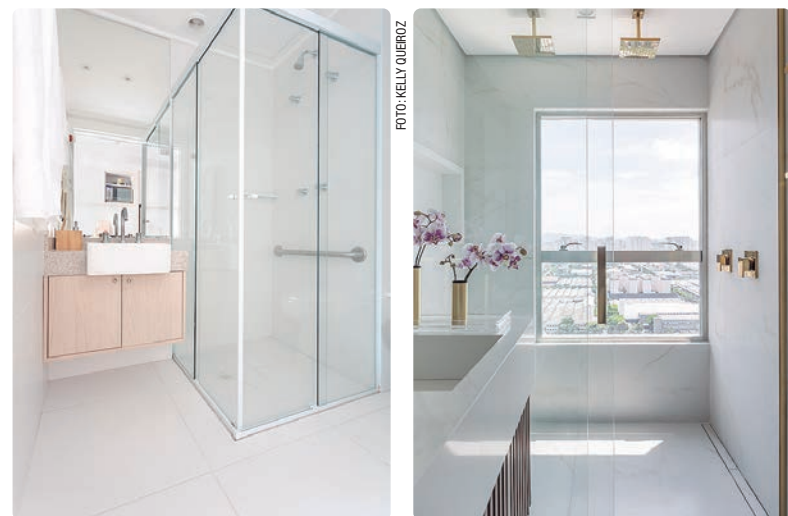


FOTO: KELLY QUEROZ

FOTO: RAFAEL RENZO

Epicentro da acessibilidade é o banheiro

O banheiro também pede prudência. Além das indispensáveis barras de apoio, o revestimento do piso deve apresentar um alto coeficiente de atrito para prevenir escorregões em áreas molhadas.

SAIBA MAIS

Cinthia Claro: @cinthia.claro / www.cinthiaclaro.com.br/

Freijó Arquitetura: @freijoarquitetura / www.freijoarquitetura.com/

Frezza & Figueiredo Arquitetura e Interiores: @frezzaefigueiredo / www.frezzaefigueiredo.com

Isabella Nalon: @isabellanelon / www.isabellanelon.com

ResiliArt Arquitetura: @resiliart_arq / www.resiliartarquitetura.com

Rosangela Pena: @rosangelapenaarquitetura / www.rosangelapenaarquitetura.com

Spaço Interior: @spacointerior / www.spacointerior.com.br

PERFIL NATÁLIA POLIDORIO

Médica foi pioneira em hospital americano

► POR MARLENE GALEAZZI

Ela é a primeira brasileira a trabalhar, chefiar e mergulhar no mundo da pesquisa do câncer nos Estados Unidos

Abençoada pelos céus de Brasília, cidade onde nasceu, e energizada pela magia do Araguaia, em Barra do Garças, e pelos verdes mares, Ceará, onde passava as férias, Natália Polidorio voou longe demais, tomando rumos nunca imaginados. E foi assim que ela chegou ao Memorial Sloan Kettering Cancer Center em NYC, um dos mais famosos do mundo na área de sua atuação, na condição de ser a primeira mastologista brasileira a trabalhar, chefiar e mergulhar no universo da pesquisa, durante dois anos. Uma realização não só para ela, um orgulho não apenas para a Faculdade Católica, onde se formou, mas também para Brasília, a terra natal.

Uma história que teve início em sua casa, pelo exemplo, zelo, dedicação e incentivo dos pais, o médico Francisco Machado, e a mãe Rita Márcia, professora que também foi diretora do colégio. Tranquila, mas determinada, Natália, exemplo de uma geração vitoriosa da capital do país, sempre acreditou que as portas do mundo estão abertas para quem quiser ultrapassá-las, desde que os passos sejam firmes, seguros, sem medo e coragem para vencer os empecilhos. Um modelo de vida que ela sempre adotou.

Desde criança cuidou dos estudos e, na juventude, às vésperas do vestibular, pensou em fazer engenharia, mas a medicina, silenciosa e paciente, a esperava e, indo ao seu destino, terminou optando por ela. E foi assim que ela entrou na faculdade dando os primeiros passos para se tornar uma importante e dedicada médica, respeitada internacionalmente.



Com Dr. Drauzio Varella no podcast. Em suas andanças pelo mundo e na companhia constante da mãe



Férias na infância com a irmã Mariana e na praia



SEMPRE PREPARADA PARA APRENDER MAIS

Tranquila, simples e com beleza delicada, a Dra. Natalia Polidorio é dona de um currículo invejável. Depois de se formar em Brasília pela Faculdade Católica, ela arrumou as malas e desembarcou em São Paulo. Lá, fez Residência em mastologia e ginecologia oncológica na USP. Preparada, resolveu atravessar nossas fronteiras indo para bem longe para aprender mais. Na Espanha, na cidade de Coruña, no Hospital Abente Y Lago, fez formação em reconstrução mamária.

Com mais um diploma na bagagem, retornou ao Brasil e na mesma USP, que tanto marcou sua vida, fez mestrado em Ciência médica, seguido de Doutorado em Oncogenética no Hospital Sírio-Libanês. A partir daí, surgiu o grande desafio que era o de fazer o pós-doutorado em Oncogenética em famoso hospital americano, referência mundial.

Mas, como para a moça de Brasília, que também trabalhou na Mas-

tologia do Hospital de Base, onde sua mãe, Rita Márcia, era voluntária da Rede Feminina de Combate ao Câncer, o impossível não existe, ela partiu para os EUA, onde durante alguns anos, mostrou seu trabalho e participou de pesquisa.

Uma vida diferente da de Brasília, longe dos cuidados dos pais, morando sozinha e passando praticamente o dia inteiro no hospital. O que não a impediu de frequentar bons restaurantes, assistir shows e teatros na Broadway, uma de suas paixões. Ao retornar ao Brasil, além da saudade dos colegas e amigos que deixou por lá, ela trouxe conhecimentos para seu trabalho, que compartilha no seu dia a dia e nas palestras que faz.

Natália, criada dentro do espírito de solidariedade, parte herdada de sua mãe, a professora Rita Márcia Polidorio Machado, conhecida pelo seu trabalho filantrópico, não apenas em Brasília mas também em outros estados, têm mantido também seu olhar

voltado para o amor ao próximo.

Por este motivo, junto com sua irmã, Mariana, participou de um projeto voluntário de atendimento à população carente do Quênia, país africano que tem enfrentado grandes problemas. Um período que enriqueceu ainda mais seus conhecimentos na área médica e no dia a dia de sua vida. Serena e segura, ela enfrenta com naturalidade qualquer apresentação oral, onde sempre é aplaudida.

Como fez no San Antonio Breast Cancer Symposium, o maior congresso de câncer de mama do mundo, onde apresentou um estudo que conduziu com reconhecimento no Memorial Sloan na Kettering Cancer Centers de NYC. Atualmente, dividindo a vida entre Brasília e São Paulo, ela está atendendo aqui no Hospital Brasília, que é um dos hospitais da Rede Américas, cuja gestão fica na capital paulista.

Sem planos atualmente para trabalhar no exterior, apesar dos

inúmeros convites, Natália deixa a decisão para o próprio futuro. Pois, como costuma dizer, “ele é que decidirá”. Enquanto isso, Brasília é quem ganha com a presença e trabalho de sua filha competente e famosa que por enquanto só deixa a cidade para participar de congressos, palestras e programas realizados em várias partes do Brasil.

Na última quarta-feira, dia primeiro do mês, Natália Polidorio, como convidada, participou, em São Paulo, do Podcast do conhecido médico, dr. Draúzio Varella, sobre “Outubro Rosa”. O que para ela foi um reconhecimento e orgulho. Mais um momento em que ela mostrou todo o seu conhecimento sobre o assunto. Mas, não é apenas da medicina e dos estudos que se resume a vida de Natália.

Ela tem surpreendido muita gente ao participar da Banda de Fanfarra, “Calango Careta”, onde toca surdo, tambor de percussão grave. Sobre isto, ela conta. “Foi

em Nova York que conheci este instrumento musical e por ele me interessei. Aprendi e lá mesmo participei de alguns grupos. Agora, de volta a minha terra, entrei na Calango Careta que é muito divertida”.

Brasiliense de nascimento e de coração, a médica de brilhante currículo, um dos orgulhos de Brasília, que fala outros idiomas e que tem como objetivo aprender cada vez mais na sua área, sabe que, a qualquer momento, dependendo das circunstâncias, poderá novamente partir para bem longe.

Afinal de contas, o conhecimento adquirido com muito esforço, estudo e dedicação, deve ser compartilhado. Enquanto isso, sua presença por aqui, pode ser conferida, em atendimento em seu consultório e como qualquer pessoa de sua idade, frequentando lugares conhecidos da cidade, espalhando boas energias provando que a conquista depende de cada um.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



ANIVERSARIANTE
da semana, a
querida e sempre
bela Mônica
Cortopassi, ontem,
em final de tarde
alegre com as
amigas, brindou a
chegada da nova
idade. Parabéns da
coluna



JOÃO RAMID, de muitos amigos em Brasília, cidade onde morou quando foi premiado fotógrafo da revista Veja, hoje, ao lado de sua Mariluz, divide a vida entre Belém e Portugal. Em terras lusitanas, ele inaugurou recentemente seu novo projeto: VerAmazônia, que tem como objetivo levar a Amazônia dos povos indígenas para diversos países da Europa a partir de Portugal. Das 40 fotos da exposição, que encantou o Parque BB King, em Sabrosa, Vila Real, a maioria são de Ramid e as outras, das artistas portuguesas Ângela Berlinde e Lucília Monteiro. A iniciativa é do Instituto VerAmazônia. A capital está no roteiro da exposição.



NA POSSE DO MINISTRO FACHIN, como presidente do STF, as presenças do advogado Guilherme Campelo e Eliene Bastos, que na foto estão com o ministro e sua esposa, a desembargadora Rosana Fachin.



MARLENE GALEAZZI

marlenegaleazzi@gmail.com

marlenegaleazzi

A notícia como deve ser dada. Seja qual for o segmento. Sociedade, política, curiosidades e gossip.



Gulnazyia Nussupova, embaixatriz do Cazaquistão, e a presidente da AIC, Shirley Pontes



A cantora Leonna, do Grupo Squema Seis, e o acadêmico Marlênio Oliveira

MÉRITO PALMERINDA DONATO

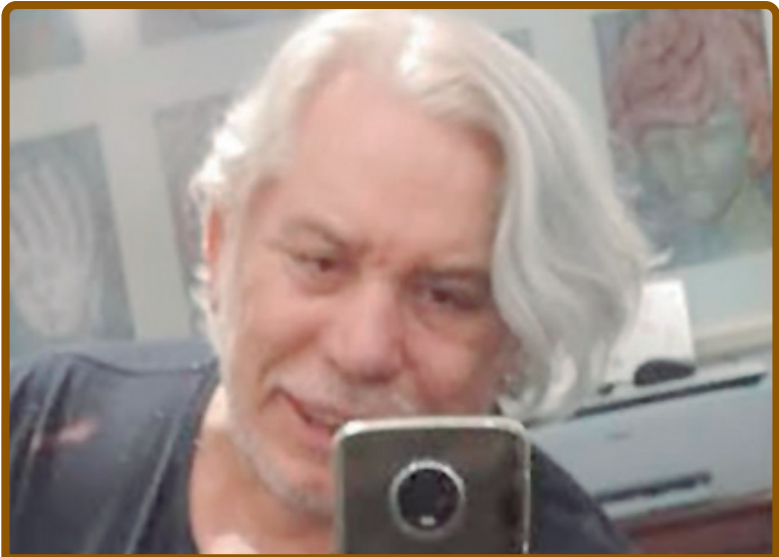
A SOLENIIDADE de outorga do Mérito Palmerinda Donato, nome de uma mulher que muito fez por Brasília, teve a marca do prestígio. Realizada pela Academia Internacional de Cultura, no Auditório do CREA-DF, homenageou a trajetória de destaque e potencialidades promissoras em diversas áreas do conhecimento.



Alda Leal, da Fraternidade Feminina Cruzeiro do Sul, e Andreia Salles



Rafael Kessler Ferreira, jovem talento, e o Acadêmico Ricardo Ferrer



O CABELEIREIRO STEPHANY, que faz parte da história da sociedade de Brasília, hoje estreia nova idade. A comemoração, como tem sido ultimamente, será na intimidade mas, por ser uma pessoa de muita fé, agradecerá o dom da vida e pedirá as bênçãos dos céus. Cumprimentos da coluna.



A aniversariante Valentina com sua mãe, a promotora Raquel. Beleza em duas gerações



Cláudia, tia de Valentina, o advogado Marcelo Lucas, e a perfeita anfitriã, a promotora Raquel

AS PRIMAVERAS DE VALENTINA

Raquel Tiveron, Promotora de Justiça do Ministério Público do DF, festejou em clima de muita alegria e estilo próprio os 15 anos de sua bela filha Valentina. O encontro de amigos e colegas foi na cobertura do prédio do Noroeste onde elas moram. Uma noite iluminada pela lua que reinava nos céus de Brasília e marcada pelo carinho de todos os presentes.



Amigos e colegas festejando Valentina

MOMENTO PARA CELEBRAR

O EMPRESÁRIO CLÉRIS CASAGRANDE

celebrou os 25 anos de empreendedorismo e de sua marca Talk Acessórios, com festa para 180 convidados, na sede da empresa. O promotor Tiago Correia, ao lado de Rebeca Godoi, gerente de marketing do grupo, estiveram à frente do evento que teve buffet da Rio 40°, regado a espumante Chandon, vinho e uísque. A decoração foi assinada por Fabi Gattai.



Renata Foresti e Tiago Correia



Cléris Casagrande, o anfitrião



Erick Rianelli e Murilo Fagundes



Márcia Correia e Wellington Marques

Gourmet Brasília

✉ rodrigofreitasleitao@gmail.com

📷 @rodrigofreitasleitao

AS MELHORES DICAS PARA COMER E BEBER BEM

RODRIGO LEITÃO



CELEBRANDO A SEMANA vegetariana

Comemorado em 1º de outubro, o Dia do Vegetariano reforça a importância da alimentação funcional

O vegetarianismo é um hábito alimentar que muitos praticam há séculos, já que sua origem remonta de meados do primeiro milênio a.C. na Índia e no leste do Mediterrâneo, especialmente na Grécia, já que era parte da filosofia da época, como conta a Encyclopaedia Britannica (plataforma de conhecimento e educação do Reino Unido). A prática de ter uma dieta baseada em vegetais, frutas, grãos, legumes e nozes – muitas vezes com a adição de leite, outros laticínios e/ou ovos pode ter variados motivos, e não só filosóficos como para os antigos. Nas últimas décadas, no entanto, o hábito cresceu e ganhou adeptos em todo o mundo, conquistando até mesmo uma efeméride própria. O Dia Mundial do Vegetarianismo é celebrado em 1º de outubro desde 1978.

Ser vegetariano é adotar uma dieta que exclui todas as formas de carne de animais (bovina, suína, de aves, peixes, frutos do mar ou qualquer outro animal). Porém, muitos vegetarianos ainda consomem leite animal e outros laticínios (os lacto-vegetarianos) e algumas pessoas além de produtos lácteos também comem ovos (os ovo-lacto-vegetarianos). A escolha por esse tipo de hábito alimentar pode ter os mais diversos motivos, sejam eles filosóficos, religiosos, éticos (contra o

sofrimento animal), de defesa do meio ambiente ou por questões nutricionais e de saúde.

De acordo com o site oficial do Dia Mundial do Vegetarianismo a data estabelecida para promover esse tipo de alimentação surgiu em 1977, nos Estados Unidos, por iniciativa da North American Vegetarian Society. Em 1978 foi adotada mundialmente quando foi endossada pela International Vegetarian Union, sendo que o dia 1º de outubro dá o “pontapé” inicial ao Mês da Conscientização sobre o Vegetarianismo.

VEGANISMO

É importante observar que existe uma grande diferença entre vegetarianismo e veganismo. Quem decide levar uma vida vegana elimina de seu dia a dia todo e qualquer alimento proveniente de origem animal (o que inclui os ovos, o leite e outros laticínios ingeridos em dietas vegetarianas).

A prática vegana exclui também o comércio de produtos de origem animal como roupas, calçados e outros objetos em geral, tal como explica um artigo de National Geographic intitulado “O que é veganismo?”. A definição do veganismo no texto reforça “a emancipação dos animais diante a exploração do homem”, completa a fonte.



FAÇA EM CASA

CREPIOCA Pão de queijo de frigideira

> INGREDIENTES - (serve 1 pessoa)

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de tapioca
- 1 colher (sopa) requeijão light
- 1 pitada de sal

> MODO DE PREPARO - (Tempo: 6min)

- 1- Coloque todos os ingredientes em um prato e misture-os até que fiquem homogêneos.
- 2- Depois, aqueça um pouquinho uma frigideira sem óleo, sem azeite e sem manteiga, somente a frigideira e logo após coloque a massa.
- 3- Espere um tempo até que ela fique um pouco douradinha embaixo, se preferir virar a crepioca, vire-a com a ajuda de uma colher ou garfo.
- 4- Ou coloque uma tampa que cubra toda a frigideira e espere ela cozinhar até o ponto do seu gosto, mais queimadinho ou mais branquinho.

CERVEJA E VINHO TAMBÉM PODEM CONTER METANOL?

De acordo com Thiago Correra, professor do Instituto de Química da Universidade de São Paulo (USP), o metanol pode aparecer de duas formas: naturalmente, durante a fermentação de frutas, ou por falhas no processo de destilação feita durante a produção, quando a fração inicial da destilação (“a cabeça”), rica em metanol, não é devidamente descartada.

Mas o grande perigo está na adulteração deliberada, quando criminosos adicionam metanol industrial para aumentar o teor alcoólico aparente de uma bebida – prática ilegal e extremamente tóxica.

Quando se pensa em produção de bebidas com metanol, aquelas que mais oferecem risco de conter metanol em níveis perigosos, segundo o Correra, são os destilados, como cachaça, aguardente, whisky, principalmente quando produzidos de forma clandestina.

O químico explica que, nas bebidas fermentadas, como o vinho, o metanol pode surgir naturalmente em pequenas quantidades, por causa da fermentação das cascas das frutas ricas em pectina, mas geralmente em níveis baixos e regulamentados.

“A cerveja, por sua vez, praticamente não apresenta risco, porque o processo de produção não gera metanol em quantidades relevantes. Além disso, não existiria ganho econômico ilegal em inserir o metanol”, explica.

Correra alerta que, se o metanol for adicionado propositalmente a um copo que será servido, qualquer bebida está sujeita a ser contaminada.