

**ONZE ANOS DE ESTRADA  
E MUITOS NEGÓCIOS DE  
SUCESSO NA BAGAGEM.**

BANCO MONEO.  
HÁ 11 ANOS SEU PARCEIRO FINANCEIRO PARA BONS NEGÓCIOS.

[www.bancomoneo.com.br](http://www.bancomoneo.com.br)  
OUVIDORIA: 0800 723 50 40



**MONEO**  
SERVIÇOS FINANCEIROS

# Su má rio

08

## **SOBRE O BANCO**

A inovação e forma de conquistar novos mercados ao longo de 11 anos.

22

## **ENTREVISTA**

Ricardo Luiz de Souza Ramos conta como o BNDES prioriza o transporte coletivo e mobilidade urbana.



07

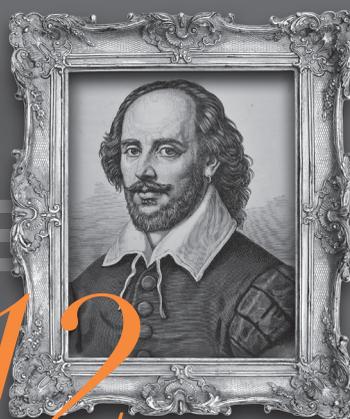
## **EDITORIAL**

O que você encontra nesta edição da Moneo Revista.

12

## **CULTURA**

A celebração dos 400 anos da morte de William Shakespeare. Um dos maiores escritores da literatura mundial.



28

## **VIAGEM**

A paradisíaca ilha de Cuba banhada pelo mar do Caribe e seus pontos turísticos incríveis.





## NEGÓCIOS E MERCADO

A relação entre a política, a mobilidade urbana, empresas de transportes e as eleições municipais.



## TRANSPORTES

Ônibus elétricos ou híbridos já são uma opção viável contra a poluição ambiental.

# 72

## ESPORTE

Os benefícios de ter *personal trainer* e da academia em casa .



## GASTRONOMIA

O *Slow Food* e a reflexão sobre o consumo de produtos industrializados.

# 64

## SAÚDE

Como uma noite bem dormida pode ajudar no dia a dia e o tratamento para os distúrbios do sono.



# Moneo

revista

## **CRIAÇÃO E EXECUÇÃO**

Agência Bатуca  
www.agenciabatuca.com.br

## **REDAÇÃO**

Secco Consultoria de Comunicação  
Mídia Help Assessoria em Comunicação

## **FOTOGRAFIA**

Acervo Marcopolo  
Divulgação  
Valério Trabanco

## **PROJETO GRÁFICO**

Agência Bатуca

## **CONSELHO EDITORIAL**

Oliver Markus d'Haese  
Mara Regina B. de Lima  
Adriana Terres Angar  
José Carlos Secco  
Fernando Massutti

## **COORDENAÇÃO GERAL**

Banco Moneo  
Av. Rio Branco, 4889 | 4º andar | Bairro Ana Rech  
Caxias do Sul | RS | CEP: 95060-145  
www.bancomoneo.com.br  
Ouvidoria: 0800 723 50 40

## **CONTATO**

bancomoneo@bancomoneo.com.br

**TIRAGEM 3.450 UNIDADES**

**GRÁFICA GRAFOCEM | DEZEMBRO 2016**

Queremos impulsionar nossos conteúdos com a sua participação.  
Por isso, saber o que você pensa e suas expectativas com relação às nossas  
matérias é muito importante para nós. Envie-nos suas sugestões e opiniões  
pelo e-mail [bancomoneo@bancomoneo.com.br](mailto:bancomoneo@bancomoneo.com.br).

Com seu apoio, vamos ainda mais longe.

# Editorial

Em busca de conteúdos interessantes para você, a Moneo Revista, desta edição, traz assuntos atuais e que interferem no cotidiano de todos nós, como a mobilidade urbana, a inovação e a qualidade de vida.

Apesar da situação econômica atual, impulsionar o crescimento continua sendo um fator fundamental. Para falar sobre o tema, conversamos com Ricardo Luiz de Souza Ramos, integrante da nova diretoria do BNDES. Ricardo fala sobre a importância do fomento à mobilidade urbana e como programas de financiamento e o apoio à exportação resultam na redução da idade média das frotas circulantes e na consequente melhoria dos serviços prestados à população.

Também no âmbito do investimento, o jornalista Antonio Ferro, da Revista AutoBus, destaca a vez da Eletromobilidade. A introdução de novos modelos de veículos, com trações 100% elétricas ou híbridas, para a redução da poluição ambiental, já são realidade em projetos das empresas Marcopolo e Volare e em cidades engajadas com o bem-estar social.

Sob outro ponto de vista, Adamo Bazani, especialista em transportes, faz reflexões acerca da relação entre a posição dos políticos e as responsabilidades das empresas de transporte público para com o desenvolvimento da mobilidade urbana.

Nesta edição, você também conhece as particularidades de Cuba, um país de contrastes que atrai milhares de turistas o ano todo. Além

da riqueza de suas construções históricas e culturais, apresentamos alguns de seus principais pontos turísticos, compostos por paisagens exuberantes e um mar de tirar o fôlego.

E a viagem continua com uma volta ao passado. Em nossa matéria cultural, trazemos a celebração dos 400 anos da morte de Shakespeare. Além de lembrarmos algumas de suas famosas obras, como "Romeu e Julieta" e "Hamlet", você também confere mistérios que envolvem sua vida e expressões de sua autoria, que estão na boca do povo até os dias de hoje.

O que também tem conquistado o dia a dia da população é o *slow food*, um movimento que mostra como é possível realizar uma alimentação consciente valorizando o cultivo de alimentos regionais e com responsabilidade ecológica.

Já para quem quer manter a boa forma sem ter que se deslocar até uma academia tradicional, trazemos tendência dos espaços fitness em casa.

E, além da boa alimentação e da prática de exercícios, trazemos a visão de um especialista sobre a importância de uma boa noite de sono. Todos os detalhes de cada um desses temas você confere na nona edição da Moneo Revista.

**Boa leitura!**

**Mara Regina B. de Lima,  
Gerente Comercial.**

# *Excelência e inovação são o caminho*

*(Mara Regina B. de Lima,  
gerente comercial)*

*Inovar a forma de fazer negócios e conquistar novos  
mercados, movidos pela vontade de fazer sempre o  
melhor são os caminhos para 2017*





Excelência e inovação são as palavras que norteiam, desde sempre, os negócios do Banco Moneo, sobretudo na criação dos diferentes produtos e serviços oferecidos aos clientes, acompanhados de soluções financeiras adequadas às suas necessidades e desafios.

Ao longo de seus 11 anos de atuação no mercado nacional, o Moneo priorizou a excelência no atendimento, formando parcerias estreitas e de longo prazo. Em sua trajetória, construiu e fortaleceu sua expertise no segmento fazendo uma avaliação diferenciada de cada cliente e oportunidade de negócio. Fatores estes importantes que o transformaram na instituição financeira do Brasil especialista no setor de transportes de passageiros.

Hoje, apesar do Brasil passar por um momento delicado em todos os setores - em especial na indústria do ônibus e transportes - o que exige dos bancos cautela diante do cenário econômico pouco animador para o próximo ano, o Banco

encontra novas oportunidades. Neste contexto, para os clientes que nem sempre encontram condições de financiamento que lhes permitam a realização de negócios, o Banco Moneo torna-se um facilitador; e para as marcas Marcopolo e Volare, um importante canal de vendas para seus produtos.

A inovação constante do Moneo está diretamente relacionada aos seus aprimoramentos e investimentos em tecnologia, que visam agilizar processos, eliminar retrabalhos e reduzir custos, oportunizando o atendimento das demandas dos clientes com taxas, prazos e condições de pagamento viáveis, apropriadas e justas. No que diz respeito à excelência, desenvolve um rigoroso sistema de avaliação e aprovação nas suas equipes de trabalho, contando com cinquenta e um profissionais capacitados, entusiasmados e dedicados em transformar cada projeto em realidade.

É por isso que, visando trilhar caminhos de desenvolvimento e progresso junto aos seus clientes, o Moneo continua investindo e, acima de tudo, acreditando no aprimoramento de seus serviços financeiros e no capital humano. A partir de agora, uma nova fase começa com o ingresso do novo diretor de negócios, Oliver Markus d'Haese. O profissional, com vasta experiência no segmento automobilístico e com passagem por importantes montadoras, terá como responsabilidade a condução e o controle das atividades da instituição.

Oliver é graduado em Engenharia Civil pela PUC-PR, tem pós-graduação em Economia de Empresas pela FAE-PR, especialização em Controladoria pela UFPR e MBA em Marketing pela FGV-PR. E conta também com formação internacional, cursou MBA na Ohio University, nos Estados Unidos, e um Programa de Gestão Internacional, na Duke University (EUA), em parceria com a Stockholm School of Economics, da Suécia.

Em sua carreira profissional, o executivo atuou na Lapinha, Scania Latin América e Scania Banco. Nos últimos cinco anos, trabalhou na Deutsche Sparkassen Leasing do Brasil, onde exerceu o cargo de diretor presidente e de membro do conselho de administração, sendo responsável por liderar a implantação completa da companhia, desde o desenvolvimento do projeto de negócio até a plena atividade da instituição financeira.



A chegada de Oliver Markus d'Haese traz ao Moneo experiência e uma nova visão de mercado, que, alinhada às estratégias e valores da instituição, contribuirão significativamente para o seu sucesso e crescimento. As últimas mudanças apontam para um novo caminho, para finalizarmos 2016 com índices positivos e começarmos 2017 recarregados de otimismo, novas ideias e fortalecimento. O momento agora é de oportunidades e de planejarmos juntos os melhores rumos para um novo ano.



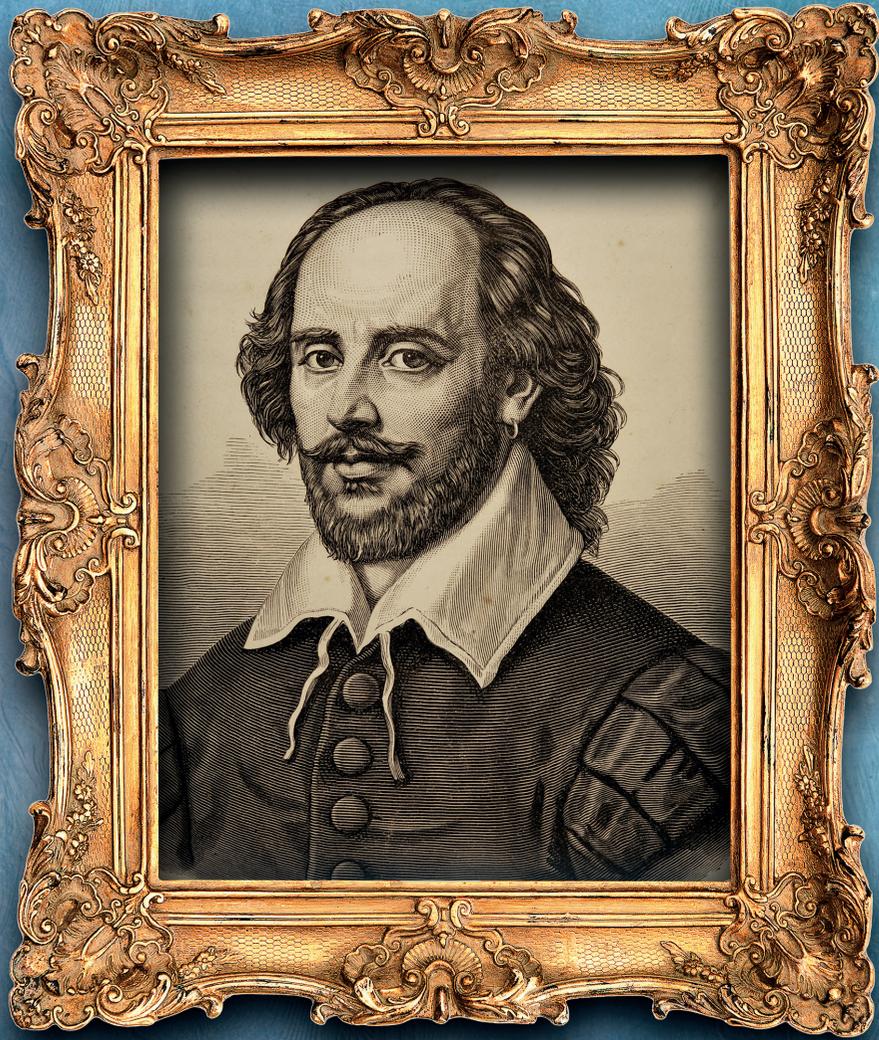
# *Ser ou não ser?*

*Ao longo de 2016, o mundo celebra os 400 anos da morte de Shakespeare, escritor cuja obra ainda impacta nos dias de hoje*

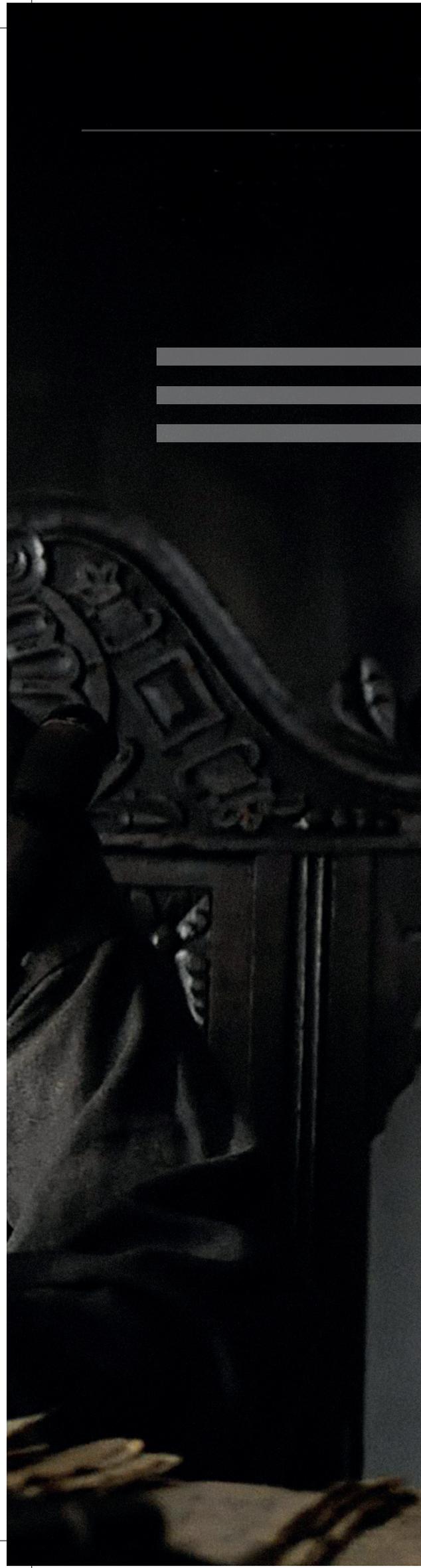
Na mais enigmática pergunta da literatura mundial, um jovem príncipe discute a própria mortalidade. Eis a questão: como lidar com a vida e com a morte enquanto há algo de podre dentro do próprio reino? Ao declamar a célebre frase, Hamlet não estava apenas analisando se valia a pena continuar o plano de vingança por conta da morte do pai, mas trazendo à tona uma profunda reflexão filosófica. Da cabeça de um escritor nascido há mais de quatro séculos, a sentença parece traduzir até hoje as angústias humanas – mesmo que muita gente nem saiba

ao certo de onde veio tal indagação. Apesar de William Shakespeare ser considerado um autor distante para as massas, sua obra acompanha a história com uma impressionante atualidade: entre comédias escrachadas e dramas épicos, suas peças falam sobre cada um de nós – e de uma maneira atemporal. No ano em que se celebram os 400 anos de sua morte, a obra do bardo se mostra mais popular do que nunca, ainda que cercada de mistérios que estão longe de serem desvendados.









Mesmo com a fama que ultrapassa as barreiras do tempo, pouco se sabe sobre a trajetória de Shakespeare. Nascido na pequena Stratford-upon-Avon em 1564, filho de uma família modesta, teria se mudado para Londres na juventude para tentar a vida como ator e autor de teatro. Na capital inglesa, escreveu suas histórias mais famosas – entre clássicos como “Romeu e Julieta”, “Otelo”, “Macbeth”, “Rei Lear”, “Hamlet”, “Sonhos de Uma Noite de Verão” e “A Megera Domada”. Apesar do sucesso, uma dúvida paira no ar sobre a sua produção literária e pesquisadores ainda se perguntam se teriam saído da pena do escritor todas as 37 peças com a sua assinatura. Na lista de enigmas que rondam o bardo, ainda existem outras questões: se era nobre, se era mulher, se era homossexual... O motivo de tantas suspeitas tem a ver com os precários registros da época em que viveu. Para piorar, ele não teve seu nome creditado em seus primeiros trabalhos e, em documentos, seu sobrenome aparece com outras grafias, como Shaksper ou Shaxpere.

Os estudiosos que desconfiam da sua autoria sustentam o fato de que seria pouco provável que um homem sem educação refinada – e que jamais havia saído da Inglaterra – pudesse demonstrar intenso conhecimento sobre temas como direito, política e história. Além disso, há quem duvide do vasto vocabulário de Shakespeare, considerado muito complexo para alguém tão comum – estima-se que ele tenha usado mais de 29 mil palavras diferentes, um número quase cinco vezes maior que o encontrado na bíblia da época. Apesar dos detratores, a fama do bardo não para de crescer e as celebrações em torno dos 400 anos de sua morte vêm provando que sua dramaturgia segue inspirando as novas gerações. “Uma das maiores referências da literatura mundial, Shakespeare é atemporal porque abraça temas profundos que expressam a natureza humana. Trata-se do autor mais traduzido do mundo, sua obra pode ser lida em mais de cem idiomas. Nos últimos dez anos, somente “Romeu e Julieta” foi montada em, pelo menos, 24 países”, resume o diplomata britânico Wasim Mir.

Cena do filme *Anonymous* (2011). O filme explora a antiga teoria de que as peças de William Shakespeare teriam sido escritas por outras pessoas.



# *Além do tempo*

Ao analisar com atenção a obra do dramaturgo, é fácil compreender o motivo de tanto reconhecimento: ciúmes, sexo, família, moral, amor e morte estão entre os principais temas das obras de Shakespeare – e sua simplicidade, ainda que complexa, segue impactando o público nos dias de hoje. Para o crítico americano Harold Bloom, um dos maiores especialistas na obra do escritor, seu grande legado foi dar vida aos desejos do homem moderno que surgia durante o reinado da rainha Elizabeth I, quando o mundo passou a dar destaque para assuntos como literatura e poesia e se importar menos com códigos morais



Shakespeare's Globe. Réplica exata do teatro construído pelo autor em Londres.

até então ditados apenas pela religião. “Ele criou a noção que temos do que é humano. Sua obra torna acessível a qualquer um a sabedoria que só um filósofo pode possuir, mas que o cidadão comum não pode alcançar por meios convencionais. É uma filosofia imediata, que se dá nos dramas, na mistura de tragédia e comédia. Shakespeare escreve tudo da forma mais natural, é o supremo artífice da sabedoria”, destaca o estudioso.

Pelo mundo, uma programação intensa marca os quatro séculos da partida do gênio, com destaque para eventos na cidade natal do

escritor e no impressionante Shakespeare's Globe, réplica do teatro original erguido pelo autor em 1599 e localizado às margens do rio Tâmesa, em Londres. No Brasil, o escritor é reverenciado com a encenação de peças consagradas e a promoção de debates e palestras sobre sua obra. De acordo com uma pesquisa realizada em 15 países – e divulgada neste ano pelo British Council, órgão britânico para relações culturais – 84% dos brasileiros dizem que o dramaturgo é relevante para o mundo ainda nos dias de hoje. Por meio da campanha “Shakespeare Lives”, liderada pela entidade em parceria com a Embaixada do

Reino Unido, a intenção é promover a imagem do bardo como um autor contemporâneo e criativo. Além disso, um concurso cultural está estimulando os alunos a pensarem criticamente sobre a relevância do autor no contexto atual. A iniciativa conta com material pedagógico elaborado pela Royal Shakespeare Company – e em português.

# *Palco & plateia*

Além de deixar como herança um punhado de obras que revelam com profundidade a alma humana, Shakespeare ainda foi responsável por mais uma invenção moderna: o teatro de estrutura elisabetana, construção simples – em formato circular ou hexagonal – onde a plateia tem a capacidade de se sentir dentro do espetáculo. No século 16, os espaços com estas características chegavam a abrigar até 1,5 mil pessoas, entre homens e mulheres das mais diferentes classes sociais. A divisão de castas era visível na estrutura da casa: os mais ricos ficavam acomodados em camarotes, enquanto que a plebe assistia as apresentações em arquibancadas simples ou mesmo de pé – e com o agravante de estar sujeita as intempéries do tempo.

No Brasil, o mais interessante exemplar do gênero elisabetano é o Theatro São João, localizado na pequena Lapa, cidade histórica paranaense que fica a apenas 70 quilômetros de Curitiba. Desde 1880, o casarão – que mescla

os estilos neoclássico e italiano com incríveis balaustras de madeira – vem deslumbrando plateias, com destaque para um visitante em especial: Dom Pedro II. De acordo com relatos da época, o imperador teria ficado impressionado pelo fato de uma modesta vila contar com um teatro tão grandioso. Menos de uma década depois, em 1894, o local seria convertido em enfermaria durante o cerco que o município sofreu por conta da Revolução Federalista – período em que a estrutura da casa chegou a ser parcialmente destruída por balas dos canhões. No início do século 20, o lugar foi revitalizado e reaberto como palco de espetáculos amadores para logo depois ser transformado em cinema e posteriormente em casa de leilões. Atualmente, o espaço – que tem capacidade para 212 lugares e é tombado pelo Patrimônio Histórico Nacional – se encontra restaurado e conserva todas as suas características originais, da arquitetura ao mobiliário.



Theatro São João, localizado na cidade Lapa, no Paraná.

## UM POUCO DE HISTÓRIA

O termo elisabetano se refere ao conjunto de obras dramáticas escritas e interpretadas durante o reinado da rainha Elizabeth I (1558-1603), bem como seus teatros de grande apelo popular. A estrutura dos espaços continha um grande pátio, composto por três andares, com palco no fundo superior e diferentes níveis de plateia. Apesar de acomodar centenas de espectadores, as casas tinham construção simples, de madeira ou de pedra, em formato circular ou hexagonal.



Cena da peça Hamlet de William Shakespeare, atuada pelos atores da Central Academic Theatre of Russian Army, em Moscou, na Rússia



## *Na boca do povo*

Muita gente pode nem se dar conta, mas anda recitando Shakespeare por aí sem saber. No dia a dia, um punhado de frases que usamos remete a algumas das falas mais famosas de seus personagens. O bardo escreveu 38 peças – entre históricas, comédias e tragédias – e, fora dos palcos, produziu 154 sonetos e uma variedade de outros poemas. Confira alguma das expressões mais conhecidas do autor!

“Ser ou não ser? Eis a questão.”

“O amor é cego.”

“Até tu, Brutus.”

“Meu reino por um cavalo.”

“Há algo de podre no reino da Dinamarca.”

“Isso parece grego pra mim.”

“Nem tudo o que reluz é ouro.”

“O que não tem remédio, remediado está.”

“Mais pra lá do que pra cá.”

“Sem pregar o olho.”

“Dias melhores virão.”

“Há mais coisa entre o céu e a terra do que sonha a nossa vã filosofia.”

“Quem mais corre, mais tropeça.”

“Colocar a carroça na frente dos bois.”



# *BNDES prioriza transporte coletivo e mobilidade urbana*

**(José Carlos Secco)**

Nos últimos anos, o Brasil evoluiu muito em relação à mobilidade urbana e no padrão dos serviços prestados no transporte coletivo. Um exemplo são os sistemas implementados em diversas cidades brasileiras, como os BRT. Entretanto, o país precisa de muito mais investimentos em infraestrutura viária, para construção de cenários como o do Rio de Janeiro. Outro ponto está na modernização da frota, fator fundamental para a ampliação do conforto, segurança e qualidade. O setor

do ônibus depende diretamente das linhas de financiamento do Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) que impulsionaram nos últimos anos a venda e modernização da frota de ônibus do país. Para falar sobre o foco do BNDES no contínuo fomento à mobilidade urbana, a Moneo Revista ouviu o engenheiro e diretor Ricardo Luiz de Souza Ramos que, desde junho, passou a integrar a nova diretoria do órgão.



**Moneo Revista** - A mobilidade urbana e o transporte coletivo têm sido temas importantes para todo o país, desde o Governo Federal até os governos municipais. Qual a estratégia do BNDES para atuar e contribuir com a continuidade do desenvolvimento brasileiro nessas áreas, ainda mais em um momento de retração econômica?

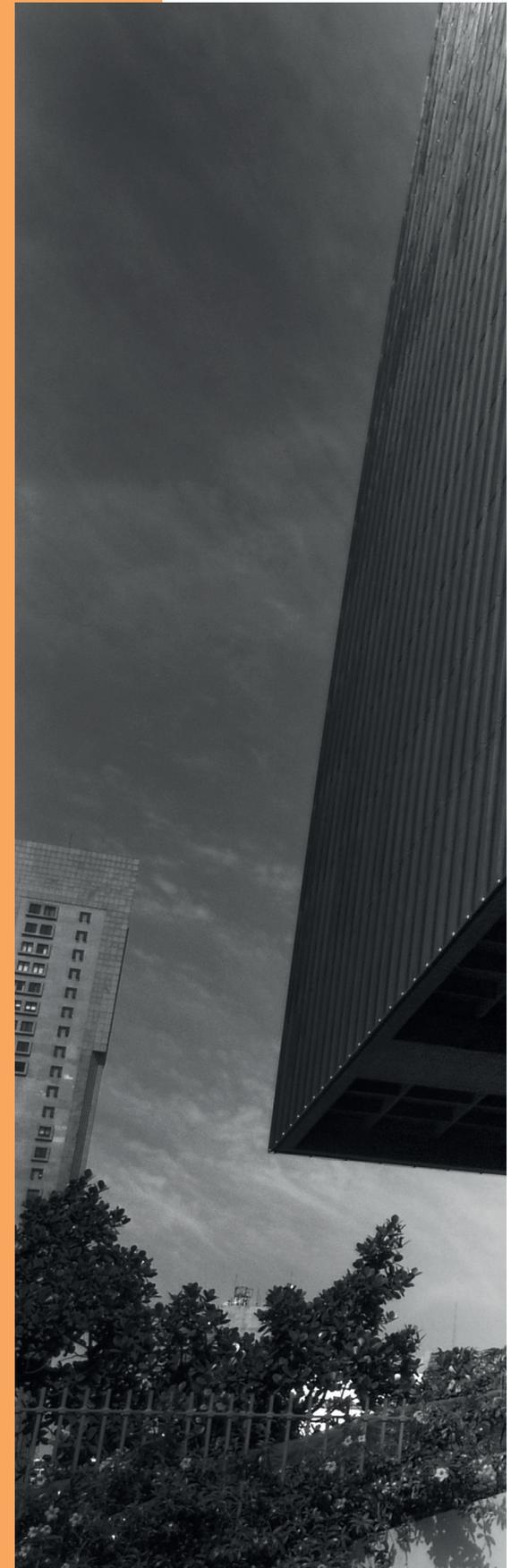
**Ricardo Luiz de Souza Ramos** - A mobilidade urbana continua sendo prioridade no BNDES. Os investimentos do Banco nessa área somaram, só em 2015, R\$ 8,5 bilhões, entre metrô, trem e outros.

**MR** - Entre os investimentos realizados em mobilidade, um dos mais "visíveis" foi a renovação da frota de ônibus. Esta renovação teve como principal viabilizador as linhas de crédito do Finame. Como o BNDES vê e como pretende atuar para que esses investimentos possam ser continuados e permitam que a idade média da frota circulante de ônibus continue a ser reduzida, com a melhora direta na qualidade do serviço prestado à população brasileira?

**RR** - A linha Finame continua acessível para compra de ônibus novos permitindo que as empresas e operadores invistam na renovação de suas frotas e, conseqüentemente, permitam que a idade média da frota circulante de ônibus continue a ser reduzida.

**MR** - Ao longo dos últimos anos, o empresário brasileiro de transporte teve no Finame um grande aliado e incentivador para o maior investimento no seu negócio. Nunca houve no Brasil apoio tão grande e que possibilitou que a frota de ônibus alcançasse a idade média mais baixa, tanto no transporte urbano quanto no rodoviário. Qual o apoio e as ações do BNDES para a continuidade de todo este desenvolvimento, visto que há ainda um grande déficit no transporte em todo o país?

**RR** - O apoio do BNDES ao setor de transportes vem se consolidando através de linhas de financiamento mais adequadas às necessidades de seus empresários e, sobretudo, na viabilização do acesso ao financiamento aos seus clientes. O principal instrumento de apoio ao setor é o BNDES Finame. Por meio deste produto são financiadas a aquisição e a comercialização de ônibus para empresas sediadas no país, administração pública, empresários individuais e microempreendedores, fundações, associações, sindicatos, condomínios e assemelhados e clubes. O financiamento destina-se a aquisição do bem pelo comprador ou à sua comercialização pelo fabricante. Neste caso, os ônibus devem estar cadastrados no Credenciamento de Fornecedores Informatizados (CFI) do BNDES. Espera-se que, desta forma, seja possível promover a





Sede BNDES, Rio de Janeiro.



redução da idade média da frota de veículos, diminuindo os níveis de poluição do transporte, melhorando o conceito de mobilidade urbana e a qualidade de vida nas cidades. Para solicitar um financiamento com recursos do BNDES, o interessado deverá procurar uma instituição financeira credenciada de sua preferência. Embora não seja específico ao segmento de ônibus, o BNDES possui também, um programa para o financiamento da necessidade de capital de giro das empresas. O BNDES Progeren, destinado a todos os setores de atividade da economia e sem restrição por região geográfica, possui orçamento autorizado de R\$ 10 bilhões, dos quais R\$ 7 bilhões estão dedicados a atender as MPME, e R\$ 3 bilhões as médias e grandes empresas. Ademais, cabe destacar que, devido ao atual momento da economia brasileira, o BNDES tem buscado atenuar as dificuldades enfrentadas pelas empresas em cumprir suas obrigações com financiamentos já existentes, disponibilizando linhas de

refinanciamento que visam dar mais fôlego a estes empreendedores e atenuar os problemas vividos em uma recessão econômica. Nesse sentido, o BNDES já autorizou o refinanciamento de créditos do Programa de Sustentação do Investimento (PSI).

**MR** - A indústria automotiva vem passando, nos três últimos anos, por uma forte queda de demanda e perda de competitividade. Para reverter este cenário é preciso rapidez e flexibilidade nas ações. Um exemplo é a recente medida para redução do índice de nacionalização exigido no financiamento de projetos dos segmentos industriais de máquinas e equipamentos, sistemas e componentes. Qual o objetivo do BNDES com ações como esta? Qual a contribuição que pode alcançar na elevação da competitividade e produtividade das empresas nacionais?

**RR** - Primeiramente, ressalta-se que a redução citada é apenas aplicada para o valor (em R\$) do índice de nacionalização, de 60% para 50%, ficando o índice em peso estabilizado no mesmo patamar anterior, igual a 60%. Além disso, a medida tem caráter provisório, estando válida até o dia 30 de junho de 2017. Um dos objetivos da alteração foi absorver a forte desvalorização cambial que se observou no último ano, implicando num possível não atendimento das condições do Finame, o que impediria o financiamento de produtos que estivessem em tal situação. Em um ambiente de retração econômica, a restrição de acesso ao Finame poderia trazer dificuldades adicionais para as indústrias de bens de capital em geral, que já vem sofrendo com quedas na demanda nos últimos três anos. O BNDES entende que o prazo da medida também permite que os fabricantes busquem o desenvolvimento de componentes nacionais que façam com que a composição dos produtos atinja os patamares de 60% após a data de 30/06/17.

*“O BNDES mantém o seu apoio às empresas nacionais de forma que seja viável a ampliação da sua competitividade e o crescimento da produtividade e, para isso, pode contribuir com a diversificação dos instrumentos de apoio financeiro para a modernização da indústria, desenvolvimento e incorporação de novas tecnologias, bem como apoio à exportação para inserção externa e exposição a novos mercados.”*

**Ricardo Luiz de Souza Ramos**

# Uma viagem no tempo

Na expectativa de se abrir para o mundo, Cuba reserva atrações imperdíveis para turistas que gostam de unir aulas de história a praias de tirar o fôlego



Capit6lio Nacional, sede do governo cubano ap6s 1959



Para alguns, uma ilha paradisíaca emoldurada pelo mar azul do Caribe. Para outros, um símbolo da resistência contra o capitalismo. Não importa o ponto de vista: Cuba pode ser um destino fascinante sob todos os ângulos. Desde janeiro de 1959 – quando Fidel Castro e seus guerrilheiros tomaram Havana – o mundo tenta entender as particularidades do país e seu charme que vai muito além da política. Pelas ruas do país latino, a vida parece andar em outro compasso – com direito a carros rabo de peixe circulando com rara imponência, moradores

apreciando a vida sem pressa da porta de casa e um comércio modesto, ainda intocado pela truculência das grandes corporações. Depois de receber as visitas do presidente americano Barack Obama e do Papa Francisco, a nação se mostra disposta a respirar novos ares – apesar de não abrir mão de suas origens históricas. Para os turistas, o momento é precioso, já que a expectativa é que o bloqueio econômico imposto há mais de meio século chegue ao fim e mude de forma radical a vida de mais de 11 milhões de pessoas.

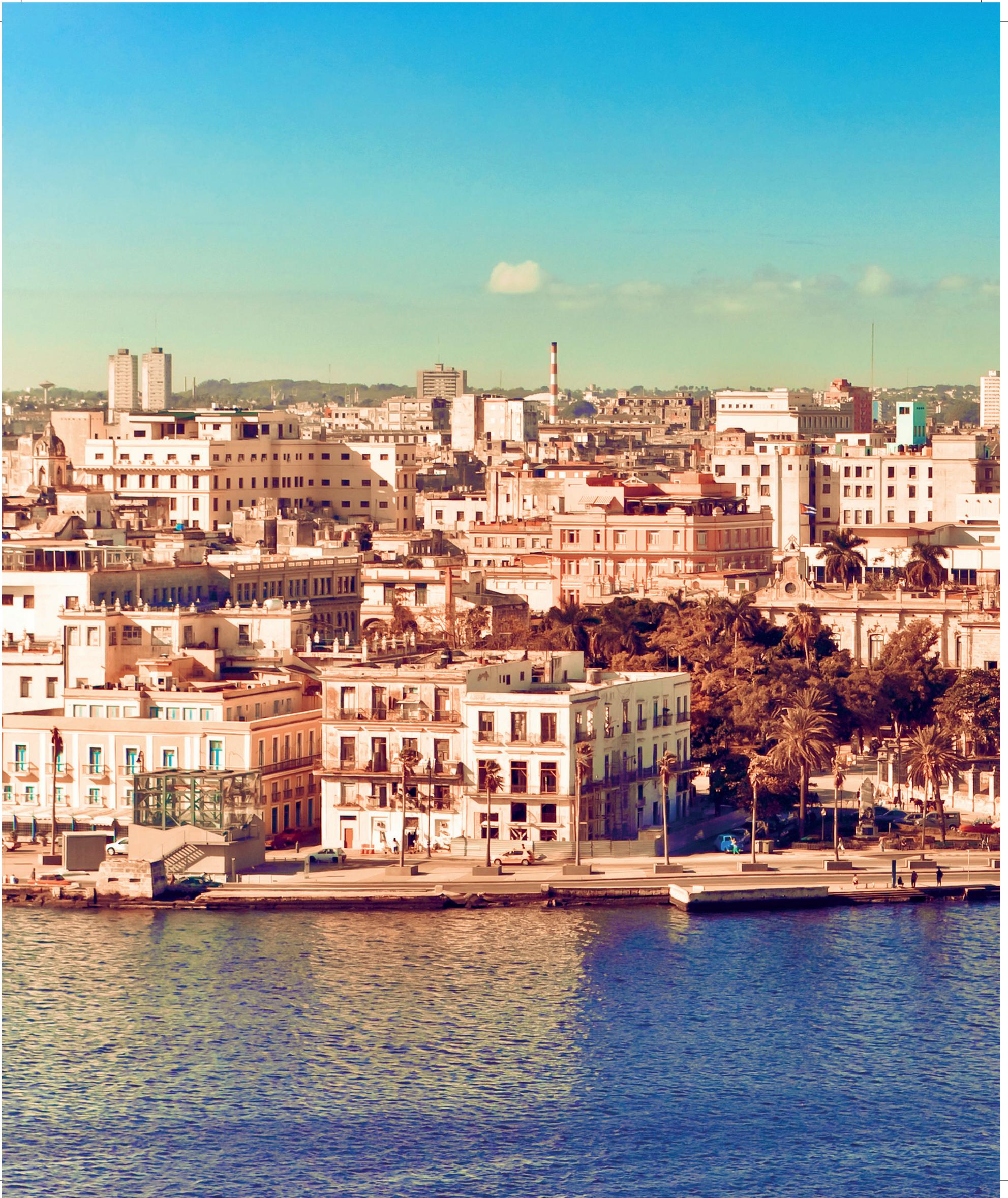


A maior ilha do Caribe foi descoberta por Cristóvão Colombo em 1492 e permaneceu sob o domínio hispânico até 1898. Depois de entrar em conflito com os Estados Unidos, a Espanha perdeu o controle do território, que clamava por liberdade após anos de rebeliões. Os americanos concederam independência ao país quatro anos mais tarde e a nação passou a ser governada por uma junta militar que ainda defendia interesses alheios.

Entre 1953 e 1959, ocorreu a chamada Revolução Cubana, que removeu a ditadura do então presidente Fulgencio Batista e instalou um regime comunista unipartidário que mantém os irmãos Castro no poder desde então. A deterioração das relações com os ianques levou ao embargo de produtos do mundo capitalista, o que resultou em uma aliança com a União Soviética e na transformação em uma república socialista. Em 1991, com a queda do regime europeu, a nação entrou em uma devastadora crise econômica – sendo até os dias de hoje sustentada pela extração de minérios naturais e pelas belezas do mar caribenho, que atrai turistas durante todo o ano.

Rua de Havana, capital de Cuba.







Havana, capital de Cuba.



Catedral San Cristóbal de La Habana, uma das igrejas mais antigas da América Latina



Na capital Havana, porta de entrada da maioria dos visitantes que chegam ao país, a lista de atrações imperdíveis é grande. Por ser uma cidade de contrastes, é possível avistar prédios em péssimo estado de conservação convivendo em perfeita harmonia com hotéis luxuosos e repletos de comodidades – e tudo isso em meio a imensos painéis que reverenciam ícones locais, como Che Guevara e José Martí. Pela região conhecida como “Havana Vieja” se concentram os principais pontos turísticos, em especial a Plaza de la Revolución, palco de manifestações notórias e dos mais célebres discursos de Fidel Castro. Pela região, ainda vale conhecer o suntuoso Capitólio Nacional, sede do governo cubano após 1959 e que, atualmente, abriga a Academia Cubana de Ciências. Um passeio pela nave da catedral San Cristóbal de La Habana, uma das igrejas mais antigas da América Latina, também é imprescindível, assim como uma pausa para admirar a construção do majestoso Gran Teatro de La Habana, sede do Balé Nacional de Cuba, um dos orgulhos nacionais.

Pelo roteiro da cidade mais importante do país, ainda constam o Museu da Revolução – onde a história cubana é recontada – e o famoso Malecón, orla que se tornou um dos maiores cartões postais da região. Ao cair da tarde, os turistas podem aproveitar a gastronomia local – com direito a doses de rum e passos de rumba. O destino mais reverenciado é

a charmosa Bodeguita del Medio, uma das casas mais celebradas do país e, segundo os locais, a preferida do escritor americano Ernest Hemingway nos anos 50. A comida tradicional cubana é influenciada predominantemente pela cozinha criolla e se parece, muitas vezes, com a brasileira. Nos restaurantes, pratos a base de feijão preto, arroz, carne de porco ou carne de



Gran Teatro de La Habana, sede do Balé Nacional de Cuba

boi desfiada fazem sucesso entre os forasteiros, que também não devem perder a oportunidade de apreciar o mais autêntico mojito, feito a partir de rum, água com gás, hortelã e suco de limão. Na lista de programas locais, ainda vale visitar uma fábrica de charutos e passear em carros antigos – especialmente modelos americanos dos anos 40 e 50.



# *No mar do Caribe*

Por sua costa privilegiada, Cuba é um dos destinos mais emblemáticos do circuito turístico do Caribe. Ao oferecer a perfeita combinação entre areias brancas e águas quentes, o país se destaca com uma excelente estrutura de hotéis, pousadas e resorts – muitos deles no sistema “all inclusive”, com traslado, hospedagem e alimentação em pacotes fechados. Em Varadero, a praia mais famosa da região – e que fica a apenas 140 quilômetros de Havana – nada melhor do que desfrutar de dias de puro “dolce far niente”. Além da beleza de tirar o fôlego,

a cidade se evidencia pela intensa prática de esportes aquáticos, em especial esqui e caiaque. Os turistas mais aventureiros ainda podem explorar grutas secretas e enseadas misteriosas com a ajuda de guias especializados. Sempre a bordo dos divertidos “gua-guas”, como são chamados os ônibus de dois andares, é possível conhecer dois lados da península: a “Varadero Velha”, onde vive a maior parte dos moradores locais, e a “Varadero Nova”, tomada por hotéis bacanas e bares agitados.

Para quem quer esquecer do mundo por completo, a dica é aproveitar os chamados “Cayos”, série de ilhotas ligadas ao país desde 1988 por uma estreita estrada de 27 quilômetros construída em cima do mar. Nas praias de Coco, Guillermo, Largo del Sur e Santa Maria, os cenários paradisíacos fazem parte da paisagem – e encantam os turistas de todas as partes do mundo. A região conta também com a irresistível Ilha de la Juventud, mais conhecida por abrigar o antigo presídio em que Fidel Castro e seus companheiros ficaram detidos

Varadero beach, no Caribe.





no auge da revolução. Em muitas das praias da região, o calcário – formado ao longo de milhões de anos a partir dos restos de organismos marinhos, muito semelhantes aos recifes de corais – é abundante, o que deixa o visual ainda mais encantador. Por conta disso, a orla local é protegida de fortes correntes marítimas e conta com uma variedade de grutas, vales e íngremes paredes submarinas, o que favorece a oferta de passeios para quem gosta de apreciar a natureza. Pronto para desfrutar de dias incríveis no paraíso?

# *Serviços:*



## PARA CHEGAR

Atualmente, não há voos diretos do Brasil para Havana. A melhor opção para chegar ao país é por meio da Copa Airlines ([www.copaair.com](http://www.copaair.com)) com breve escala na Cidade do Panamá. Além disso, companhias como American Airlines ([www.aa.com.br](http://www.aa.com.br)) e Avianca ([www.avianca.com.br](http://www.avianca.com.br)) também oferecem trechos a partir de diferentes partes do Caribe. Para entrar em Cuba, nenhuma vacina é obrigatória, mas é necessário pedir visto para turismo.



## PARA IR

Em Cuba, o verão marca presença praticamente durante todo o ano – com temperaturas que vão de 20°C a 35°C. O período de alta temporada para os turistas acontece entre os meses de dezembro e abril, quando os termômetros ficam na média dos 25°C e não há excesso de chuvas sazonais ou ventos fortes.



## PARA FICAR

A estrutura hoteleira em Cuba é excelente – e com opções para todos os bolsos, de hotéis luxuosos a pousadas modestas. Uma das principais formas de hospedagem é alugar quartos nas casas dos moradores locais. As residências autorizadas, chamadas de “casas de renta”, são de fácil identificação e contam com um selo oficial na porta.



## PARA COMER

De dar água na boca dos estrangeiros, a comida cubana é parecida com a brasileira e inclui o tradicional arroz e feijão ao lado de guarnições como carne de porco, frango ou frutos do mar. A banana frita com sal servida junto com a comida é tradicional. O cafezinho também é bastante comum – assim como drinks a base de rum, em especial o mojito e o cuba libre.



## PARA SE LOCOMOVER

Entre uma cidade é outra, a opção mais acessível são os ônibus da empresa Viazul ([www.viazul.com](http://www.viazul.com)). Por meio da companhia, é possível conhecer praticamente todos os principais destinos do país. Os turistas devem ver preços e reservar passagens com antecedência pelo site, já que o acesso à internet em Cuba não é fácil.

# *As eleições municipais e as empresas de ônibus*

**(Adamo Bazani)**

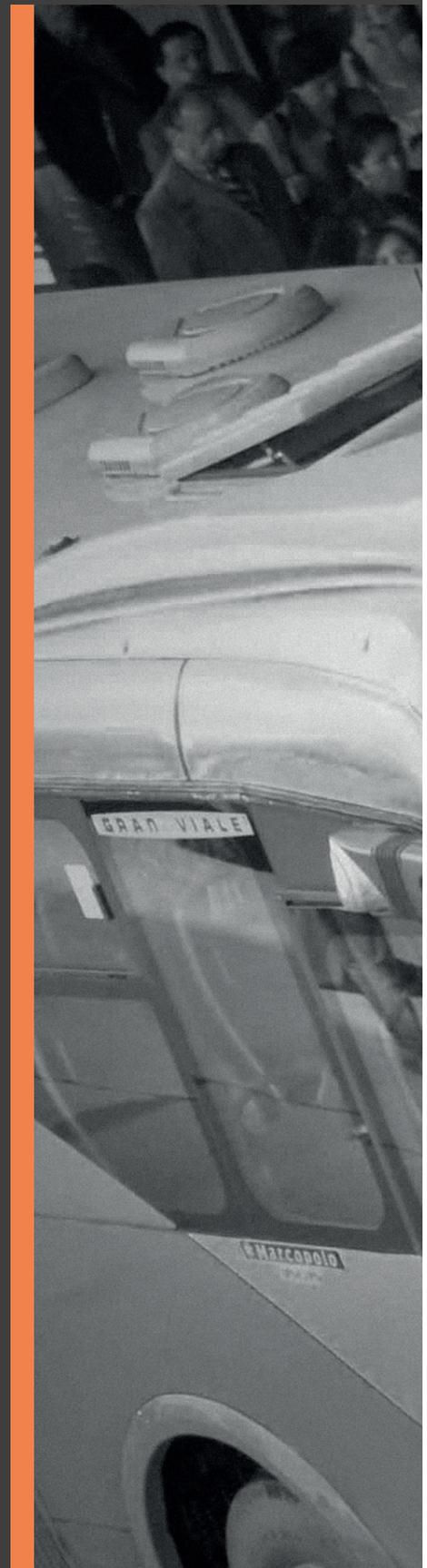
*Política abre as portas para reflexões acerca da relação entre mobilidade urbana, empresas de transporte e gestão municipal.*

As campanhas para as eleições municipais transcorreram ao longo de quase todo o segundo semestre deste ano. E mais uma vez o transporte público foi um dos principais assuntos entre candidatos e eleitores.

A mobilidade urbana ganhou espaço maior nas discussões, o que é extremamente positivo por um lado, já que a sociedade tem melhor conhecimento das principais alternativas para melhorar não só o ir e vir, mas também sobre a qualidade de vida nas cidades.

O aspecto negativo é que muitos candidatos aproveitam a oportunidade para prometer obras e alterações nos sistemas de transportes quase sem sentido ou impossíveis de serem realizadas, porém, que têm grande apelo eleitoral.

Nesse momento de maior aprofundamento da sociedade sobre o tema, os candidatos às prefeituras e câmaras, muitas vezes, prometem interferir em questões que não são municipais e, sim, de responsabilidade de estados ou mesmo da União.









Além disso, pela minha experiência na cobertura jornalística do setor de transportes, verifiquei que, nesta época, é grande o assédio às empresas de ônibus por parte dos candidatos. Mas como o operador de transportes deve se portar neste momento? De acordo com a lei eleitoral atual, empresas não podem mais financiar as campanhas. O Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu, no dia 17 de setembro de 2015, por 8 votos a 3, declarar inconstitucionais as normas que permitem que as empresas façam doações para campanhas eleitorais. Isso, no entanto, não vai, na prática, diminuir esse assédio.

O empresário de ônibus pode ter suas preferências eleitorais e suas convicções partidárias, mas a prestação de serviços de transportes deve estar acima de tudo isso. É claro que são necessários bons relacionamentos com o poder público e com os postulantes aos cargos de gestão municipal. No entanto, muitos negócios de transportes em diversas cidades praticamente ruíram pelo vínculo extremo de um operador em relação ao poder público ou mesmo a um candidato. Já vi este fato em várias coberturas. O operador de transportes não deve estar alheio às disputas e forças políticas. Mas, na prática do seu serviço, a isenção é fundamental. Este pode parecer o caminho mais longo, arriscado e difícil em determinadas situações, mas é o mais correto, inclusive dando uma garantia jurídica em eventuais problemas que podem ocorrer. E, acredite, quanto menos se espera, eles acontecem.

Hoje a sociedade está mais atenta, a imprensa, apesar das dificuldades para trabalhar, é mais livre e os órgãos, como os ministérios públicos, são fortes e atuantes. Com isso, qualquer relação que foge às regras da lei pode ter consequências desagradáveis e desastrosas para todos: população, forças políticas e empresários. Felizmente, a tendência no país é de que o sucesso de um empreendimento esteja diretamente ligado ao fato das coisas serem feitas corretamente.

O operador de transportes deve ter em mente que, acima de tudo, ele não tem apenas um contrato de concessão de serviços, mas um contrato social. Sua responsabilidade é com a população, com o trabalhador, que é, na verdade, o seu cliente nesse setor cada vez mais competitivo.

É isso que deve nortear o empresário de ônibus em todas as épocas, inclusive, nesta vivida nos últimos meses: a das eleições, em especial as municipais. Um momento importantíssimo, pois mesmo os transportes sendo metropolitanos, interestaduais e até internacionais, é nos municípios que eles acontecem.

Pode parecer frustrante falar em agir corretamente, sendo que muitas ações erradas, inclusive no âmbito da relação transporte X política, ainda prosperam. Mas, acredite: a situação está mudando.

Vale a pena refletir. Viva a democracia.

# Comida de verdade

Na contramão de alimentos cada vez mais processados e sem consciência ambiental, *slow food* propõe reflexão à mesa

É bom parar para pensar: quantas vezes nos últimos dias você se preocupou em fazer uma refeição caseira, sentado na mesa, com tempo para si e para a família? Mais do que isso – quando foi a última vez que parou para refletir sobre a qualidade dos alimentos que vem colocando no prato e saber suas relações com o mundo que nos rodeia? Já que comer é um ato fundamental para a vida, analisar o impacto de nossas decisões gastronômicas vem se tornando uma tarefa essencial – tanto para quem deseja se manter saudável como para os

que se preocupam com o equilíbrio do planeta. Ao incentivar a mudança de velhos hábitos, o movimento *slow food* – que em português significa “comer devagar” – vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo. Na contramão de uma indústria que privilegia preparos artificiais e ultraprocessados, a proposta é desacelerar – e simplesmente aceitar o que a natureza oferece de melhor a cada estação. Afinal, quem disse que para se tornar uma pessoa com consciência socioambiental é preciso abrir mão dos prazeres da mesa?

Criado a partir das ideias do jornalista italiano Carlo Petrini em 1986, o *slow food* tem como princípio básico o direito ao prazer da alimentação por meio do consumo de produtos artesanais, elaborados de uma maneira que respeite tanto o meio ambiente quanto as pessoas envolvidas em seu processo de manufatura. Na prática, o movimento dá força para os sabores e aromas das cozinhas regionais e alimentos cultivados de maneira orgânica ou com responsabilidade ecológica – sobretudo ao privilegiar os frutos da terra de acordo com





a sua sazonalidade. “É inútil forçar os ritmos da vida. A arte de viver consiste em aprender a dar o devido tempo às coisas”, destaca o fundador. Atualmente, a filosofia atua de maneira forte em nações como Itália, Alemanha, Suíça, Estados Unidos e Inglaterra e conta com apoiadores em mais de 150 países – entre eles o Brasil. Por aqui, o movimento envolve 50 mil ativistas, sendo que em abril deste ano firmou sua primeira articulação política: uma parceria com o Ministério do Desenvolvimento Agrário, que prevê a expansão da agricultura familiar.

*“É inútil forçar os ritmos da vida. A arte de viver consiste em aprender a dar o devido tempo às coisas”*

Carlo Petrini





“Infelizmente, na era do consumismo, pessoas menos conscientes não se perguntam de onde vêm os alimentos que compram. Devemos amar a terra em 360 graus, o que comemos tem um impacto sobre o futuro do planeta e nossas escolhas diárias vão afetar o que ingerimos”, declarou Petriani em sua recente visita ao Brasil. Através do que chama de “convívio”, o movimento articula relações com produtores locais, realiza campanhas para proteger receitas tradicionais, organiza degustações e ainda encoraja cozinheiros a usar ingredientes regionais. Atualmente, existem 58 espaços para troca de ideias espalhados por todo o país, todos com a missão de informar a adultos e crianças a origem dos pratos que chegam à nossa mesa – principalmente mostrando como e por quem são produzidos. A proposta de cada local é única, tem relação direta com as tradições culinárias da região no qual se insere e prevê atividades importantes, como hortas escolares e programas educativos. De acordo com o fundador, ações como estas estimulam uma real e necessária “revolução cultural”.



Chef Leo Botto

# Consciência na mesa

Desde criança, interessado por questões ambientais, o chef Leo Botto é um dos nomes que mais se destaca no Brasil quando o assunto é gastronomia consciente, com a elaboração de pratos repletos de alma e sabor. Com passagem por vários restaurantes estrelados de São Paulo, o empresário se dedica ao tema defendendo uma culinária que privilegia alimentos sazonais, cultivados de maneira orgânica e oriundos de pequenos produtores regionais – preocupação que tem relação direta com o *slow food*, já que leva em conta o tempo específico de cada colheita. “Precisamos entender que o alimento tem conteúdo e que sua estética não deveria ser levada em consideração, mas sim sua procedência. Acredito que estamos construindo um movimento no qual o importante não é comer em grandes quantidades, mas sim com qualidade, com produtos locais e da estação. Além disso, ainda buscamos uma melhor conscientização sobre os desperdícios que a indústria gera e o quanto isso destrói o meio ambiente”, defende.

Para deixar o conceito mais acessível ao grande público, Botto precisou pensar em alternativas de conscientização que vão muito além de uma refeição bem elaborada. Por meio do projeto “Expedições ao Leo”, o chef propõe para as pessoas interessadas no tema uma série de visitas a pequenos produtores locais, promovendo uma verdadeira integração entre o homem e a natureza. “Um dia para desligar do ritmo da cidade e resgatar os hábitos simples da vida. Caminhar pelas hortas, pequenas florestas de reflorestamento, pomares de frutas nativas e outras interações com a natureza fazem parte desta experiência”, comenta. A atividade – que recebe até 50 convidados por edição – sempre termina com um grande almoço utilizando técnicas de fogo indígenas e produtos da região. Para Botto, a intenção é clara: desmistificar o conceito de comida de verdade e acabar com o preconceito de que se alimentar é inviável na correria do dia a dia. “Com vivências como esta, melhoramos muito mais a nossa consciência alimentar e começamos a entender a força que ela tem em nossas vidas”, finaliza.



*“Precisamos entender que o alimento tem conteúdo e que sua estética não deveria ser levada em consideração, mas sim sua procedência. Acredito que estamos construindo um movimento no qual o importante não é comer em grandes quantidades, mas sim com qualidade, com produtos locais e da estação. Além disso, ainda buscamos uma melhor conscientização sobre os desperdícios que a indústria gera e o quanto isso destrói o meio ambiente”*

Chef Leo Botto





Expedições ao Leo. Projeto do chef Leo Botto que propõe aos adeptos do Slow Food, visitas a pequenos produtores locais.

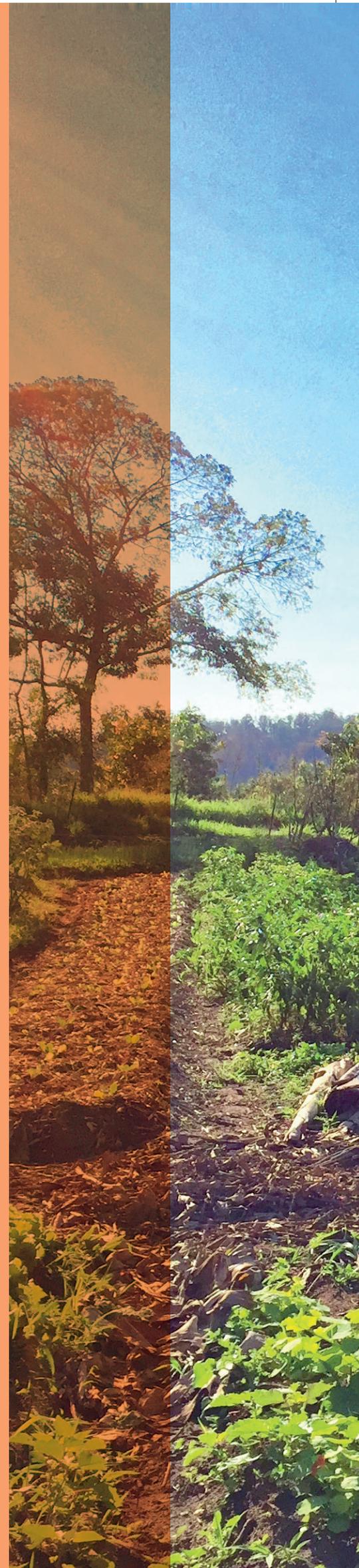
# Respeito pela terra

Um lugar dedicado a pensar e viver o orgânico. Com esta missão, a Fazenda da Toca – localizada na cidade de Itirapina, a cerca de 200 quilômetros da capital paulista – vem fazendo a diferença quando o assunto é mostrar novas possibilidades para a indústria agrícola brasileira. Sob o comando do empresário Pedro Paulo Diniz, o espaço se dedica a produção 100% natural de sucos, ovos e molhos – além de ser uma importante bandeira quando o assunto é a valorização de uma gastronomia que passa longe dos preparos processados. O empreendimento nasceu em 2008 depois do interesse do herdeiro do Grupo Pão de Açúcar em desenvolver uma forma de cultivo sem contaminantes químicos e que resgatasse a biodiversidade local em vez de gerar a degradação da terra. “Depois de muita pesquisa ficou claro que a agricultura orgânica era a melhor resposta e, com isto, deu-se início a projeto de cultivo diversificado, no qual a fazenda é vista como um organismo, com suas várias áreas trabalhando de forma integrada”, comenta o idealizador.

Na prática, o ciclo produtivo da Fazenda da Toca é simples: o resíduo de uma plantação se torna insumo para outra e assim todo ambiente prospera de forma equilibrada. O empreendimento conta com uma equipe de 160 profissionais atuando em diferentes áreas em um espaço que equivale a 2.130 campos de futebol – entre plantações de frutas, criadouros de animais, trechos de matas nativas, vilas de moradores e áreas de pesquisa agrícola regenerativa. O trabalho árduo do empresário foi compensado em

2012, quando o empreendimento recebeu um selo de autenticidade do IBD Orgânicos, única certificadora brasileira de produtos orgânicos com credenciamento internacional. Em janeiro do ano passado, foi lançada a marca Fazenda da Toca, que traz consigo a conexão entre o homem e natureza através de valores essenciais, como cuidado, regeneração e inspiração. Atualmente, o negócio se dedica a produção de sucos de laranja, goiaba, manga e tangerina, além de ovos e molhos de tomate, tudo livre de agrotóxicos.

Dentro do universo da Fazenda da Toca, as galinhas merecem um destaque especial – ao todo são 30 mil poedeiras, todas alimentadas com ração 100% orgânica, feita a partir de uma mistura de folhagens, frutos e grãos e tratadas com medicina veterinária não convencional. “Atualmente, trabalhamos com 50 tipos de homeopatia, 80% são para estresse e o restante para vermes e outras enfermidades. Além disso, aplicamos tratamentos complementares, como probióticos e fitoterapia. Elas desfrutam a sua vida em liberdade e com um índice muito baixo de doenças.”, explica Diniz. Para fazer ecoar estas pequenas transformações na cadeia alimentar, o empresário e a esposa Tatiane Floresti – que vivem na fazenda junto com os dois filhos – ainda se dedicam ao Instituto Toca, iniciativa que busca levar a cultura da comida sem veneno e da relação sadia com a terra para as crianças. Através de atividades de culinária coletiva e plantio e colheita de canteiros, os pequenos têm a chance de explorar a natureza em meio a vivências que mais tarde pode ser incorporadas na rotina de centenas de famílias.





# Devagar e com (c)alma

Com pequenas atitudes, é possível mudar a relação que temos com a comida e garantir uma vida mais saudável. Para começar, basta ficar atento a velhos hábitos e estar disposto a olhar com mais atenção para a natureza que nos cerca. Que tal seguir algumas das dicas do movimento *slow food*?



## PLANTAÇÃO CASEIRA

Alimentos frescos têm um sabor especial e fazem muito bem à saúde. Para quem não tem espaço, vasilhos e canteiros podem ser uma boa opção – especialmente no que diz respeito a ervas e temperos em geral.



## GENTE DA TERRA

Sempre prefira comprar alimentos de produtores locais – eles gastam menos combustíveis no transporte e, com isso, ajudam a diminuir a poluição. Além disso, você incentiva o crescimento dos pequenos agricultores e o desenvolvimento econômico da sua região.



## SABOR DA ESTAÇÃO

O ano, como todos sabem, é dividido em quatro estações: primavera, verão, outono e inverno. Cada etapa traz peculiaridades em termos de alimentos – que se adaptam melhor ao clima e às temperaturas de cada local. De forma sazonal, o ciclo das colheitas é que deve ditar a dieta, garantindo alimentos frescos em todas as épocas do ano. O seu bolso e o seu estômago agradecem!



## COZINHA COM AMOR

Que tal dar um tempo nos alimentos processados e nas refeições a jato e preparar uma comidinha com calma? Pela internet, o que não falta são receitas inspiradoras para quem quer começar a se dedicar às panelas. Para facilitar a vida, utilize os benefícios do congelador e tenha sempre refeições saudáveis ao alcance dos olhos – e da barriga!



## ATENÇÃO AOS RÓTULOS

Conhecer melhor o alimento que vai para sua mesa é um passo importante para a conscientização. A cada ida ao mercado, reserve um tempo para ler os ingredientes dos alimentos com atenção. Além disso, procure saber quem são os produtores, onde estão localizados e se trabalham de maneira limpa – ou seja, se não prejudicam a saúde do consumidor e dos trabalhadores, não poluem o meio ambiente e nem exploram os animais durante a produção.

A Moneo Revista preparou uma lista de restaurantes que praticam o *Slow Food*, confira:

- > **Org, Rio de Janeiro (RJ)**
- > **Fazenda do Mel, Visconde de Mauá (RJ)**
- > **Mercearia do Francês, São Paulo (SP)**
- > **O Navegador, Rio de Janeiro (RJ)**
- > **Dona Lucinha, Belo Horizonte (MG)**
- > **Dom Giuseppe, Belém (PA)**
- > **Tordesilhas, São Paulo (SP)**
- > **Faustino, Fortaleza (CE)**
- > **Dom Francisco, Brasília (DF)**
- > **Tête à Tête, São Paulo (SP)**



# *A vez da eletromobilidade*

**(Antonio Ferro)**

Ônibus com trações totalmente elétricas ou híbridas são alternativas para a redução da poluição



A poluição atmosférica é considerada como uma das responsáveis pelo desenvolvimento de problemas cardiovasculares, de câncer de pulmão e de doenças respiratórias e está posicionada como a quarta causa da morte prematura no mundo. Conforme o relatório divulgado no último mês de setembro pelo Banco Mundial, no ano de 2013, aproximadamente três milhões de pessoas morreram no mundo devido à poluição. No Brasil, essa causa representou o óbito de um pouco mais 62mil pessoas, além de uma despesa de US\$ 4,9 bilhões.

Diante desses dados, torna-se necessária uma mudança urgente na estrutura da mobilidade formada por políticas que priorizam o

deslocamento motorizado individual. É preciso pensar no futuro. No Brasil, os incentivos para a renovação energética do transporte, que é um segmento com grande participação nas emissões de gases tóxicos, encontram-se atrasados na demanda urbana. Um quadro que tende a mudar.

No mundo todo, cidades engajadas com o compromisso ambiental revelam seus esforços para dinamizar ações que contribuam para a redução das emissões de gases poluentes (material particulado e óxido de nitrogênio) por meio da introdução de novos modelos de veículos dotados de motores com baixo ou nenhum impacto negativo para os seus sistemas de transporte público.



Essas novas soluções são desenvolvidas com o uso cada vez maior de tecnologias alternativas nas trações dos veículos. Nesse âmbito, a eletromobilidade, composta por veículos elétricos, com destaque para os ônibus movidos à tração híbrida ou totalmente à eletricidade, é uma medida viável para a qualificação do ambiente urbano.

São vários os exemplos dos veículos equipados com propulsores que combinam os dois tipos de motorização – diesel e eletricidade – e dos que são 100% elétricos, que funcionam por baterias ou são conectados às redes aéreas, chamadas de trólebus. Concomitantemente ao seu desenvolvimento, as empresas fabricantes de estações de recargas elétricas desenvolvem sistemas que permitem o abastecimento rápido do veículo e das baterias, as quais utilizam lítio ou outro elemento químico para uma armazenagem mais eficiente de eletricidade.

No Brasil, apesar das poucas ações concretas, existe uma evolução na projeção de ônibus urbanos com trações limpas. Surgem exemplos significativos que se inserem na ordem do transporte público sustentável. Dentre eles, destaca-se a fabricante de ônibus Marcopolo, a qual participa ativamente de planos inovadores que trazem modernização aos seus serviços e produtos. Recentemente, a empresa fez parte de um projeto criado pela Universidade Federal de Santa Catarina, por meio do Grupo



de Pesquisa Estratégica em Energia Solar. No projeto, foi desenvolvido o ônibus 100% elétrico, assistido por energia solar fotovoltaica, entre outros modelos, com diferentes trações, inclusive a híbrida.

O projeto catarinense promove o conceito de deslocamento produtivo, no qual os usuários são transportados em um ambiente extremamente seguro e confortável, com poltronas, conexão de internet por Wi-Fi e sistema de ar-

condicionado. A tração do veículo 100% elétrico possui o motor elétrico da WEG, Trifásico 250 L com 200/400 kW de potência e autonomia de até 200 quilômetros, com quatro recargas de seis minutos. A empresa Eletra foi a responsável pelo projeto de integração e tecnologia, com baterias do tipo Ions de Lítio – 128 kWh com oito Packs – que são recarregadas em 2,5h com carregador lento e 0,5h com carregador rápido.

Na mesma ideologia do transporte limpo, a também fabricante Volare anunciou, há pouco tempo, o desenvolvimento de um minibus 100% elétrico. Projetado em parceria com a BYD, fabricante chinesa com expertise mundial na produção de ônibus elétricos, o protótipo, que será apresentado, tem capacidade para 45 passageiros (20 sentados e 25 em pé). Sua tração conta com motores elétricos instalados nas rodas traseiras, com 90 kW de potência e 450 Nm de torque máximo, além de baterias no teto e na traseira. Em sua fabricação, a empresa

gaúcha buscou ampliar o espaço interno do veículo, configurando as baterias e o powertrain em posições que proporcionem o máximo de eficiência, redução de custos operacionais e de pesos totais - um dos grandes desafios dos veículos elétricos.

Além do desenvolvimento de veículos que auxiliam na mitigação da poluição ambiental, outros mecanismos podem ser observados para a instituição de ambientes mais limpos nas cidades brasileiras. Um dos exemplos

que se destacam é a criação das zonas de Mobilidade Urbana Verde (MUV), um projeto que prioriza a movimentação de veículos com baixa ou nenhuma emissão poluente, como também de bicicletas e pedestres, em áreas delimitadas. Criada pela Associação Brasileira do Veículo Elétrico (ABVE), essa iniciativa de sustentabilidade ambiental provoca indústrias locais, o poder público e a sociedade a repensar os valores para o desenvolvimento de uma cidade melhor, onde a vida de seus habitantes é o que importa.









# *De noite na cama*

*Cada vez mais comuns entre homens e mulheres, distúrbios do sono merecem ser investigados e tratados em nome da saúde*

Um banho relaxante, uma roupa confortável, uma bebida quente e uma última zapeada na televisão. Ao apagar as luzes, nem sempre o corpo entende a mensagem de desacelerar a mente e o que vem na sequência são horas e horas rolando na cama com os pensamentos no dia seguinte. Como o sono chega somente pela madrugada, a sensação de acordar para mais um dia de trabalho não é das mais agradáveis – e nem mesmo aquele café forte logo pela manhã parece fazer efeito. Para quem está

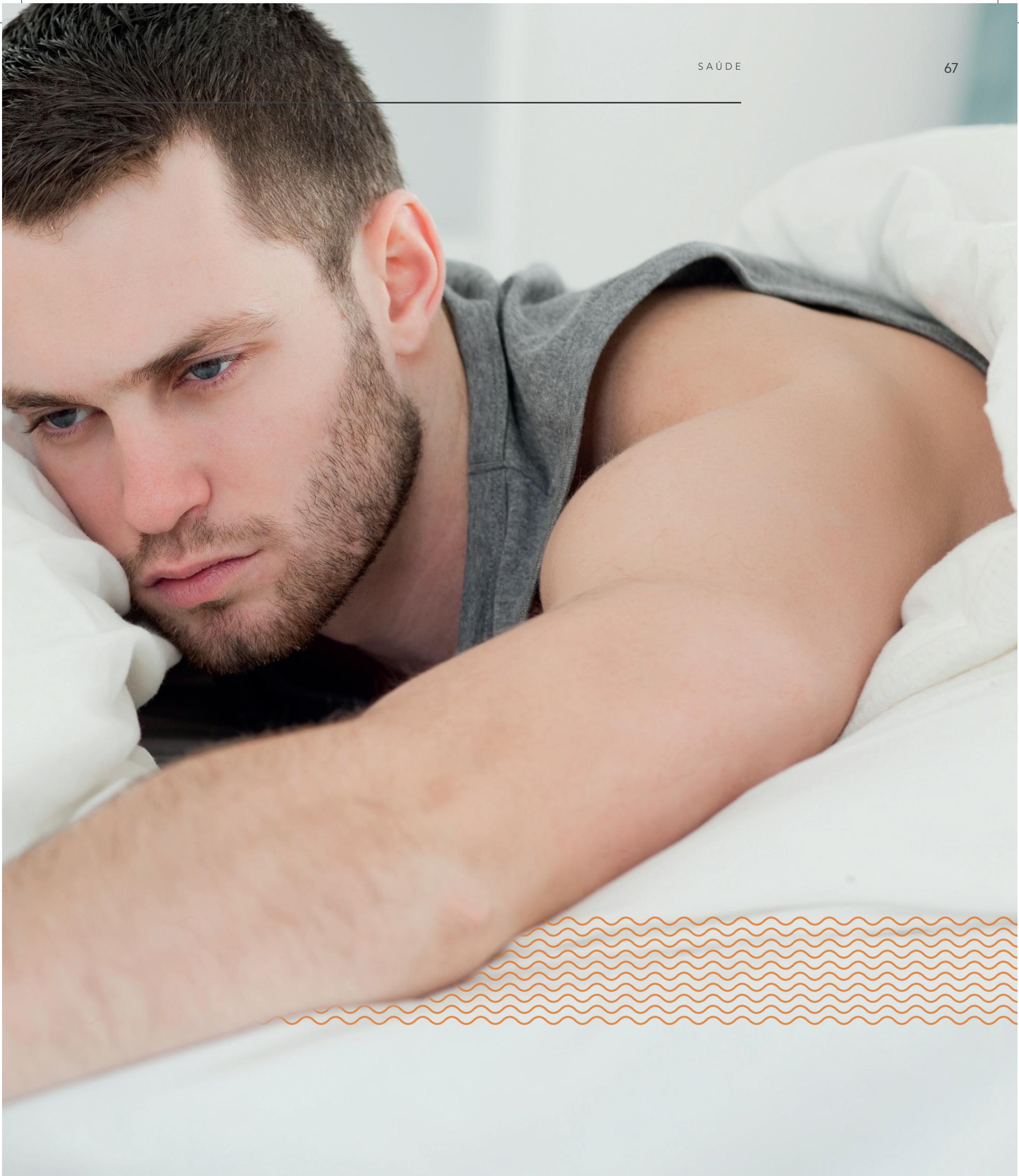
acostumado com esta rotina, um aviso: uma noite bem dormida vai muito além de acordar bem disposto, já que tem relação direta com a prevenção da obesidade, o controle da hipertensão, o fortalecimento da memória e a melhoria do desempenho físico. O período de repouso ainda está diretamente relacionado a bons níveis de pressão arterial e de diabetes, sem contar na diminuição das chances de acidentes vasculares cerebrais (AVC), ataques cardíacos e doenças cardiovasculares.

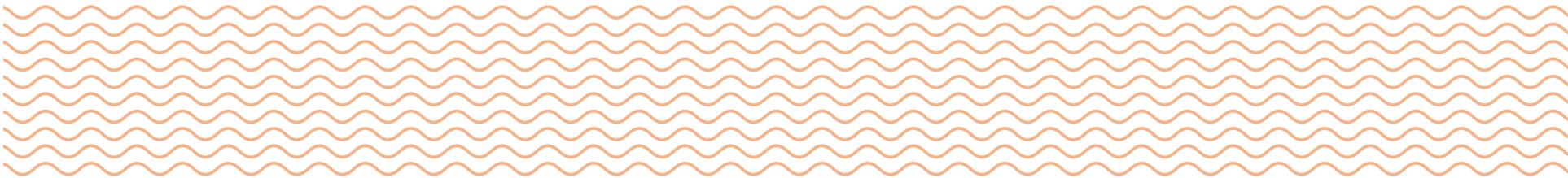


De acordo com descobertas recentes, o tempo de sono das pessoas vem caindo ao longo dos anos – e o Brasil não fica de fora da lista dos países que mais enfrentam problemas nesta área. Um estudo conduzido pela Universidade de Michigan – e realizado com cerca de oito mil pessoas ao redor do mundo – mostra que os brasileiros estão tendo noites cada vez mais curtas. A média nacional é de 7h36m, a terceira menor do mundo, ficando atrás apenas do Japão e de Cingapura no quesito pouco tempo em repouso – sendo que o que mudou nos últimos tempos teria sido a hora de fechar os olhos e não a de despertar. “A sociedade parece estar nos empurrando para ficarmos acordados até mais tarde, enquanto nossos relógios biológicos continuam tentando levantar cedo para as obrigações do dia. No meio disso, a quantidade de sono está sendo sacrificada e já se fala até mesmo em uma crise global”, alertaram os cientistas da instituição em um artigo para a revista médica Science Advances.

De fato, já faz algum tempo que os brasileiros andam se queixando das suas horas em repouso. Em 2012, um estudo realizado pelo Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente (Ipom) mostrou que 69% das pessoas avaliava seu próprio sono como ruim ou insatisfatório.

A pesquisa apontava ainda que, desse percentual, 82% afirmavam sentir cansaço, sonolência e queda de rendimento em suas atividades durante o dia posterior a uma noite mal dormida. De forma mais preocupante, 25% confirmaram ter dificuldades em dormir, enquanto 18% disseram não conseguir manter o sono durante toda a noite. Além disso, 36% declararam que acordam e voltam a dormir várias vezes ao longo da noite – deixando os momentos na cama ainda mais exaustivos. Na lista de motivos para todos esses problemas, questões comuns: preocupações com problemas familiares e financeiros (50%), estresse (40%) e dificuldades para se desligar dos estímulos eletrônicos (28%), como televisão e aparelho celular.





# Questão de saúde

No Brasil, a medicina do sono é uma especialidade relativamente nova, tendo sido reconhecida apenas em 2011. No entanto, os distúrbios nesta área acometem uma boa parcela da população – e nem sempre são relacionados apenas à ansiedade. O Instituto do Sono de São Paulo, por exemplo, constatou que o problema tem relação direta com a apneia, que atinge 33% da população do país e consiste na obstrução da garganta, geralmente acompanhada de ronco. O resultado? Uma série de paradas respiratórias temporárias e que tem como consequência uma noite de sono interrompida com frequência. Além de causar sonolência durante o dia, a disfunção também pode contribuir para o surgimento de doenças como diabetes, hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e infarto do miocárdio. “Embora seja grave, o problema pode ser evitado ou, pelo menos, controlado por meio de alguns cuidados”, afirma o médico Pedro Genta, do Centro de Medicina do Sono do Hospital do Coração (HCor).

Segundo Genta, o excesso de peso aumenta, consideravelmente, as chances de uma pessoa sofrer de apneia do sono, pois as vias respiratórias acabam sofrendo uma espécie de estreitamento em função da gordura acumulada na região do pescoço. “A obesidade ainda é o principal fator de risco para a ocorrência do problema. Por isso, procurar emagrecer e atingir o peso ideal diminui as possibilidades da doença”, explica. A posição em que dormimos também está relacionada ao distúrbio. De barriga para cima, a língua cai em direção à garganta e pode obstruir as vias respiratórias – o ideal é dormir de lado. Para garantir uma boa qualidade de sono e garantir um despertar renovador, Genta lembra que o recomendável é repousar pelo menos sete horas por dia e não ingerir bebidas alcoólicas e outros estimulantes antes de se deitar. “O álcool prejudica os ciclos do descanso e pode contribuir com quadros crônicos de insônia”, alerta o médico. Para os que ainda não se convenceram dos malefícios de uma noite mal dormida, o

especialista afirma que a privação do sono tem relação direta com a redução da expectativa de vida. Sendo assim, como saber quanto tempo de descanso cada pessoa precisa para repor suas energias da maneira adequada? “Em geral, são indicadas de sete a nove horas por noite, mas essa quantidade é individual. Por isso, a qualidade do sono costuma ser mensurada pelos especialistas através da sensação de bem-estar da pessoa ao acordar. Despertar sem nenhum cansaço é o grande indicador de que você dormiu o necessário”, explica Genta. O médico ainda lembra que dormir bem ajuda na perda de peso já que o organismo humano produz, durante o sono, a Leptina, um hormônio capaz de controlar a sensação de saciedade. Além disso, os insones produzem uma menor quantidade de Grelina, substância química que está relacionada à redução do gasto de energia.



*“Em geral, são indicadas de sete a nove horas por noite, mas essa quantidade é individual. Por isso, a qualidade do sono costuma ser mensurada pelos especialistas através da sensação de bem-estar da pessoa ao acordar. Despertar sem nenhum cansaço é o grande indicador de que você dormiu o necessário”*

Pedro Genta







## DICAS PARA DORMIR MELHOR

>> Mantenha o quarto silencioso, com temperatura agradável e totalmente escuro. Desligue ou cubra qualquer fonte luminosa e silencie o alerta de mensagens do celular.

>> Não leve para a cama tablets, celulares e computadores.

>> Não assista TV no quarto. Preserve o ambiente do quarto para o sono.

>> Evite bebidas alcoólicas e cafeinadas por pelo menos seis horas antes de dormir.

>> Realize refeições leves à noite, de preferência no mínimo duas horas antes de dormir.

>> Mantenha uma rotina de horários para se deitar e levantar.

>> Não fique na cama sem sono. Após, aproximadamente, 15 minutos sem dormir, levante-se e vá para outro ambiente. Leia um livro ou revista para se distrair e espere o sono para voltar para a cama.

>> Jamais olhe para o relógio caso acordar à noite – conferir a hora apenas o deixará frustrado e ainda mais alerta.

>> Sintomas como ronco, pausas respiratórias, inquietação e movimentação excessiva das pernas, por exemplo, são indicadores de doenças que prejudicam o ato de dormir.

Fonte: Centro de Medicina do Sono do Hospital do Coração (HCor).

# *Malhação particular*

*Academia em casa é uma opção e tanto para quem quer se manter em forma longe dos espaços fitness tradicionais*

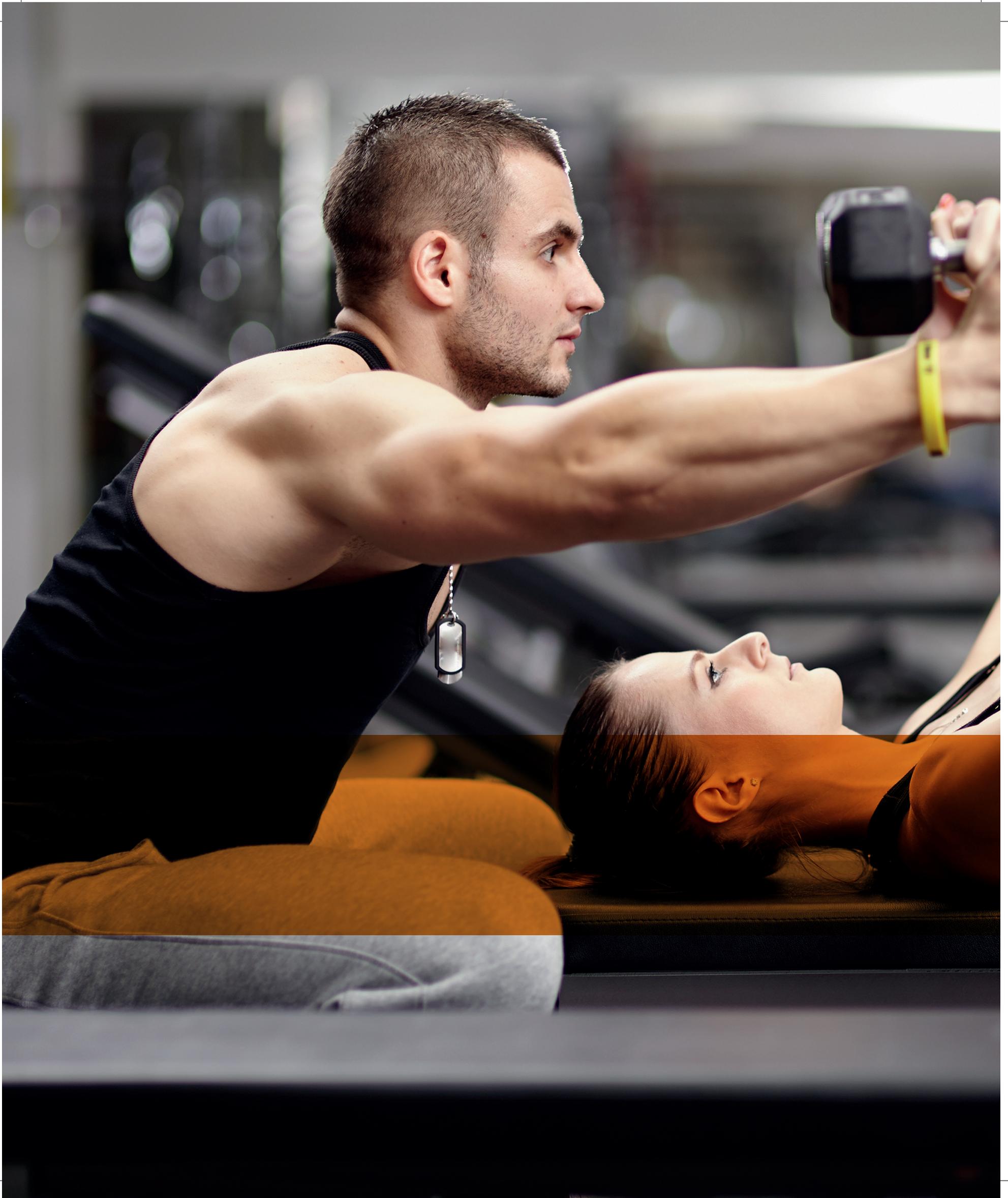


Depois de um dia exaustivo no trabalho, que atire a primeira pedra quem nunca pensou em “matar” a rotina de exercícios só de imaginar a combinação entre academia lotada, aparelhos suados e música nas alturas. Tudo isso sem contar as horas a mais no trânsito para chegar ao treino, os instrutores que pecam pela falta de atenção e as mensalidades cada vez menos atrativas. Nestas horas, a vontade de desistir da malhação é tentadora – embora não seja maior do que o desejo de manter uma vida saudável. Ao pensar em alternativas para esses problemas, muita gente tem apostado em um incentivo e tanto: montar um espaço fitness dentro da própria casa. Apesar de parecer um sonho distante para os viciados em endorfina,

especialistas mostram que é possível manter uma prática regular de atividades físicas no conforto do lar – desde que com orientação de profissionais da área e com uma boa seleção de equipamentos. Sim, quem disse que, para se manter em forma, é impossível dar adeus às salas espelhadas?

Muito além de manter o foco e a disciplina diariamente, montar uma academia doméstica requer uma série de cuidados. A questão do espaço físico é apenas o primeiro ponto a ser discutido, afinal é preciso pensar em um ambiente adequado em todos os sentidos – bem arejado e com uma ótima iluminação. No local escolhido, nada de carpetes e

forrações que facilitam a profusão de ácaros, fungos e bactérias. A melhor opção para afastar as impurezas fica por conta de pisos vinílicos ou emborrachados de boa qualidade, que são antiderrapantes e de fácil limpeza. Depois de escolhido o lugar ideal, é a vez de selecionar os equipamentos de ginástica – sejam eles de pequeno ou grande porte. Com a ajuda de um profissional de educação física, é hora de avaliar as necessidades de cada pessoa que vai desfrutar do recinto. Mas, antes de tudo, é importante realizar uma pesquisa para saber quais são os aparelhos mais indicados para ambientes domésticos, assim como avaliar itens essenciais como garantia de fábrica e assistência técnica.





## *Treino seguro*

Para o personal trainer David Freitas, especialista em atendimentos particulares, a orientação de um especialista faz toda a diferença quando o assunto é malhar em casa – sozinho ou na companhia da família. “A ajuda é necessária sob todos os aspectos: primeiro para avaliar quais aparelhos valem a pena ser adquiridos. Depois disso, entra a indicação de como usá-los da maneira correta com a prescrição de um treino personalizado. De nada vai adiantar o investimento se a pessoa não souber o que fazer durante o exercício. Nestas horas, um profissional de educação física é essencial para que os resultados apareçam”, destaca.

Na visão do educador, é importante ter em mente que: cada aparelho tem uma função específica – bicicletas, steppers e esteiras podem ajudar na perda de peso, enquanto que supinos, barras e pesos são excelentes para tonificar os músculos. Em muitos casos, itens como colchonetes, bancos e cordas também são necessários para uma sessão aeróbica bem sucedida.

Apesar de prática, um aspecto é imprescindível para o sucesso de uma academia em casa: a segurança – e em todos os sentidos. “É preciso ter noção de que utilizar aparelhos de ginástica fora do ambiente da academia, onde se pode contar com o amparo de profissionais qualificados, não é algo recomendável para pessoas inexperientes na área. Os riscos para a saúde são grandes, especialmente se os exercícios forem praticados de forma incorreta, em posições erradas e em repetições excessivas”, alerta Freitas. Para não correr riscos, o especialista recomenda a realização de uma avaliação física completa e o acompanhamento de um personal trainer.

De acordo com o professor, é bastante comum a contratação de treinadores particulares – para aulas individuais ou até mesmo coletivas. “Em academias domésticas ou mesmo em prédios com área fitness, profissionais da área estão cada vez mais requisitados. Os instrutores garantem um melhor aproveitamento dos equipamentos e ainda oferecem dicas de alimentação e boas doses de motivação para quem quer cuidar da saúde”, afirma.

# Academia de bolso

Para quem procura um incentivo a mais na hora de malhar, uma boa dica é apostar em aplicativos que sugerem uma série de exercícios que podem ser realizados em casa. Apesar de não substituírem o trabalho de um personal trainer, as ferramentas – disponíveis para celulares e tablets de forma gratuita – são úteis para homens e mulheres que querem manter o corpo em movimento bem longe das academias tradicionais.



## NIKE TRAINING CLUB

Com mais de 100 treinos pré-determinados, o aplicativo – que traz séries elaboradas por atletas como a tenista Serena Williams – conta com instruções em áudio e vídeo. Por meio da ferramenta, o usuário cria um plano de treinamento personalizado com base em suas necessidades que, com o passar do tempo, vai ganhando adaptações. O recurso permite escolher rotinas de nível iniciante, intermediário e expert entre práticas de 15 a 45 minutos.

Disponível para Android e iOS



## POCKET YOGA

O recurso – um dos mais populares entre os adeptos dos aplicativos de malhação – é perfeito para quem busca ajuda na criação de uma rotina regular de exercícios de yoga para serem feitos em casa. Para começar, basta escolher entre diferentes práticas – com níveis e tempos de duração distintos. No total, é possível montar 27 sessões com combinações de até 150 posturas – todas ensinadas através de instruções sonoras e visuais.

Disponível para Android e iOS



## DAILY WORKOUTS FREE

Para quem busca praticidade e dispõe de 5 a 30 minutos por dia para se exercitar, o aplicativo é uma boa alternativa. Ao todo, a ferramenta oferece mais de 90 exercícios específicos – divididos ou não por parte do corpo. Para o usuário seguir corretamente as séries, são apresentados vídeos com todos os detalhes de cada prática. Um ponto importante: para não cair na rotina, os treinos são apresentados randomicamente todos os dias.

Disponível para iOS



## 7 MINUTE WORKOUT SEVEN

Depois de baixar o recurso, o usuário recebe uma série diária que dura, como o nome indica, apenas sete minutos. Com treinamentos funcionais, o programa oferece mais de 200 exercícios para ficar em forma – com direito a um sistema de benefícios, que são entregues cada vez que uma tarefa mais avançada é finalizada. O aplicativo indica os movimentos na sequência correta, o tempo de realização e o quanto é preciso descansar entre eles.

Disponível para Android



## BTFIT

Ao apresentar vídeos atualizados a cada 24 horas, a ferramenta pode ajudar quem busca malhar no conforto do lar. Entre os treinos de até 15 minutos, estão aulas de abdominal, dança e pilates, além da prática de exercícios variados. Um diferencial importante: caso o usuário prefira, e queira pagar por isso, o aplicativo oferece o acompanhamento de um personal trainer online.

Disponível para Android e iOS

# Indicadores Econômicos

(novembro 2016)

## Moedas

| MOEDA           | COMPRA    | VENDA     | VAR.%  | DATA   |
|-----------------|-----------|-----------|--------|--------|
| Dólar Comercial | R\$3,1810 | R\$3,1830 | -0,18% | 01/nov |
| Dólar Paralelo  | R\$3,1300 | R\$3,3300 | -0,59% | 31/out |
| Dólar Turismo   | R\$3,1300 | R\$3,3300 | -0,59% | 31/out |
| Dólar X Euro    | \$1,094   | \$1,094   | 0,00%  | 01/nov |
| Real X Euro     | R\$3,4800 | R\$3,4810 | 0,00%  | 01/nov |
| Dólar PTax      | R\$3,1810 | R\$3,1810 | 0,00%  | 01/nov |

## Inflação

| DESCRIÇÃO                   | FECH. | PERIODICIDADE | DATA   |
|-----------------------------|-------|---------------|--------|
| Índice de Custo de Vida Mês | 0,36% | mês           | 07/out |
| Índice de Custo de Vida Ano | 5,31% | ano           | 07/out |
| IGP - DI Mês (FGV)          | 0,03% | mês           | 01/nov |
| IGP - M Variação Ano (FGV)  | 6,63% | ano           | 01/nov |
| IGP - M Mês (FGV)           | 0,16% | mês           | 01/nov |
| INPC - Mês (IBGE)           | 0,08% | mês           | 01/nov |
| IPC-DI Variação Ano (FGV)   | 5,29% | ano           | 01/nov |
| IPCA - Mês (IBGE)           | 0,08% | mês           | 01/nov |
| IPCA - Variação Ano (IBGE)  | 5,51% | ano           | 01/nov |

## Investimentos

| DESCRIÇÃO                  | FECH.  | PERIODICIDADE | DATA   |
|----------------------------|--------|---------------|--------|
| CDB Pre 30 dias p/ R\$1 Mi | 13,24% | ano           | 31/out |
| Poupança em D+1            | 0,61%  | mês           | 02/nov |
| Poupança em D+0            | 0,63%  | mês           | 01/nov |
| CDI Ano - CETIP            | 13,88% | ano           | 01/nov |

## Salário Mínimo

| VIGÊNCIA   | VALOR MENSAL | VALOR DIÁRIO | VALOR HORA | D.O.U    |
|------------|--------------|--------------|------------|----------|
| 01.01.2016 | R\$880,00    | R\$29,33     | R\$4,00    | 30.12.15 |
| 01.01.2015 | R\$788,00    | R\$26,27     | R\$3,58    | 30.12.14 |

## BNDES Finame

| CLASSIFICAÇÃO                     | PRODUTO     | %FINANCIADO              | CUSTO BNDES | CUSTO INTERMEDIARIAÇÃO | SOBRE TAXA | SPREAD BANCO | CUSTO FINANCEIRO         |
|-----------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------------------|------------|--------------|--------------------------|
| Micro - Pequena - Média empresa*  | Finame TJLP | 80%                      | 1,50%       | 0,10%                  | -          | A negociar   | TJLP                     |
| Média - Grande e Grande empresa** | Finame TJLP | 70% de 70%<br>30% de 70% | 1,50%       | 0,50%                  | ***0,36%   | A negociar   | TJLP<br>TAXA MÉDIA SELIC |
| Média - Grande e Grande empresa** | Finame TJLP | 10%                      | 1,50%       | 0,50%                  | ***0,36%   | A negociar   | TAXA MÉDIA SELIC         |

## Juros

| DESCRIÇÃO                     | FECH. | PERIODICIDADE | DATA   |
|-------------------------------|-------|---------------|--------|
| Taxa de Juros Longo Prazo Ano | 7,5%  | ano           | 01/nov |
| Selic Meta Copom Bacen        | 14%   | ano           | 01/nov |

% aa

\* Micro - Pequena - Média empresa: até R\$ 90 milhões da ROB.

\*\* Média - Grande e Grande empresa: acima de R\$ 90 milhões da ROB.

\*\*\* Sobre Taxa Fixa para as operações contratadas.

Fonte: CMA, 01 de novembro de 2016;

G1 - GLOBO; Guia Trabalhista



nkt 10/16

*Temos muito  
tempo de estrada*



*E em todos esses anos,  
o nosso maior objetivo  
sempre foi evoluir  
para acompanhar você.*



Cinto de segurança salva vidas.  
Imagens meramente ilustrativas. Consulte o representante de sua região  
para saber mais sobre os modelos e suas configurações  
[www.marcopolo.com.br](http://www.marcopolo.com.br) - nas redes sociais: OnibusMarcopolo

 **Marcopolo**