

janeiro 2015 ano 12 número 141

MENSAL - DISTRIBUIÇÃO DIÁRIA GRATUITA

ITU • SALTO • INDAIATUBA

REGIONAL

REVISTA

11 ANOS

www.revistaregional.com.br

VERÃO 2015



Viva a vida

Looks para curtir a estação mais alegre do ano

especial

Entrevista com o fotógrafo Sebastião Salgado

Hot list

As dicas mais quentes deste verão

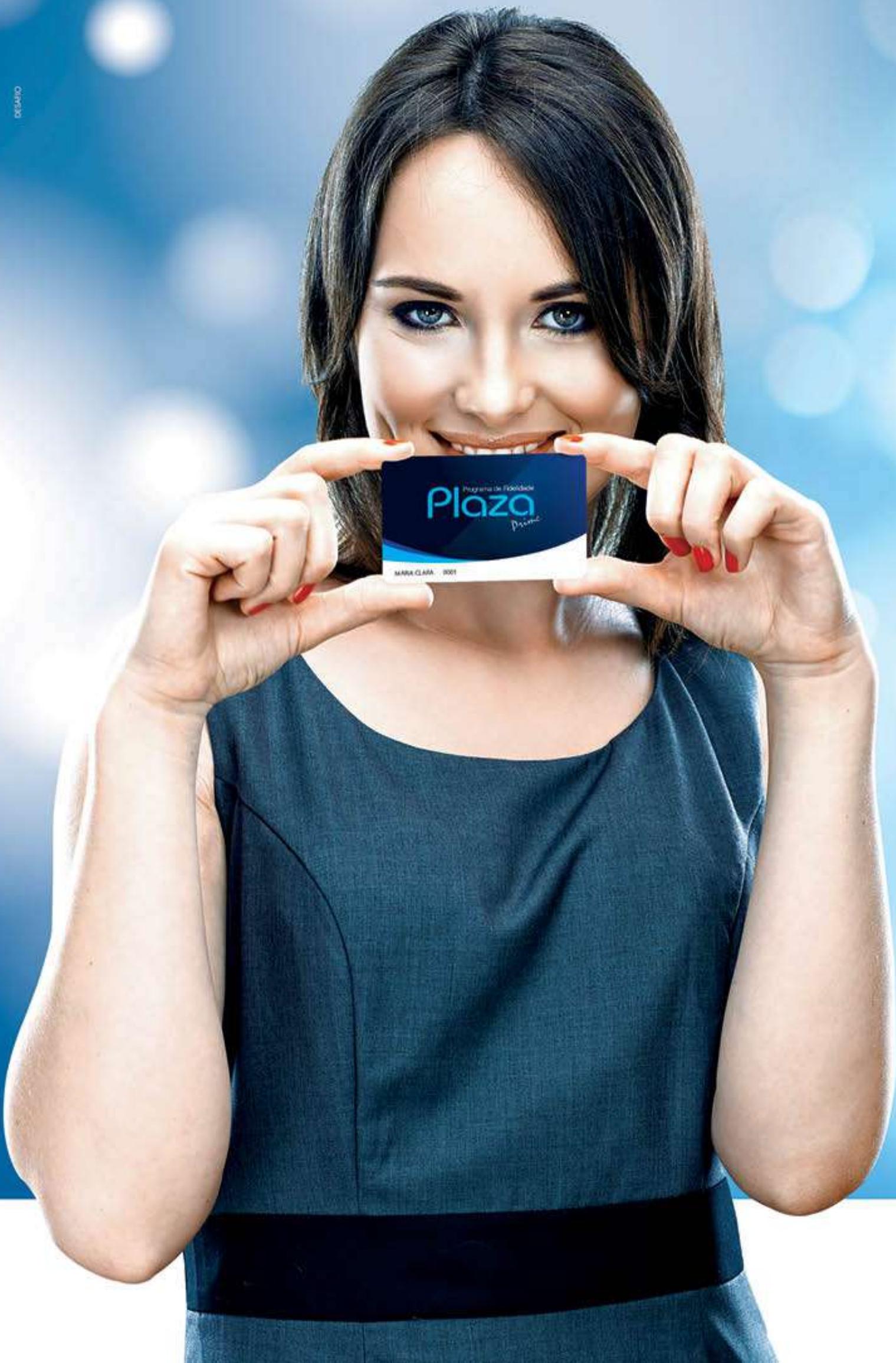
edição de verão

CASA

Tudo sobre a Casa Cor Litoral

Corrida é a nova mania fitness





Programa de Fidelidade
Plaza
Prima
MARA CLARA 8001

SEJA UM CLIENTE

PLAZA

Prime

**REGISTRE SUAS COMPRAS NO PLAZA
PRIME, ACUMULE PONTOS E TROQUE
POR PRÊMIOS EXCLUSIVOS.**

Faça seu cadastro no Balcão de Atendimento do Programa de Fidelidade para juntar pontos. A cada R\$ 1,00 consumido nas lojas do Plaza Shopping Itu, o cliente Plaza Prime recebe um ponto.

Os pontos acumulados poderão ser trocados por vantagens especiais disponíveis aos clientes Plaza Prime. A cada mês, um catálogo exclusivo com uma seleção de benefícios.

Confira o regulamento completo e o catálogo de prêmios no site ou no Balcão de Atendimento do Plaza Prime.

ARMANDO  CERELLO
outlet

Via das Paineiras, 3178 Pinhal - Cabreúva (SP) | Tel. (11) 4529.4330 | www.armandocerellooutlet.com.br





DUDALINA J E A N S





Ispirazione

PLAZA SHOPPING ITU

LOJA 67 - 11 2715 4200
Av. Ermelindo Maffei, 1199
São Luiz, Itu - SP

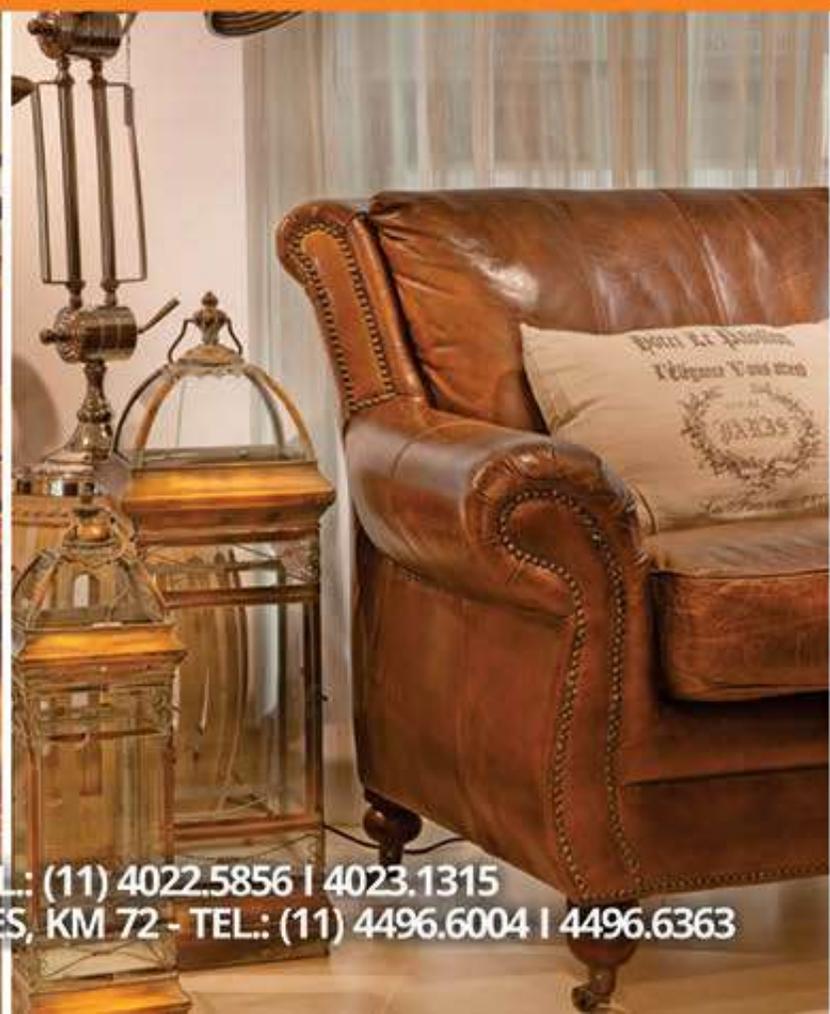
INDAIATUBA

19 3392 2400
Rua 24 de Maio, 957
Centro, Indaiatuba - SP



NOVIDADES 2015

AS ÚLTIMAS TENDÊNCIAS DE DECORAÇÃO.



ITU: RUA PAULA SOUZA, 582 - CENTRO - TEL.: (11) 4022.5856 | 4023.1315
SERRA AZUL: RODOVIA DOS BANDEIRANTES, KM 72 - TEL.: (11) 4496.6004 | 4496.6363



Tudo a pronta entrega em até 10x Sem Juros.



Taipa Pilão

RESTAURANTE

© Muzalia.com



Bacalhau Taipa Pilão



*Ambiente
Externo*



*Ambiente
Interno*



*Área para
Crianças*

*Da nossa casa de taipa
de pilão para a sua casa,
paladar e coração*

Em nossa casa temos o melhor sabor e requinte da alta gastronomia portuguesa, mas agora você pode saborear tudo isso em sua casa também.

Mas a nossa casa também é sua, por isso venha e sinta-se à vontade. Temos uma grande variedade de receitas de bacalhau e cortes especiais de carnes para te oferecer.

Vindo até nossa casa ou encomendando, você sentirá a mesma coisa. Em casa.

Pode trazer o vinho de sua preferência, não cobramos a primeira rolha.

Faça sua encomenda.

Faça reservas para confraternizações. Temos preços especiais.



Chopp



Garçon



Vinhos



Música



(11) 4013 5229 | (11) 2429 7229

Rua Joaquim Bernardes Borges, 230 - Centro - Itu
restaurantetaipapilao@gmail.com | www.taipapilao.com.br



fb.com/taipa.pilao



@taipapilao



Porque escolher a Escola ACS?

A ACS encontra-se em um ambiente, onde o aluno é o protagonista efetivo da sua aprendizagem, dando a ele a oportunidade de criar, explorar, investigar e pesquisar. Aqui, nossos alunos são desafiados a todo o momento, tendo como objetivo torná-los pessoas críticas para o mundo lá fora.

MATRÍCULAS ABERTAS!!!

(11) 4013-0077

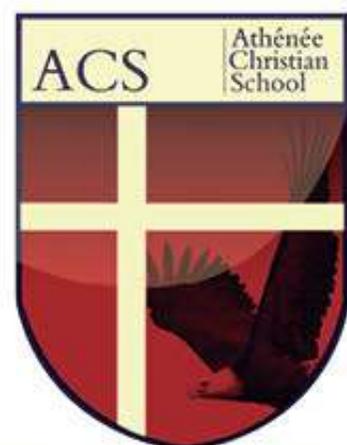
Venha você também para ACS,
o conhecimento liberta a ACS transforma

Athénée Christian School

Ensino Infantil e Fundamental bilíngue



Ao entrar nesse novo mundo, as crianças serão imersas em um ambiente sofisticado de educação e princípios, onde professores com experiência nacional e internacional e postura única estão preparados para instigar o sonho, a ludicidade, a criatividade, a descoberta e o crescimento do seu filho.



www.acs-itu.com.br

Av. Brazil Bernardini, 270 - Bairro Brasil - Itu, São Paulo

CAMISETA ALG.
DE R\$ 39,50
POR
R\$ **25,50**



CAMISETA ALG.
DE R\$ 39,50
POR
R\$ **25,50**



BERMUDA
DE R\$ 116,00
POR
R\$ **99,00**

CAMISETA ALG.
DE R\$ 45,50
POR
R\$ **29,50**



BERMUDA DOCTHO'S
DE R\$ 116,00
POR
R\$ **89,00**

Itu (Centro) - Rua Floriano Peixoto, 895 - 11 4023-0354
Itu (Plaza Shopping) - Loja 109/110 - 11 4022-5659
Jundiaí (Centro) - Rua do Rosário, 424 - 11 4586-0385

hobby
MAGAZINE

CAMISA M/L ALG.
DE R\$ 116,00
POR
R\$ **84,00**



CAMISA M/L ALG.
DE R\$ 116,00
POR
R\$ **84,00**



CAMISA M/L
DE R\$ 89,00
POR
R\$ **69,00**



CINTO DE R\$ 29,50
POR
R\$ **19,50**

CALÇA JEANS
C/ ELASTANO
DE R\$ 116,00
POR
R\$ **89,00**

POLO ALG. STONE
DE R\$ 59,00

POR
R\$ **45,50**



POLO ALG. PIQUET
DE R\$ 72,00

POR
R\$ **59,00**



BERMUDA JEANS
DE R\$ 116,00

POR
R\$ **89,00**

Tá Barato D+



CAMISA POLO
COM ELASTANO
DE R\$ 89,00

POR
R\$ **67,50**

CAMISA POLO
COM ELASTANO
DE R\$ 89,00

POR
R\$ **67,50**



CALÇA JEANS
C/ ELASTANO
DE R\$ 116,00

POR
R\$ **89,00**

REVISTA REGIONAL

Ano 12 - número 141
JANEIRO-2015

DIRETORES

Renato Lima e Zeca Almeida

EDITOR RESPONSÁVEL

Renato Lima - MTb: 27.188 - revista.regional@uol.com.br

DIRETOR EXECUTIVO

Zeca Almeida - editoraclipping@uol.com.br

PROJETO GRÁFICO

Fernanda Leite - ferml@terra.com.br

ASSESSORIA JURÍDICA

Marcos Alexandre Bocchini OAB/SP-163.641

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

Reportagens: Aline Queiroz, Celso Branco, Ester Jacopetti,
Gisele Scaravelli e Kátia Auvray

Moda: fotografia - PremaSurya / produção - Anderson Vescah



NOSSA CAPA

foto: PremaSurya / produção: Anderson Vescah /
Modelo: Winie Lourenço (Ford Models Rio) / Beleza: Mary Saavedra

ABRANGÊNCIA

Cidades: Itu, Salto, Indaiatuba e Porto Feliz

Tiragem: edição com 10 mil exemplares

Circulação: a Revista Regional é distribuída gratuitamente de forma dirigida aos condomínios residenciais e comerciais selecionados de Itu, Salto, Porto Feliz e Indaiatuba; Plaza Shopping Itu; bancas e pontos comerciais credenciados

SITE

www.revistaregional.com.br

Editor do site: Renato Lima

Atualização: Felipe Rubinato

Criação e manutenção: Orion Internet e Multimídia

COMERCIAL

Diego Ferreira Julio, Marcio Lima, Nice Viana e Sergio Nogueira



Revista Regional é uma publicação mensal da Editora Clipping Comunicação Ltda.

REDAÇÃO E PUBLICIDADE

Endereço: Rua Albuquerque Lins, 415, Centro, Salto/SP, Cep: 13.320-340

Telefones: Salto e Itu: (11) 4028-3128 / (11) 4021-3655

Indaiatuba: (19) 98202-1988

A Revista Regional não se responsabiliza pelos conceitos emitidos nos artigos assinados, bem como pelas informações, imagens e promoções divulgadas nas publicidades, que são de responsabilidade dos próprios anunciantes. É proibida a reprodução total ou parcial de textos, fotos, peças publicitárias criadas pela Revista Regional ou ilustrações por qualquer meio, sem prévia autorização por escrito dos editores (Lei de Direitos Autorais nº 9610/98).

A revista está registrada sob nº 15.367 no cartório de Registro de Imóveis, Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica.

"O Senhor é meu refúgio. Fizeste do Altíssimo a tua morada. Nenhum mal te sucederá, nenhuma praga chegará à tua tenda. Porque aos seus anjos dará ordens a teu respeito, para que te guardem em todos os teus caminhos". (Salmos, 91). Santa Rita rogai por nós.

selo de papel
sustentável

REFERÊNCIA EM ALTA DECORAÇÃO NO INTERIOR PAULISTA

Mobiliário
e objetos.

Marcas nacionais
e importadas.

Showroom
com 1.200M².



prosa

Rua Humaitá, 873
Centro | Indaiatuba | SP
T 19 3894 6688 | decoratto.com.br

decoratto

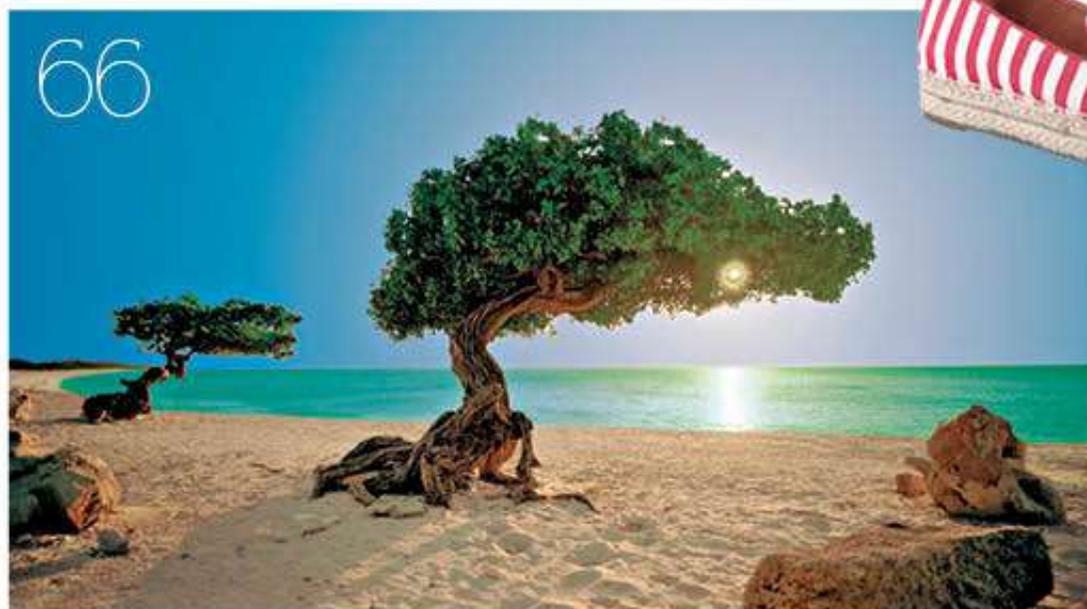


prosa

OUSADIA EM CADA DETALHE *Decoratto por Katia El Badouy*

Seja bem-vindo à Decoratto. Um lugar único para explorar as tendências da alta decoração. Em um showroom de 1.200m², encontre móveis e objetos selecionados para tornar sua casa ainda mais especial.

Rua Humaitá, 873
Centro | Indaiatuba | SP
T 19 3894 6688 | decoratto.com.br



66



41

Conversa
24 Sebastião Salgado

28 Regionais
30 Mundo melhor

Cultura
32 Brasil Naif

Edição de Verão

34 Hot list
42 Luxo em alto mar
46 Vermelho!
48 Cuidado com a
pele das crianças!
49 Vitrine
50 Dieta deve ser equilibrada
54 Olha que coisa mais linda...
58 Passarelas



40



41

Repórter Regional
62 Suor, velocidade
e superação

Diário de viagem
66 O paraíso do Caribe

Casa
71 O litoral é aqui!
76 Garimpo

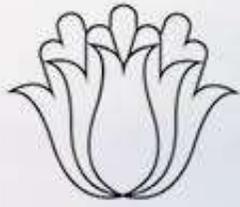
Moda
80 Viva la vida
91 VIP
92 Área gourmet
94 Circulando

Saúde e Beleza
100 Verdadeiras bombas!

110 Em foco
113 Espaço publicitário
121 Gente do bem
122 Simples e feliz



42



my SHOES

Fernando Motte





QR CODE*
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REGIONAL

REVISTA

janeiro/2015

www.revistaregional.com.br

Férias sem dívidas!

Com a chegada das férias escolares, muitas famílias pensam em viajar e aproveitar mais o tempo com as crianças. No entanto, seja qual for o programa, é preciso planejamento, pois, caso contrário, o que era para ser um período de diversão e descontração será um verdadeiro pesadelo financeiro. Ouvimos um educador financeiro, que deu dicas valiosas de como proteger sua conta bancária e curtir as férias. A matéria está em nosso site.



BPF



ÁGUAS AROMATIZADAS: NATURALMENTE IRRESISTÍVEIS!

As águas aromatizadas naturalmente são a nova sensação da temporada. São uma ótima dica para evitar refrigerantes e alguns tipos de sucos calóricos. Hidratantes, diuréticas, favorecem a eliminação de toxinas, e permitem os mais extraordinários sabores, como framboesa, morango, limão siciliano, alecrim, carambola, hortelã, cravo da índia, entre outras inúmeras possibilidades. Além disso, os arranjos ficam lindos e enfeitam a mesa, agradando os olhos e o paladar das visitas. Confira em nosso site.

5 dicas para deixar sua casa com a cara do verão

Arquiteta indica adaptações simples para a chegada do calor. Veja a matéria completa em nosso site.



Divulgação

Participe, siga e curta a Revista Regional no:

twitter



COMO LER O QR CODE*?

Ele é lido nos smartphones através de aplicativos. Alguns que indicamos:
Iphone: BeeTagg / BlackBerry: ScanLife
Android: QR Barcode Scanner / Symbian: UpCode

CNA
HAPPY
lessons

O CNA ACREDITA QUE VOCÊ
PODE APRENDER INGLÊS
FAZENDO ALGUÉM SORRIR.

LIÇÕES EXTRAORDINÁRIAS PARA VOCÊ
PRATICAR INGLÊS SE DIVERTINDO.

Matrículas abertas!

Crianças • Jovens • Adultos | Inglês e Espanhol

CNA INDAIATUBA • 3894-6966
R. Padre Bento Pacheco, 873

CNA ITU • 4023-3244
R. Santa Rita, 1437

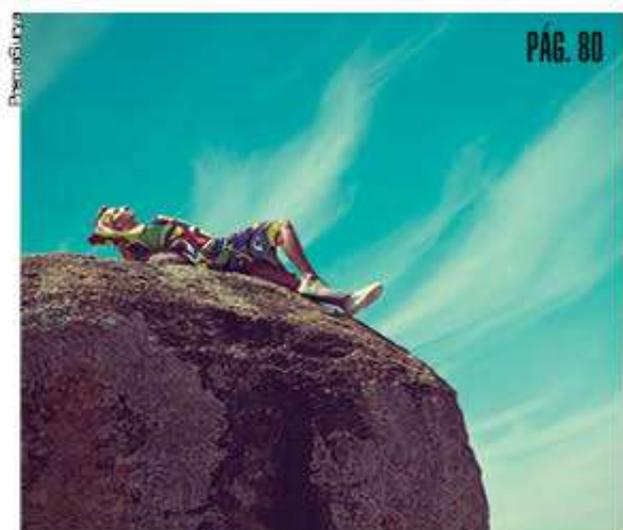
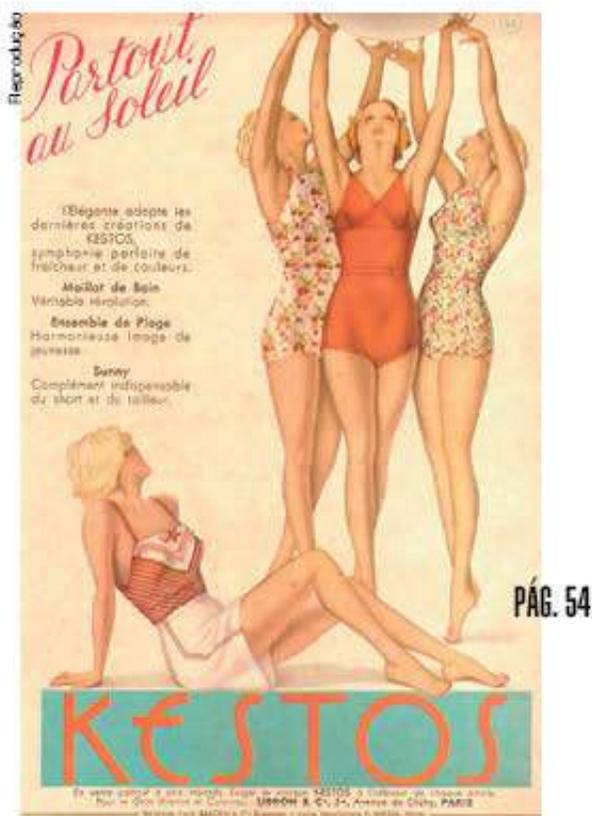
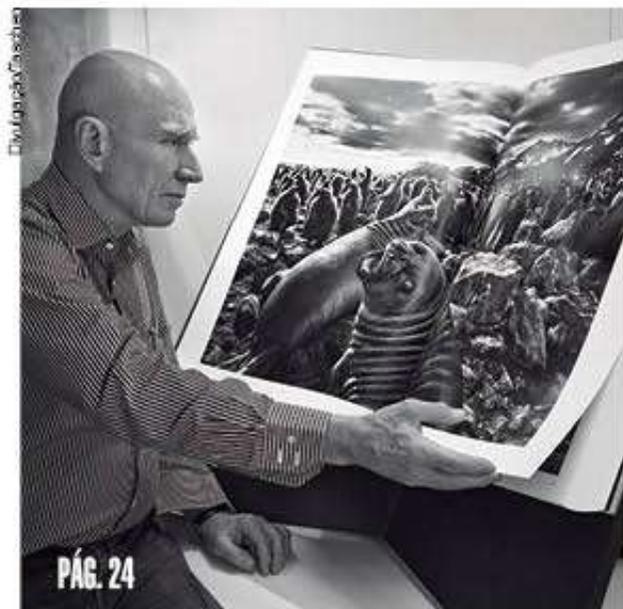
CNA SALTO • 4021-5000
Rua Joaquim Nabuco, 164

ENTRE PARA O MUNDO

CNA

Inglês Definitivo

MAIS DO QUE MELHORES ALUNOS.
MELHORES PESSOAS.



EDIÇÃO DE VERÃO

CARPE DIEM!

Nossa primeira edição de 2015 tem a cara da estação mais alegre do ano. Nem poderia ser diferente! Regional traz uma hot list do que vai bombar nesta temporada, como as paletas mexicanas, as cervejas importadas, os óculos de madeira e o estilo navy, sem contar as dicas de saúde e de dietas, tudo para que seu verão seja perfeito. O mês de janeiro também abre a folia carnavalesca na região, com mais uma edição do Feijão com Samba do Indaiatuba Clube. A feijoada mais tradicional de Indaiatuba trará este ano a Escola de Samba União da Ilha, um dos destaques do Carnaval carioca de 2014 e uma das escolas mais tradicionais e queridas do Rio de Janeiro. O evento, como sempre, tem apoio da Revista Regional, que trará a cobertura completa da folia na edição de fevereiro. O período também é de gastar as calorias das festas de fim de ano e curtir a estação com o corpo em forma. Se precisar de incentivo para isso, o Repórter Regional desta edição traz uma matéria sobre a nova mania fitness: a corrida! O esporte está virando febre e ganhando ruas e parques da região. Este comportamento já tem milhares de adeptos mundo afora e faz parte de um novo movimento, o de ocupação das ruas. Para alguns estudiosos, é uma ação natural do ser humano que passou as últimas décadas trancado em casa ou na academia e agora quer ganhar ruas, praças e parques. A reportagem traz exemplos de pessoas que superaram diversos obstáculos com a corrida e também os benefícios que ela traz para a saúde. Nosso editorial de moda também segue esta tendência de liberdade e aventura em looks que são a cara da mulher que aproveita seus momentos livres com entusiasmo, praticando esportes, correndo ou simplesmente apreciando o céu e tomando água de coco. E para começar o ano em grande estilo, Regional traz uma entrevista especial com Sebastião Salgado, um dos expoentes da fotografia mundial. Na conversa, ele fala sobre seu trabalho “Gênesis” e também sobre sua preocupação e dedicação com o meio ambiente. Ele está à frente de um projeto de reflorestamento do Vale do Rio Doce, com o plantio de nada menos que 2 milhões de árvores. A entrevista abre esta primeira edição de 2015 com chave de ouro!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima
Editor responsável





AREZZO.COM.BR

AREZZO

- ALTO VERÃO 2015 -



INDAIATUBA AV PRESIDENTE KENNEDY, 1635 19 3875 1974

A superação de Sebastião Salgado em "Gênesis"

por ESTER JACOPETTI

Irreverente no mundo da fotografia e envolvido com projetos ambientais, o brasileiro Sebastião Salgado conta em detalhes nesta entrevista especial, sobre sua luta contra o desmatamento, a importância da preservação dos rios nascentes e como surgiu "Gênesis", seu último trabalho mais que visceral, que expõe não só o contato com comunidades indígenas, mas lugares até então nunca explorados pelo homem. "Foram, possivelmente, os anos mais ricos da minha vida. Nós somos privilegiados! 'Gênesis' para mim fecha um ciclo de histórias com os projetos que fiz anteriormente. As pessoas às vezes falam que eu fui um fotógrafo militante, que fiz fotojornalismo ou fotografia antropológica. É mentira! Nada disso é verdade. As minhas fotografias são a minha forma de vida", destaca Sebastião. "Este projeto tornou-se referência porque encontrei comunidades exatamente como nós vivemos há 50 mil anos. Algumas delas, inclusive, eu havia sido a segunda pessoa da sociedade ocidental que eles estavam vendo." A entrevista completa com esse gênio da fotografia você acompanha nas próximas páginas de Revista Regional.

Revista Regional – Que sentimento passa pela sua cabeça, quando pessoas pela condição social ou sem acesso à cultura, conseguem ver as suas obras? Consegue dimensionar essa importância para eles?

Sebastião Salgado - Essa é a verdadeira expressão da democracia. É um prazer ver as pessoas terem acesso a uma cultura sofisticada, de lazer, que -normalmente neste país- seria um privilégio somente para as classes favorecidas. Essa é a expressão de suprema democracia. Neste trabalho (Gênesis), aprendi que todas as espécies são racionais dentro da sua natureza. Existe racionalidade profunda nos pássaros, nos leões e até nas rochas. Nós temos que aprender a respeitar tudo isso e viver de forma muito mais doce e menos agressiva. Nós também somos animais e natureza, e podemos perfeitamente conviver com as outras espécies. Uma formiga é tão importante quanto nós. Já existiram espécies muito mais importantes do que a gente, muito maiores fisicamente, como os dinossauros, que já desapareceram há cem milhões de anos, e viveram há 150 milhões. A nossa existe há 500 mil anos. É recente e tomou o planeta como se fosse só dela, todas as outras são escravas. Antigamente, os fazendeiros amavam suas vaquinhas, gostavam da natureza. Hoje, o gado passou a ser um bem comercial. Os animais são criados para serem assassinados. O planeta foi criado com agressividade. Tem também a questão do aquecimento global, as águas estão subindo! Nós estivemos de férias na Bahia, e lá tem uma quantidade de coqueiros que estão caindo no mar, porque a água está subindo. As casas estão sendo abandonadas porque a areia está entrando. Daqui a alguns anos, não haverá mais oxigênio para respirar. Nós temos que proteger e plantar mais. Acredito que esses são os pontos que temos que discutir. Temos que participar em nível comunitário, promovendo a limpeza, redução no consumo de energia... Não precisamos esperar que essa tecnologia seja descoberta nos EUA ou na Europa. O Brasil é hoje considerado um dos países mais sofisticados.

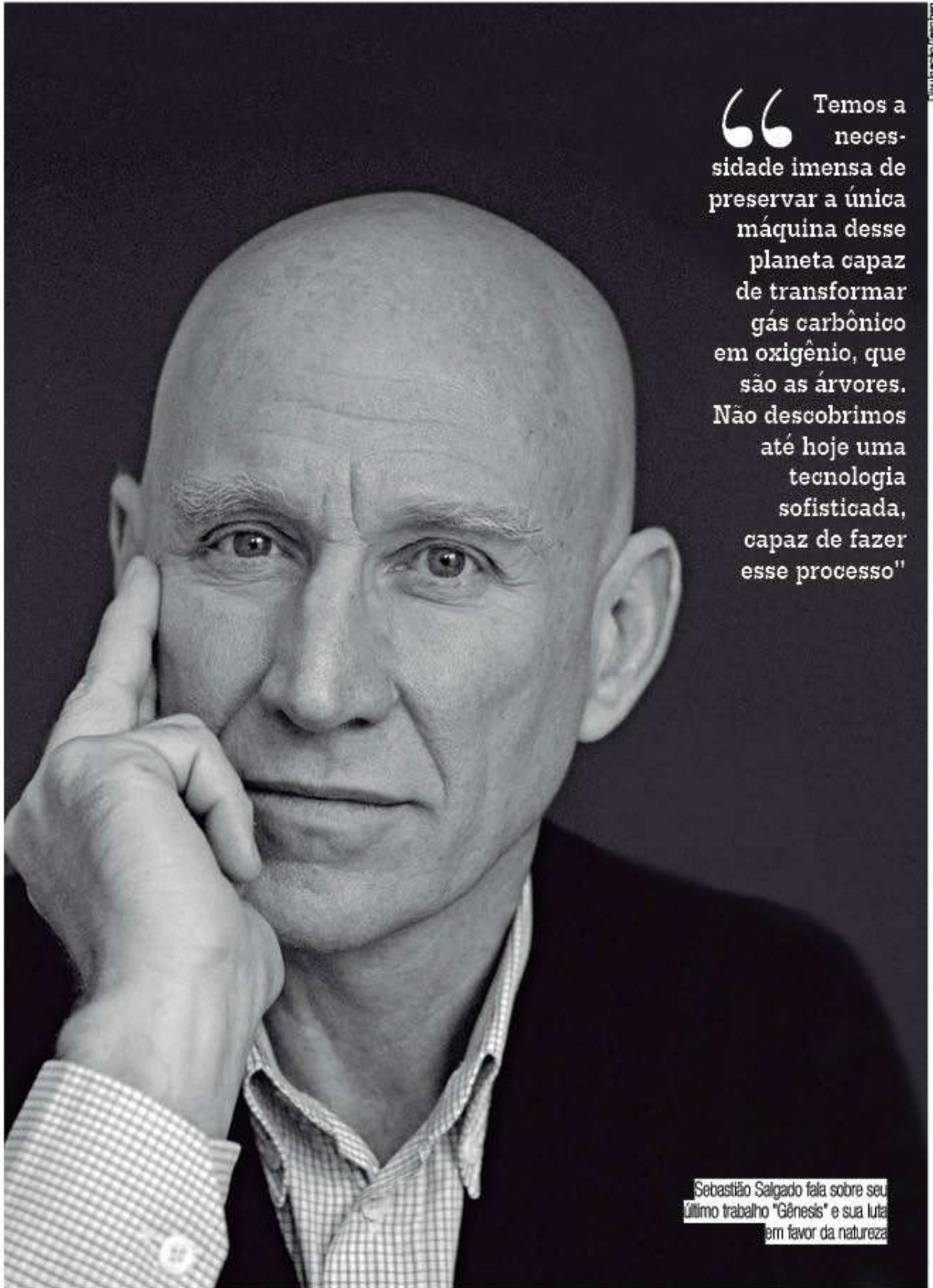
Existe um dilema por trás da sua parceria com a Mineradora Vale. Esse assunto é algo que ainda te incomoda?

É um prazer trabalhar com a Mineradora Vale. Nós temos uma relação privile-

giada, porque temos um projeto ambiental no Vale do Rio Doce. Foi com essa parceria que plantamos as primeiras 500 mil árvores. A contradição é a nossa vida! É a maneira e o modelo que vivemos, e o que nós optamos na sociedade de consumo. A demanda de energia que nós temos é incrível. Nós estamos hospedados num hotel, em que não se pode abrir a janela. Nós somos obrigados a usar o ar condicionado. A demanda de energia é brutal na nossa sociedade. Nesta sala, tem uma quantidade enorme de metal. Todo o entorno é feito de metal, e até os automóveis que utilizam a emissão de gás carbônico. O dia em que os automóveis deixarem de ser fabricados, talvez ainda vá consumir muito mais carbono pra desfazer. Esse é o modelo de vida que nós temos que é contraditório. É o grande problema. É claro que vivendo na cidade, a tendência que temos é de nos proteger da poluição, temos medo de uma hora diminuir a oferta de água, eletricidade, uma série de coisas. Existe isolamento de uma casta da sociedade, que se considera um pouco acima de tudo, e com isso começa a julgar. O primeiro julgamento que deveríamos fazer é em relação ao nosso comportamento de vida, do nosso consumo. O sistema industrial foi criado por nós. Quando você tem um pouquinho de dinheiro, seu banqueiro fala em investimentos. Onde você vai investir? Nas empresas. Indiretamente nós somos proprietários dessas empresas. No Vale do Rio Doce trabalhamos com o governo federal, governos de Minas Gerais e Espírito Santo. Uma grande parte dos nossos financiamentos vem de bancos, financeiras e mineradoras. Nós temos que pensar que precisamos mudar o nosso comportamento de consumo. Mas tem que ser todo mundo junto. Se a gente mudar apenas a cúpula da sociedade, a infraestrutura base não vai mudar. O nosso conselho diretor do Instituto Terra é composto de membros do Vale, ex-diretores de bancos, membros da sociedade civil... É necessário que todo o escalão trabalhe para que tenhamos uma sociedade harmoniosa. Não vejo nenhuma contradição em trabalhar com uma mineradora ou até mesmo bancos. Poucas pessoas plantaram 2 milhões de árvores na vida. Nós não temos dinheiro pra isso. Nós temos sim, a capacidade de organização, arregimentação. Conseguimos expressar o que queremos. Essas medidas nunca partirão das empresas porque elas somos nós. A Vale emprega 110 mil trabalhadores, eles têm a mesma preocupação que a gente. São pessoas que têm micro participação nas atividades desta empresa. Se conseguirmos que essas pessoas mudem, vamos conseguir juntos que essas empresas sejam ecologicamente sustentáveis e tenham responsabilidade social.

Um projeto como "Gênesis" leva anos para ser consumado. Como surgiu e como foi sua experiência?

A ideia nasceu no Vale do Rio Doce, mas esse projeto de recuperação ambiental, que nós começamos em torno dos anos 90 - um momento até bem difícil da minha vida -, aconteceu quando eu dei início ao projeto Êxodo. Vivi momentos terríveis em relação à nossa espécie. Cheguei a ver 15, 20 mil mortos numa pilha gigante de cinco, seis metros de largura e cem de comprimento. As pessoas não podiam ser enterradas individualmente... Havia tratores de esteiras para levarem aquele grande número de mortos. Era uma coisa terrível! Mas o que vivi na Iugoslávia foi difícilimo e meu corpo começou a sofrer. Na realidade, eu comeci a morrer, e tive que parar. Voltamos para o Brasil, para o Interior de Minas, pra minha cidadezinha (Aimorés). Num momento em que meus pais passaram a fazenda pra mim, pra Lélia (Wanick Salgado, esposa) e pras minhas irmãs. Todos estavam de acordo em permanecer com a propriedade na nossa família. Quando eu era menino lembrava que tínhamos uma cobertura de mais de 60% de Mata



Luca/Agosto/Contrasto

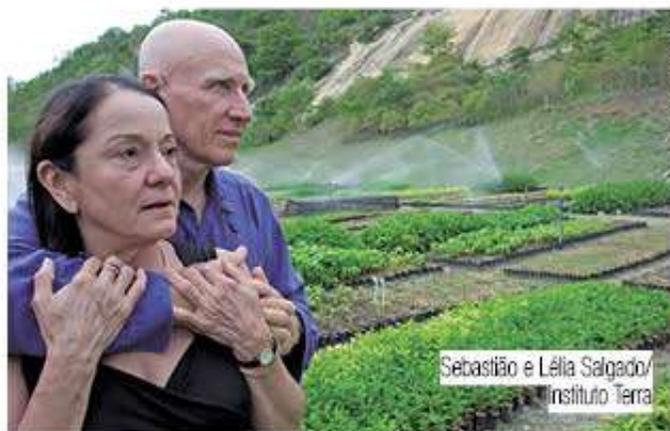
“ Temos a necessidade imensa de preservar a única máquina desse planeta capaz de transformar gás carbônico em oxigênio, que são as árvores. Não descobrimos até hoje uma tecnologia sofisticada, capaz de fazer esse processo”

Sebastião Salgado fala sobre seu último trabalho "Gênesis" e sua luta em favor da natureza

Atlântica - um verdadeiro paraíso! Eu convivi com jacarés naqueles córregos maravilhosos, com as onças... Tive uma vida de sonho! E quando voltamos, ela estava com cobertura florestal de meio por cento. O Vale do Rio Doce é o mais degradado do Brasil. Foi quando a Lélia teve a fabulosa ideia de replantar a floresta. Nós demos início à ideia, e um amigo que era diretor da reserva da Companhia do Vale do Rio Doce, Renato Jesus, o maior plantador de árvores do mundo, dedicou grande parte de sua vida preparando um projeto de recuperação ambiental. No dia em que ele entregou o projeto nós tomamos um susto. Porque para recuperar toda área que tínhamos, era necessário plantar 2,5 milhões de árvores. Incrível! Mas nós aceitamos o desafio. A verdade é que ao reconstruir esse pedaço de terra, da Mata Atlântica, reconstruímos um pedaço das nossas vidas também. Os animais, as árvores, os pássaros começaram a voltar... Já temos 2 milhões de árvores plantadas. Estamos quase no fim. A partir desse momento, surgiu a vontade de voltar a fotografar e fazer uma nova apresentação do planeta, dar a oportunidade de compreender que nós também somos natureza, temos a necessidade imensa de preservar a única máquina desse planeta capaz de transformar gás carbônico em oxigênio, que são as árvores. Não descobrimos até hoje uma tecnologia sofisticada capaz de fazer esse processo. É importantíssimo e vital pra nossa espécie o replantio dessas árvores. Nesse processo de construir esse mundo moderno, como São Paulo - uma grande cidade -, nós destruímos uma grande parte do nosso planeta. E não que a gente vá mudar uma grande cidade como São Paulo em direção à floresta. Nossa esperança é que a nossa exposição dê uma base de reflexão às pessoas. Quem quiser reconstruir o planeta também pode nos procurar no Instituto Terra.

O senhor falou sobre como surgiu "Gênesis", mas como foi o contato e aprendizado com as comunidades que visitou?

Este projeto (Gênesis) durou oito anos. Eu fiz 32 reportagens que me deram uma média de dois meses passando em cada local que eu ia fotografar. Nós fomos extremamente bem recebidos. O homem é um animal gregário. Quando você chega com pequenos grupos ou sozinho, em uma comunidade, eles te aceitam e você faz parte do cotidiano, torna-se amigo. As fotografias passam a ser como seu respirar. Na realidade você se integra totalmente. O interessante é que a maioria dessas comunidades era pouco agressiva. Por exemplo, a comunidade do Alto Xingu no Brasil não tem nenhuma agressividade. Na escala de agressividade deles é a última coisa. Inclusive, eles não se alimentam de animais de sangue quente. Eles preferem répteis, tartarugas, peixes, cobras. Na tribo de indígenas zo'ê, que trabalhei na calha do norte do rio Amazonas, a mais ou menos 300 quilômetros da floresta, quando eles se desentendem, colocam um pau a cinco metros de distância um do outro. A comunidade inteira se reúne em volta daquelas duas pessoas, e eles falam sobre o que um fez com o outro. Outras pessoas intervêm para falar que não foi bem daquela forma e que aquilo não passa de um mal entendido. Isso dura umas cinco horas. Eles fazem uma espécie de esvaziamento, e termina numa grande festa. Essas comunidades são de uma doçura imensa. O que me fez compreender que as agressividades e as guerras não deveriam existir. Esses males surgiram após certa organização espacial da nossa comunidade de humanos. Um dos grandes aprendizados que tive com essas comunidades é que somos velhos de dez, 50 mil anos. O que era essencial pra nós hoje já era essencial nesta época. Essas comunidades que visitei já eram o representativo do que nós somos. Por exemplo, essa relação com o amor dos pais com os filhos, do homem com a mulher, e da mulher com o homem, a solidariedade, já existiam. Esses, para mim, são os valores mais importantes que nós temos. Já do ponto de vista material, essas comunidades já tinham antibióticos, anti-inflamatórios. Nós só fizemos sistematizar, transformar em processo industrial, em grande escala. Na realidade, nós só temos dez mil anos, e só não temos capacidade de ver, porque a nossa espécie quando vive muito, é em média 70 a cem anos. Mas se tivéssemos essa capacidade, nós compreenderíamos a nossa história e, principalmente, que nós somos natureza. Quando comecei a fotografar nas montanhas do Alasca, eu saía de madrugada -por volta das três da manhã- e chegava às oito. Eu sentava e ficava ali em comunhão com o meu planeta, na tentativa de compreender as notas, os ventos, as sombras. E a partir daí eu entrava em total comunicação. Você passa a ser natureza e compreender essas coisas. Essa deveria ser a experiência que todos nós deveríamos presenciar. As pessoas que moram aqui em São Paulo, não moram no Brasil que é diferente. O Brasil é aqueles índios, matas, onças, é lindo, gigantesco e fabuloso. Eu tenho muito medo, porque uma hora o planeta irá nos expulsar. Espero poder reconstruir a vida de forma a ser natureza outra vez e ter o poder que essas comunidades têm em relação ao planeta.



Sebastião e Lélia Salgado/
Instituto Terra

Chicardo Bete/Chicardo

O senhor comentou sobre o replantio de árvores, mas há outros projetos no qual está envolvido?

Estamos iniciando o projeto Olhos d'água, que tem como objetivo recuperar o maior rio que nasce e morre no Centro-Sul do Brasil, que é o rio Doce. A nossa bacia é mais ou menos do tamanho de Portugal. Temos nove rios que o compõem e uma parte deles, a partir de 2025 a 2030, deixará de correr, porque nós estamos cortando demais as árvores. O rio está morrendo. Nós temos aproximadamente 350 mil águas que compõem o rio. A Vale do Rio Doce é nosso aliado já faz um tempo, e o Banco do Brasil também. Nós tivemos uma reunião com a presidente Dilma (Rousseff). Ela ficou entusiasmada, e quer que o governo brasileiro através do Ministério do Meio Ambiente participe desse projeto, que sirva de protótipo para recuperação de outros rios brasileiros. Nós temos a tecnologia e sabemos fazer. Existe uma boa vontade! A presidente quer o projeto. Organizamos uma reunião com as estatais, mas fazer com que a ideia seja iniciada, que consiga passar pela burocracia, vencer a pessoa que foi nomeada, e cumprir as ideias, com certeza vai varar administrações, não será fácil. Nossos maiores aliados neste projeto são as Prefeituras. O prefeito também compreende a situação, até porque ele tem uma propriedade rural e sabe que a água vai acabar. Depois chegamos ao governo do Estado e as administrações federais. É a mesma coisa em nível planetário. A gente aponta as Nações Unidas como uma enorme máquina burocrática, que age mal e tem uma reação lenta. Mas todos os burocratas que estão lá são brasileiros, chineses, americanos... Nós criamos uma máquina infernal e lenta em toda a sociedade. Até ela reagir e fazer compreender vai demorar. Nós temos que aceitar que as coisas aconteçam em longo prazo. Nós, do Instituto Terra, estamos tentando. Quando uma empresa não consegue participar, nós criamos algo. Nós gostaríamos que eles tivessem uma participação maior, mas por ser uma máquina burocrática, não é possível dedicar grande quantidade de recursos a uma só organização não governamental. Ela seria apontada, os jornais atacariam, teria o privilégio dos Salgados. Nós somos obrigados a oferecer ao Banco do Brasil um produto para ser lançado comercialmente para captar recursos. A mineradora Vale está financiando 500 fontes de água, o que significa um rio de tamanho médio. É considerável, mas já estamos discutindo com a empresa que este projeto dá um retorno incrível. E estamos cogitando mais 500 fontes para daqui um ano. Somos obrigados a manter uma luta permanente. Não é fácil, mas é possível. Conseguimos plantar 2 milhões de árvores e ninguém nunca fez isso no Brasil. Conseguimos trabalhando com todos esses agentes.

Como o senhor conseguiu atingir pontos remotos, no meio da natureza selvagem, para conseguir capturá-la através de suas lentes?

Foi necessária uma grande organização. Temos uma equipe em Paris que concebeu inicialmente o projeto. Sempre fui um fotógrafo social, sempre retratei pessoas a vida inteira. E pela primeira vez, fui trabalhar com outros animais, que até então eu havia fotografado apenas nós. Eu não sabia fotografar e tive que me preparar. Toda a equipe precisou estudar, porque a nossa relação, até então era com a Unicef, com o alto comissário de refugiados, médicos e fronteiras. Foi quando começamos a entrar em contato com o Patrimônio Mundial, com a Unesco e outras instituições ambientais. Levamos dois anos nos preparando e a partir daí tivemos que identificar o que íamos capturar de imagens. Tivemos que estudar muito, não foi brincadeira. Vi todos os livros de figuras que já haviam sido feitos, dentro do ponto de vista, que a gente queria cobrir. A partir deste momento começamos a procurar os financiadores.

O início dos financiamentos foi exclusivamente de empresas, porque até então nós só tínhamos trabalhado com revistas. Mas com a entrada da internet na imprensa, o poder financeiro caiu. A primeira matéria que fizemos foi em Galápagos. Lá nós precisamos de autorização especial, que não fosse apenas para turista, mas que eu pudesse ir a qualquer lugar. Descobrimos que antes de iniciar este projeto, tínhamos que trabalhar muito antes de chegar o momento de fotografar. Fiz uma viagem ao norte da Etiópia, em que fui até o Parque Nacional, caminhei 850 quilômetros a pé numas montanhas em que eu passei três vezes acima de 4,2 mil metros. Nós tivemos que nos organizar, porque passaríamos por lugares que nunca ninguém da civilização ocidental havia passado. Parti com um grupo de 16 jumentos e 15 pessoas viajando comigo. Quando você aluga o jumento, o dono viaja junto, é a única fonte de renda que ele tem. Havia uma equipe em Genebra que organizava as expedições científicas. Foi uma viagem experimental que ninguém havia passado. Sempre viajo com telefone de satélite, e consigo falar em qualquer ponto do planeta. E com GPS passava a cada dois dias a minha localização para Genebra. Eles olhavam no mapa e nos direcionavam. Tivemos que contar também com a força aérea inglesa para sair do norte da Inglaterra e voar para as Malvinas, que é um lugar totalmente militarizado. Tive que trabalhar com quase três anos de antecedência pra tudo. Foi complicado porque ninguém mora lá. O barco estava reservado por dois anos para o BBC, um canal sobre natureza, e o outro para um canal americano. Era caríssimo - custou em média 2 mil euros por dia de aluguel. Mas nós conseguimos investimentos. Passei em média oito meses por ano viajando. Passava dois meses numa reportagem e um mês me preparando para ir para o seguinte. Foi possivelmente o período mais rico da minha vida. Nós fomos privilegiados!

"Gênesis", para mim, fecha um ciclo de histórias com os projetos que fiz anteriormente sobre todas as guerras na África, os projetos com os trabalhadores, refugiados... Só aprendi o que tenho hoje, para poder fazer "Gênesis" no final. Fui fazer essas fotografias não como antropólogo, sociólogo ou jornalista. Fui porque tive um momento de prazer. Eu quis ir em direção ao planeta. Não fui com nenhuma missão pra convencer alguém. O momento de fotografar as comunidades e até mesmo as paisagens e os animais foram importantes pra minha vida, como quase todos os outros projetos que fiz. As pessoas às vezes falam que eu fui um fotógrafo militante, que fiz fotojornalismo ou fotografia antropológica... É mentira! Nada disso é verdade. As minhas fotografias são a minha forma de vida. Ou porque tive um grande prazer de ir, ou uma grande revolta. Ou simplesmente porque achei as coisas bonitas, ou porque me revoltaram profundamente. Quando fui fotografar "Gênesis", eu estava neste momento na minha vida. Não me transformei em fotógrafo de paisagem, nem de animais. Foi apenas um projeto. Seguramente vou continuar a fotografar. Eu havia dito pra muitas pessoas que possivelmente este seria o último projeto. Este será o último nesta instância, deste tamanho. Fisicamente já não estou em condições como antes. Vou continuar fotografando sociais. "Gênesis" tornou-se referência porque encontrei comunidades exatamente como nós vivemos há 50 mil anos. Algumas delas, inclusive, eu havia sido a segunda pessoa da sociedade ocidental, que eles estavam vendo. O primeiro teria sido um americano. Eles imaginavam que eu fazia parte de um clã de peles claras. Nunca pensaram que uma sociedade como a nossa vivessem entre milhões de pessoas. A tribo Zo'ê havia 275 índios. Um dia conversando com eles, expliquei sobre um avião que passava por ali, que havia 300 pessoas. Foi difícil imaginar aquela quantidade ali dentro. O maior número da humanidade pra eles é 275 pessoas.

Como tem sido a sua parceria com o governo e a iniciativa privada?

Às vezes a gente simplesmente aponta que o governo não fez ou não faz. Ou que eles não têm capacidade de ideias, mas o governo é representante da sociedade. Ela se comporta desse jeito. Alegamos corrupção, mas não é apenas no nível político, e sim da classe dominante desse país. O aeroporto de Vitória que foi lançado há sete anos, todo o dinheiro que foi designado desapareceu. Hoje existe uma pesquisa para tentar descobrir o que aconteceu. Ali não foi o governo e sim as empreiteiras que deveriam ter construído o aeroporto. Hoje quem consegue chegar às universidades federais? São os filhos da classe dominante, que tem dinheiro para pagar cursinho. A universidade gratuita que deveria ser de todos, pertence a uma classe. O que ela está fazendo? Roubando o direito de todos que deveriam estar ali. Isso acontece na nossa sociedade, e a gente continua a apontar o governo. Quem é economista sabe que existe uma grande capacidade financeira de investimentos, mas que o governo não consegue porque não



Defensor do planeta. Saigado tem projetos especiais na área de meio ambiente, como o que prevê o plantio de 2,5 milhões de árvores

“ Eu tenho muito medo, porque uma hora o planeta irá nos expulsar. Espero poder reconstruir a vida de forma a ser natureza outra vez”

tem quadro, não tem infraestrutura, não tem educação, e não há investimentos neste país há 500 anos. Nós somos incapazes de prever a demanda de portos, aeroportos e estradas no país que não está crescendo. Estive trabalhando na China, lá eles tiveram um governo duro, central, repressivo, mas tomaram conta da infraestrutura. O que tem de autoestrada na China... Estou fazendo algumas fotografias de café, já há oito anos, e estive em alguns povoados. Cada grupo de três aldeias tinha uma retroescavadeira à disposição deles. Eles possuem uma pista viária não asfaltada, mas pavimentada. O Brasil tem vias de chegar lá e vai conseguir, mas esse gargalo histórico que foi criado vai ter que ser resolvido.

Fiz um trabalho recentemente com um grupo indígena Awá no norte do Maranhão, que está sendo profundamente ameaçado, agredido. A madeira está sendo roubada. Dentro dessa reserva, há três grupos que ainda não tiveram contato com a civilização ocidental. Segundo a Funai, na Amazônia brasileira, existem mais de cem grupos que ainda não foram contatados. Esse é um privilégio muito grande da nossa sociedade. Nós temos obrigação de proteger e resolver essa grande contradição que provocamos. O ex-presidente Lula colocou 35 milhões de brasileiros, que estavam abaixo da linha da pobreza, para a classe média. Todo mundo está satisfeito! Estão comprando mais carros e ajudando a engarrafar ainda mais a cidade. Mas era essa a ascensão e foi assim que o pessoal da esquerda, no Brasil conseguiu dar acesso às classes menos privilegiadas. Nós chegamos da Indonésia esta semana, os rios estão bastante poluídos. Este país sofre o mesmo processo que estamos vivendo no Brasil. A Índia acabou de lançar um automóvel que custa 2 mil dólares. Todo mundo vai comprar. Esse foi o modelo que nós criamos, e quando digo nós, é nós todos! Como vamos circular de carro daqui a dez anos em São Paulo? Como está a infraestrutura de transporte coletivo? As cidades brasileiras não têm investimentos em transporte público. Nós acusamos muito os grupos reacionários, proprietários rurais... Mas são as pessoas que às vezes não tiveram a possibilidade de ter acesso à informação. No Vale do Rio Doce quando começamos foi difícil! Eles não acreditavam no projeto e na primeira reunião que nós tivemos, na Câmara dos Vereadores com um grupo de ecologistas, colocaram fogo na fazenda. O fogo não começou de fora, e sim de dentro, ou seja, alguém entrou. Uma agressividade imensa contra uma ideia ecológica, que parecia pretensiosa. Quando fazemos reuniões no Instituto, nós temos mais de 500 proprietários rurais. Levamos a eles informação, participação ambiental, e hoje temos filas de fazendeiros pra gente recuperar suas fontes de água. Se nós conseguirmos integrar agentes, como por exemplo, o Sesc, as Secretarias de Educação, escolas, universidades, conseguiremos levar essa ideia adiante. Vamos ter que fazer, não sei se levará mais ou menos tempo.



Fotos: Gisela Soares Velli



Tradição marca o Natal em Itu

No dia 14 de dezembro aconteceu em Itu a Folia de Reis, realizada pelo Museu da Música-Itu em parceria com a Secretaria Municipal de Cultura, com apoio da Igreja do Bom Jesus, Paróquia Nossa Senhora da Candelária e Associação Cultural Vozes de Itu. Realizado dez dias antes do Natal, o evento começou na Igreja do Bom Jesus e foi precedido pela assinatura do convênio de cooperação cultural entre o Instituto Cultural de Itu (mantenedora do Museu da Música) e a Igreja do Bom Jesus para a realização conjunta de projetos culturais, como a celebração dos 250 anos de construção da Igreja do Bom Jesus, a celebração dos 150 anos da chegada dos jesuítas a Itu, a realização anual do Sermão das Sete Palavras e a organização e conservação da Biblioteca Histórica da Igreja do Bom Jesus. O Cortejo de Reis com o Coral Vozes de Itu, após deixar a Igreja, passou por pontos importantes do eixo histórico, como o Museu da Energia, a Casa da Praça, terminando na Matriz da Candelária, onde apresentou o concerto de Natal. Na ocasião foram celebrados também os sete anos do Museu da Música-Itu e os 15 de fundação do Museu da Energia, que na mesma data inaugurou a exposição "Os ituanos e a chegada da luz".



Fotos: Renato Guimarães/Desafios da Luz



Técnicos do Iphan na Matriz

A Igreja Matriz Nossa Senhora Candelária de Itu recebeu, no último mês, mais uma visita de técnicos do Iphan (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) que estão acompanhando as obras de restauro do local. O instituto tem acompanhado com muito interesse o trabalho do conservador-restaurador Julio Moraes que, junto com sua equipe, está recuperando pinturas do século XVIII, a cor original do altar-mór, que durante décadas ficaram escondidas por camadas de tinta. O restaurador Huides Souza Cunha, designado pela superintendência do Iphan - 9ª SR para supervisão do projeto, tem participado das reuniões com a equipe técnica e, desta vez, esteve acompanhado do também arquiteto do Iphan Mauro Bondi. Estão passando por restauro as pinturas, imagens e obras de arte que compreendem os elementos artísticos do altar-mór, capela-mór, arco do cruzeiro, altar de Nossa Senhora do Rosário, altar de São Miguel, capela do Divino Espírito Santo, capela de Nossa Senhora das Dores, capela de São Francisco, capela de Nossa Senhora da Boa Morte e capela de Nossa Senhora de Lourdes. Os recursos são provenientes da Lei de Incentivo à Cultura, a Lei Rouanet, e estão sendo aportados pela Prefeitura de Itu e pelo Banco Nacional do Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES).



Foto: Renato Guimarães/Desafios da Luz

Orelhão de Itu volta para a praça

No início de dezembro, o famoso Orelhão de Itu, localizado na praça Padre Miguel (Matriz), foi reinstalado no local após reforma realizada pela empresa de telefonia Vivo. A atração turística do exagero mais famosa da cidade ganhou uma cúpula de meia tonelada, um aparelho telefônico novo, feitos em fibra de vidro, mais leves e resistentes que os anteriores e pintura naval. O poste de sustentação também foi reformado.



Seja qual for o seu
caminho nós temos
o tênis certo



Grandes marcas
em um só lugar

WORLD
TENNIS

PLAZA SHOPPING ITU - LOJA 58
TEL.: (11) 4013-5696



fotos: Giselle Scaramelli

KIA MOTORS REALIZA 'NATAL DO BEM'

No último dia 13 de dezembro, a Kia Motors do Brasil realizou sua tradicional festa de Natal, em sua sexta edição. O "Natal do Bem" reuniu aproximadamente 800 crianças na sede da Kia, em Itu. O evento começou às 10h e contou com a presença de crianças, de zero a 12 anos, das entidades assistenciais André Luiz, Ceapi, Centro Madre Teodora, Lar e Creche Mãezinha, Creche Pica-Pau e Lar Santo Inácio, além de filhos de funcionários da Kia Motors do Brasil e Geely Motors do Brasil. Os pequenos se divertiram com brinquedos como pula-pula, cama elástica, tobogã e piscina de bolinhas, que estavam espalhados pela sede da empresa, além de barraquinhas com comes como cachorro-quente, pastel, batata frita, pizza, hambúrguer e muitos outros. A hora mais esperada da festa ficou para o final, com a chegada do Papai Noel, que fez a alegria da criançada e presenteou um a um. Para a realização da festa anual, voluntários da Kia Motors e Geely Motors auxiliaram na organização, garantindo que tudo saísse perfeito.



fotos: Zeon Almeida

Orquestra de projeto social no Pão de Açúcar de Indaiatuba

Nas vésperas do Natal, a orquestra do Instituto GPA, braço do grupo Pão de Açúcar para projetos sociais, se apresentou na loja Pão de Açúcar de Indaiatuba. Na ocasião, os jovens tocaram diversas músicas clássicas e brasileiras aos clientes do estabelecimento. O Programa de Música & Orquestra Instituto GPA foi criado em 1999 para apoiar adolescentes e jovens para um futuro melhor. Através dele, eles aprendem a tocar instrumentos e participam da orquestra. Além de aprender sobre a música, o jovem desenvolve disciplina, cultura, concentração e senso de equipe. Além, claro, da possibilidade de descobertas de novos talentos.

Quer ser voluntário da Fundação Florestal?

Você, que é amante da natureza, já pensou em doar o seu tempo, trabalho e talento, em ações que beneficiem a conservação do meio ambiente? Fazendo parte do Programa de Voluntariado da Fundação Florestal, é possível atuar em unidades de conservação (UC) paulistas, como parques, florestas estaduais, áreas de proteção ambiental, estações ecológicas e outros. Podem participar do programa, cidadãos brasileiros maiores de 14 anos (menores de 18 anos precisam da autorização dos responsáveis legais); cidadãos estrangeiros, desde que devidamente regularizados; pessoas jurídicas que atuem na conservação e preservação ambiental, bem como de desenvolvimento social e econômico. São diversas as formas de contribuir voluntariamente, prestando informações e apoio aos visitantes; desenvolvendo projetos de educação ambiental e pesquisa; monitorando e fazendo a manutenção de trilhas, atrativos e instalações; desenvolvendo trabalhos administrativos; participando de grupos de busca e salvamento ou grupos de combate a incêndios; prestando suporte às comunidades do interior e/ou entorno das UCs; em ações de recuperação de áreas degradadas, entre outras atividades. Quem administra essas áreas é a Fundação Florestal, vinculada à Secretaria de Estado do Meio Ambiente. São 95 UCs terrestres e marinhas, somando uma área com mais de 4,5 milhões hectares. Estas áreas são de grande importância para a preservação das riquezas naturais do Estado de São Paulo. Os interessados em participar do Programa de Voluntariado da Fundação Florestal devem acessar o hot site do programa no link: <http://www.ambiente.sp.gov.br/programadevoluntariado/cadastro/>, preencher os formulários e enviá-los por e-mail para o email: voluntariado@fflorestal.sp.gov.br, com cópia para o e-mail da Unidade de Conservação onde pretendem atuar. Aqui (<http://www.ambiente.sp.gov.br/programadevoluntariado/unidades-de-conservacao/>), você confere as unidades de conservação onde é possível atuar.

MAIS: Para saber mais, entre em contato com a Gerência de Recursos Humanos da Fundação Florestal pelo telefone: (11) 2997-5013, falar com José Ricardo de Souza.



DRIVERS • SIDERS • MOCASSINS • SAPATÊNIS

WORLD TENNIS CLASSIC

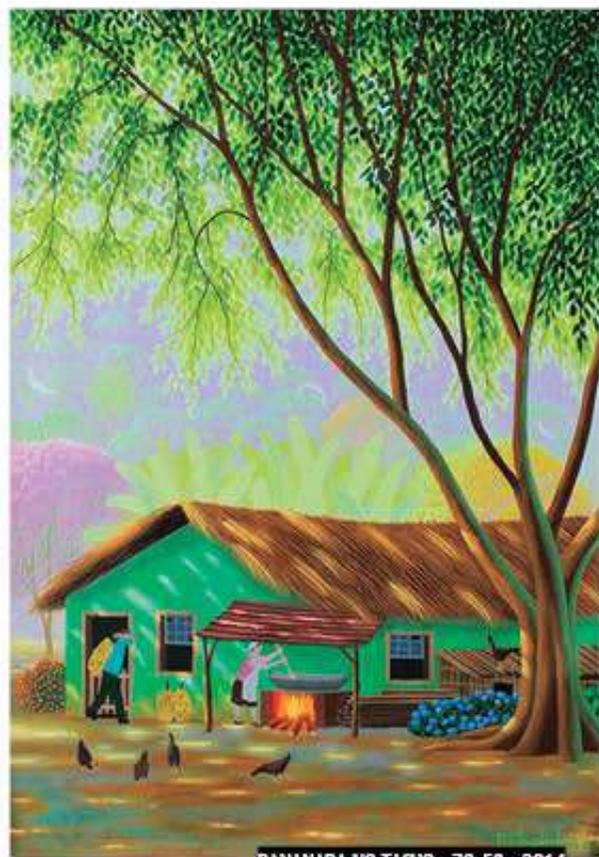


Plaza Shopping Itu

www.wtclassic.com.br

BRASIL NAIF

O Brasil é um dos grandes representantes da art naif mundial, retratando com habilidade as cores e a alegria do povo; exposição em Itu traz os artistas contemporâneos do gênero



BANANADA NO TACHO - 70x50 - 2014

Foto: Reprodução/Univag

Até o próximo dia 18 de janeiro, Itu recebe a exposição "Brasil Naif, uma aventura na alma brasileira", na Casa da Praça. A mostra, com curadoria de Jacques Ardies, conta com 40 trabalhos de 25 artistas contemporâneos e históricos da arte naif brasileira. As obras de arte retratam festas folclóricas e religiosas, paisagens bucólicas, assim como cenas do cotidiano, inspiradas em experiências de vida e interpretadas de maneira original.

"Esses artistas têm em comum a sutileza com que retratam os temas ligados à natureza e ao dia a dia. Usando as cores com habilidade, eles transmitem em cada um de seus quadros a alegria, o lirismo e o otimismo característicos do povo brasileiro", ressalta o galerista que adotou o incentivo à arte naif brasileira como uma de suas missões.

Hoje, o Brasil é um dos grandes representantes da art naif mundial, com seus enormes contrastes territoriais, sua preservação cultural,



BEM-TE-VI - 43x59 - 2010

ORION
internet e multimídia

- Desenvolvimento de Web Sites
- Loja Virtual - Venda pela Internet
- Hospedagem de Web Sites

www.orionsites.com - 11 4028 7795

girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Sapatado

Rua Rui Barbosa, 522 - Centro - Salto
Fone (11) 4028-0549 girassol_ballet@ig.com.br

WWW.
revistaregional
.com.br

acesse

sua capacidade de aflorar novos talentos, sua mistura de raças e de crenças, sua sensibilidade inata, sua alegria contagiante.

Entre os artistas contemporâneos estão Ana Maria Dias, Isabel de Jesus, Rodolfo Tamanini, Maria Guadalupe, Cristiano Sidoti, Luis Cassemiro, entre outros. Já entre os artistas históricos, são citados Antonio Poteiro, Edson Lima, Elza O.S., Grauben, Ivan Moraes, Lia Mitterakis, Miranda, Silva e Rosana Becker do Vale.

“Há desde o grupo de características mais primitivas, sem maiores preocupações no acabamento do desenho, um pouco como uma arte bruta, aos artistas que se prendem a detalhes do traço e a um meticuloso processo de elaboração da obra chamados também dos poetas dos pincéis”, declara Jacques Ardies, há 35 anos à frente da galeria de arte que leva o seu nome.



Fotos: Reprodução/Civildesign

PRESENTE PARA A MAMÃE - 40x60 - 2008



CAVALGADA - 85x100 - 1980

O que é arte naïf

É uma expressão artística que surgiu na eclosão da arte moderna. Os artistas naïfs não querem seguir as regras da academia e por meios próprios inventam uma linguagem pessoal expressando as suas experiências de vida. Com determinação e obstinação, eles procuram superar as dificuldades da aparente falta de técnica propondo uma arte original, soita sem compromisso com a perspectiva e executada com total liberdade.

A palavra francesa "naïf" foi utilizada para definir o estilo de Henri Rousseau, que apresentava uma arte personalíssima e encantadora. No Brasil, este movimento se consolidou a partir dos anos 1940 com o surgimento das obras de Silvia, Heitor dos Prazeres e José Antonio da Silva, entre outras.

MAIS: A Casa da Praça fica localizada na praça Padre Miguel (Largo da Matriz), 56, Centro. A exposição, promovida pela Secretaria Municipal de Cultura, pode ser visitada de terça-feira a domingo, das 10h às 16h e a entrada é gratuita.


upellis
 cirurgia plástica
 dermatologia

Avenida Belo Horizonte, 308
 Bairro Brasil | Itu | SP
 telefone (11) 4022.8851
www.upellis.com.br

HOT LIST

por Aline Queiroz

O VERÃO CHEGOU E JUNTO COM ELE UM CONVITE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL, ANIMADA, MAIS LEVE E, CLARO, REFRESCANTE! PENSANDO NISSO, A REVISTA REGIONAL REUNIU ALGUMAS OPÇÕES QUE TÊM A CARA DA ESTAÇÃO. CONFIRA NAS PRÓXIMAS PÁGINAS.



Gelado mexicano

A febre dos picolés mexicanos finalmente chegou a Itu e a Hasta La Vista Paletaria disponibiliza 21 sabores deliciosos. Entre os queridinhos dos clientes estão os de Morango com Leite Condensado, Frutas Vermelhas com Doce de Leite Argentino, Banana com Nutella, Paçoca, Ninho Trufado, Brigadeiro e os refrescantes Kiwi e Maracujá com Leite Condensado. As delícias não param por aí e para este início de ano, a rede prepara novas opções, como os picolés de Limão, Açaí, entre outros!

MAIS: Hasta La Vista Paletaria: avenida Plaza, 182, São Luiz, Itu - Telefone: (11) 2429-0047.



Verão bem natural

Além de saborosas opções naturais, o Container Sucos, em Itu, disponibiliza um ambiente agradável para um bate-papo com os amigos e a família: uma praça cheia de árvores como Calabura, Aroeira, Coqueiro Anão, Araucária e Tipuana. No cardápio, sucos naturais variados, com sabores especiais e exclusivos, lanches naturais, açaí, saladas de frutas, água de coco e salgados, tudo para deixar os dias de verão mais saudáveis, leves e claro, refrescantes!

MAIS: Container Sucos: praça Lions, 240, bairro Brasil - Itu - Telefone: (11) 2429-6002.

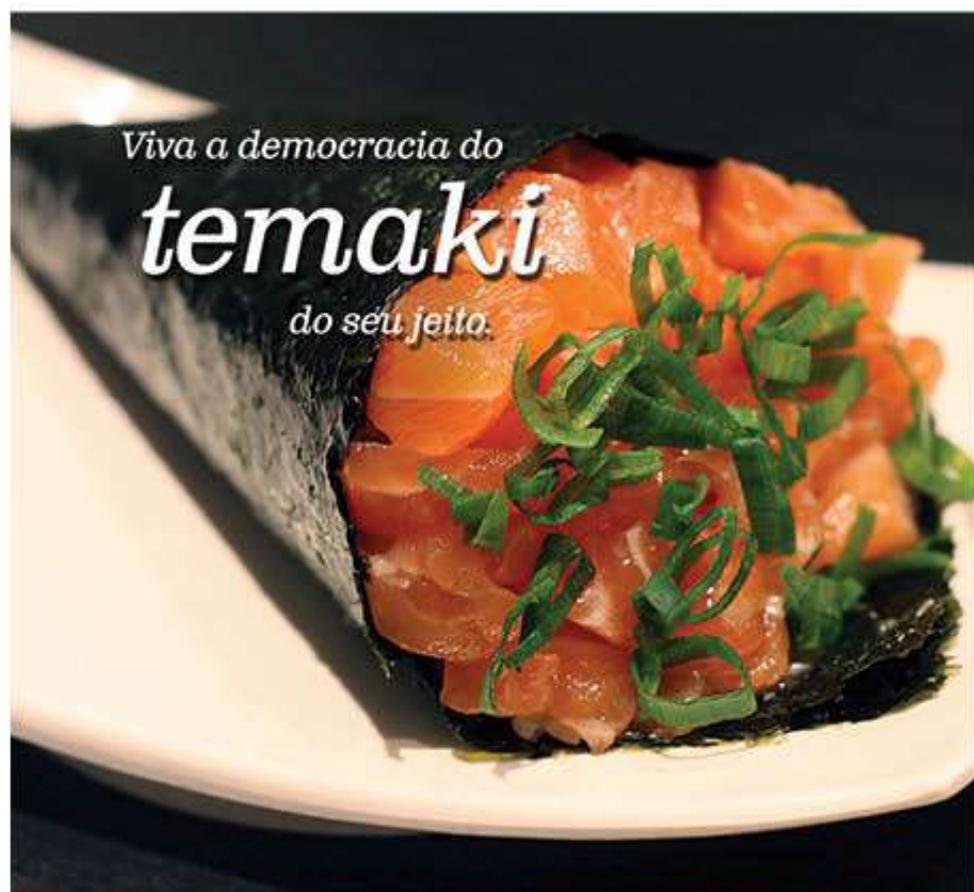
Cervejas e chopp artesanais

Verão combina com chopp e cerveja bem gelados! O Mr. Beer selecionou opções refrescantes e saborosas para os dias quentes da estação, como a belga Blanche de Namur, de trigo, composta por casca de laranja e um toque de semente de coentro, fazendo dela uma cerveja leve, cítrica, condimentada e de sabor inigualável. Outra dica é a brasileira Santa Muerte Session IPA, uma cerveja clara, leve, com uma boa dose de lúpulos australianos, que se destaca pelo amargor marcante e ótima refrescância e a alemã Riegele Commerzienrat, clara, leve e pouco amarga. Quem preferir chopp, o quiosque disponibiliza três tipos da bebida artesanal e também importado.

MAIS: Mr Beer: quiosque A8, Plaza Shopping Itu
Avenida Doutor Ermelindo Maffei, 1199, São Luiz, Itu
Telefone: (11) 2715-0599.



fotos: Divulgação



Viva a democracia do
temaki
do seu jeito.



Itu

Rua Dr. Benedito Galvão, 35
Vila Nova
(11) 2429-1415

Porto Feliz

Av. Monsenhor Seckler, 550
Centro Porto Feliz/SP
(15) 3261-7073

 facebook.com/EstacaoTemaki

 [@estacaotemaki](https://instagram.com/estacaotemaki)

www.estacaotemaki.com.br



fotos: Divulgação

Pele saudável e corpo em forma

Os cuidados com a pele e com a boa forma devem ser intensificados no verão e a Vital Flora já está com os produtos da estação em dia. Distribuidora exclusiva da ADA TINA em Itu, trouxe o Normalize™ FT Compacto in Crema FPS 60, único protetor solar no mercado brasileiro que apresenta amplo espectro anti-UVA, anti-UVB e anti-luz azul –aquela produzida por tablets, celulares, telas de computadores, televisores e outros equipamentos eletrônicos. Há também a versão duocake, com o conceito “Fondotinta”, que engloba toque seco e aveludado, textura 100% italiana e proporciona uma suave cobertura para o rosto. Já o Morisol, extrato seco padronizado, obtido da laranja vermelha encontrada na região italiana da Sicília, é um suplemento com grande potencial antioxidante. Entre seus benefícios estão a redução e a formação das células que armazenam gordura, melhora da insulina e do metabolismo e redução do colesterol, que o tornam um importante aliado na obesidade e suas complicações e ajuda a manter a boa forma. É administrado em forma de cápsulas e pode ser ingerido com as refeições ou nos intervalos.

MAIS: Vital Flora: rua Capitão Silvío Fleming, 250 - Vila Nova, Itu
Telefone: (11) 4024-1444.



Iogurte Detox

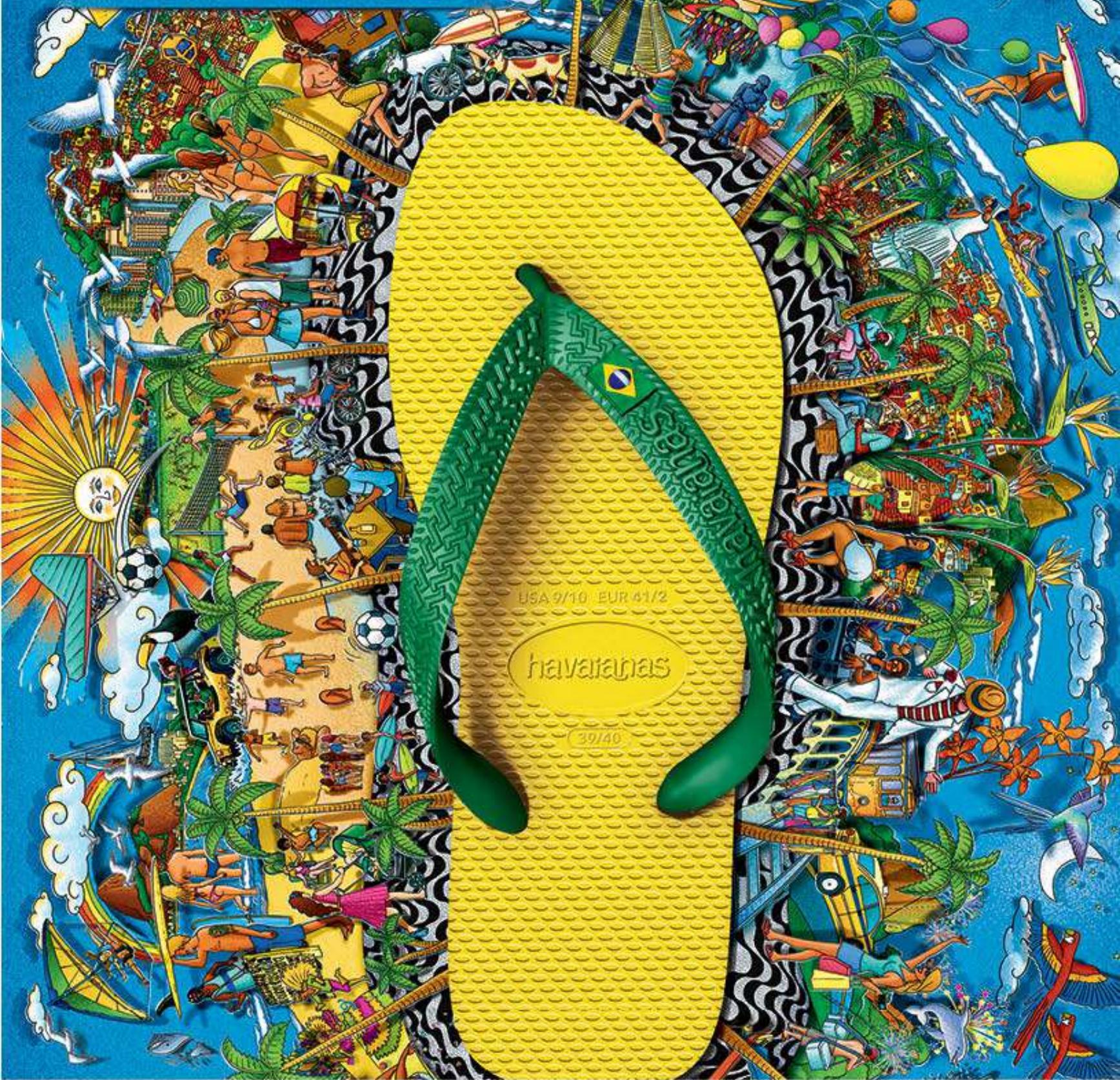
Estudos mostram que o consumo diário de iogurte deixa a barriga sequinha, pois elimina toxinas e dá saciedade, além de contribuir com a diminuição de retenção de líquidos. Pensando nisso, a Pharmaderma trouxe para suas clientes o Iogurte Detox com Morosil, um estimulante poderoso que ajuda a acelerar o metabolismo, fazendo com que o corpo gaste mais calorias do que o comum. Ajuda a secar até seis quilos no mês, além de afinar a cintura e fortalecer os ossos com seu alto teor de cálcio. O produto ainda aumenta a imunidade e ajuda a estimular o funcionamento do organismo.

MAIS: Pharmaderma: avenida Dom Pedro II, 552, Salto
Telefone: (11) 4028-3601.



fotos: Druggáio/Pharmaderma

A estação mais alegre do ano
pede uma Havaianas nova.



USA 9/10 - EUR 41/2

havaianas

39140

Itu: Rua Floriano Peixoto, 941 - Centro | Cabreúva: Av. São Paulo, 750 - Jacaré
Porto Feliz: Rua André Rocha, 95 - Centro | Vinhedo: Rua 9 de Julho, 309 - Centro
Salto: Rua 9 de Julho, 290 - Centro | Sorocaba: Rua Monsenhor João Soares, 236 - Centro

OUTLET - Itu: Rua Floriano Peixoto, 865 - Centro
www.azulcalcados.com.br



f/AzulCalcados @azulcalcados

União da Ilha no Feijão com Samba

FOLIA PRÉ-CARNAVALESCA DO INDAIATUBA CLUBE TRARÁ A ESCOLA DE SAMBA CARIOCA NO DIA 18 DE JANEIRO; EVENTO TEM PATROCÍNIO DA REVISTA REGIONAL



Empunhando os dois troféus do Estandarte de Ouro e a quarta posição do maior carnaval do mundo, a União da Ilha do Governador vai levar ao palco do Salão Social do IC os sambas que marcaram época



O IC abre os eventos de 2015 com a nova edição do Feijão com Samba

O Grêmio Recreativo Escola de Samba União da Ilha do Governador será a grande atração do 13º Feijão com Samba, principal festa pré-carnaval de toda a região realizada pelo Indaiatuba Clube. Este ano o evento acontece no dia 18 de janeiro, a partir das 12h. Mais uma vez, a Revista Regional é uma das patrocinadoras da folia.

Considerada uma das principais escolas de samba do grupo especial do Rio de Janeiro, a União da Ilha vai se apresentar no Salão Social do IC ostentando a honra de ter sido escolhida como uma das melhores escolas do Carnaval de 2014, ficando com a quarta colocação e detentora de dois títulos do tradicional prêmio Estandarte de Ouro oferecido pelo jornal O Globo.

Além da escola, o palco do Indaiatuba Clube também vai

receber o cantor Naninha, uma das principais atrações do samba da cidade de São Paulo, onde se apresenta há muitos anos nas melhores casas de show e bares da capital paulista.

Para deixar o Feijão com Samba ainda melhor, a Diretoria do IC também vai apresentar aos associados e convidados o sambista Ito Melodia, tradicional intérprete de samba-enredo do Rio de Janeiro. Junto a todas essas atrações, o IC vai oferecer a feijoada do Restaurante e Buffet Verona, marca registrada da festa que abre os eventos sociais do clube todos os anos.

MAIS: Informações sobre a venda de ingressos e compra de mesas para esse evento podem ser obtidas diretamente na Secretaria Social do Indaiatuba Clube ou pelo telefone (19) 3834-2399.



CONHEÇA A FORÇA DA MARCA REGIONAL

Anuncie: (11) 4028-3128 / 4021-3655 / (19) 8202-1988
www.revistaregional.com.br

artedacerveja

Chopp
delivery 24h

VERÃO tem
que ser assim!



APRECIE COM MODERAÇÃO

VENDA PROIBIDA PARA MENORES DE 18 ANOS.



AV. CAETANO RUGGIERI, 2.727 / ITU - SP

(11) 2429-4616 - PLANTÃO: 7880-8959 ID 86*14757

SEGUNDA A SEXTA 9H00 ÀS 18H00 - SÁBADO 8H00 ÀS 14H00

fotos: Divulgação



Cara de pau!

Os óculos de madeira devem ser a sensação deste verão. Os mais descolados já garantiram seu modelo para a praia e o camping. Várias marcas aderiram à moda e trazem modelos que são verdadeiros conceitos em arte e design, a maioria é artesanal e usa madeira de demolição ou sustentável.



fotos: Divulgação

Joias vibrantes

Até as joias surgem com a cara do verão. A temporada chega com tons vibrantes de amarelo, laranja, roxo e azul, embora os mais suaves e em tons pastel têm seu lugar na delicada paleta, com rosa, lilás, cinza e verde claro. Para dar ainda mais graça e leveza aos looks, a designer Lica Vincenzi combina tons de ouro e pedras nos mais variados formatos e composições, transmitindo charme e sofisticação em brincos expressivos, braceletes e anéis. "Verão combina com cor e as joias também acompanham as tendências. Para complementar a escolha das roupas, indico pedras como esmeraldas, morganitas, tanzanitas e topázios, que trazem brilho e complementam estampas, que também ficam em alta no período", finaliza Lica.

MAIS: Os produtos podem ser encomendados através do site www.licavincenzi.com.br



fotos: Divulgação

Olhos coloridos

O verão 2015 promete cores vibrantes e estampas florais, além de resgatar peças vintage, que nunca saem de moda. Essas são apostas de várias marcas de óculos de sol. A Fototica, por exemplo, exibe o Hype HY JY 60920 C2, descolado e cheio de estilo. Sua armação em acetato azul teal e hastes amarelas são perfeitas para quem quer arrasar nessa estação. Já o Solaris SO HS FB 42294 C3, com armação em acetato marrom e hastes amarelas, é a cara do verão, totalmente solar, como indica o próprio nome.

edição de verão

fotos: Divulgação



Marinheiras a bordo!

Para entrar de vez no clima do verão, a Arezzo apresenta as opções certas de espadrilles, tênis e bolsas que serão indispensáveis em qualquer guarda-roupa nesta estação. A linha Náutica leva brasões e outros modelos em tecidos com estampas de âncora. As listras destacadas na linha são diferenciadas e seguem a regra: vermelho, marinho e branco. Outra aposta é o mix de couro rústico, marinho e branco presentes na linha Náutico Clássico.



Linda para o verão

A **FEMININE** deixa seus **CABELOS** mais lindos e **SAUDÁVEIS** para viver a estação mais **ALEGRE** do ano



www.itu.com.br/feminine

Rua Vinte de Janeiro, 281 - Centro - Itu

Fones (11) 4022-6605 / 4023-2452

Feminine[®]
hair & esthetics

LUXO EM ALTO MAR

Feira realizada em São Paulo no final de 2014 apresentou as novidades que impressionam pelo design, conforto e tecnologia

Nesta EDIÇÃO DE VERÃO, Regional destaca os lançamentos do maior evento náutico da América Latina, o São Paulo Boat Show, realizado no final de 2014 na capital paulista. O mercado de luxo, em especial o setor marítimo, cresceu muito nos últimos anos no país. Tanto que 50% das embarcações expostas na feira foi vendida ao final do evento. O preço somado de todos os modelos expostos chegou a R\$ 140 milhões.

Mais de cem expositores levaram ao público novidades entre lanchas, veleiros, infláveis, caiaques, acessórios e equipamentos. Entre os lançamentos, destacaram-se os barcos de pesca, que ganharam mais espaço entre as opções apresentadas na edição anterior. O tamanho e o design dos demais modelos também encantaram o público. Revista Regional selecionou algumas dessas super máquinas. Confira nas próximas páginas.



FOTOS: LIVRAGUARDIA

V160 COMFORT

Estaleiro: Ventura Marine - Tamanho: 16 pés (aprox. 4,8m)

Preço: a partir de R\$ 29.990,00

Descrição: Com capacidade para cinco pessoas, essa lancha com preço de um carro popular é ideal para um passeio com a família.



PHANTOM 500 FLY

Estaleiro: Schaefer Yachts - Tamanho: 50 pés (aprox. 15,5m)

Preço: a partir de R\$ 2.890.000,00

Descrição: Trata-se de um dos barcos mais sofisticados do mercado brasileiro. Plataforma móvel, um grande cockpit, fly bridge, três camarotes e dois toaletes acomodando seis pessoas para permitir mais um marinheiro. A Phantom 500 Fly leva os melhores equipamentos disponíveis no mercado e é construída toda em infusão, o mais moderno sistema de construção do mundo. Dispõe de quatro TVs de LCD, home theater, sofás de couro, mesa de jantar, cozinha com forno embutido e ar-condicionado, além de uma churrasqueira elétrica na plataforma de popa.



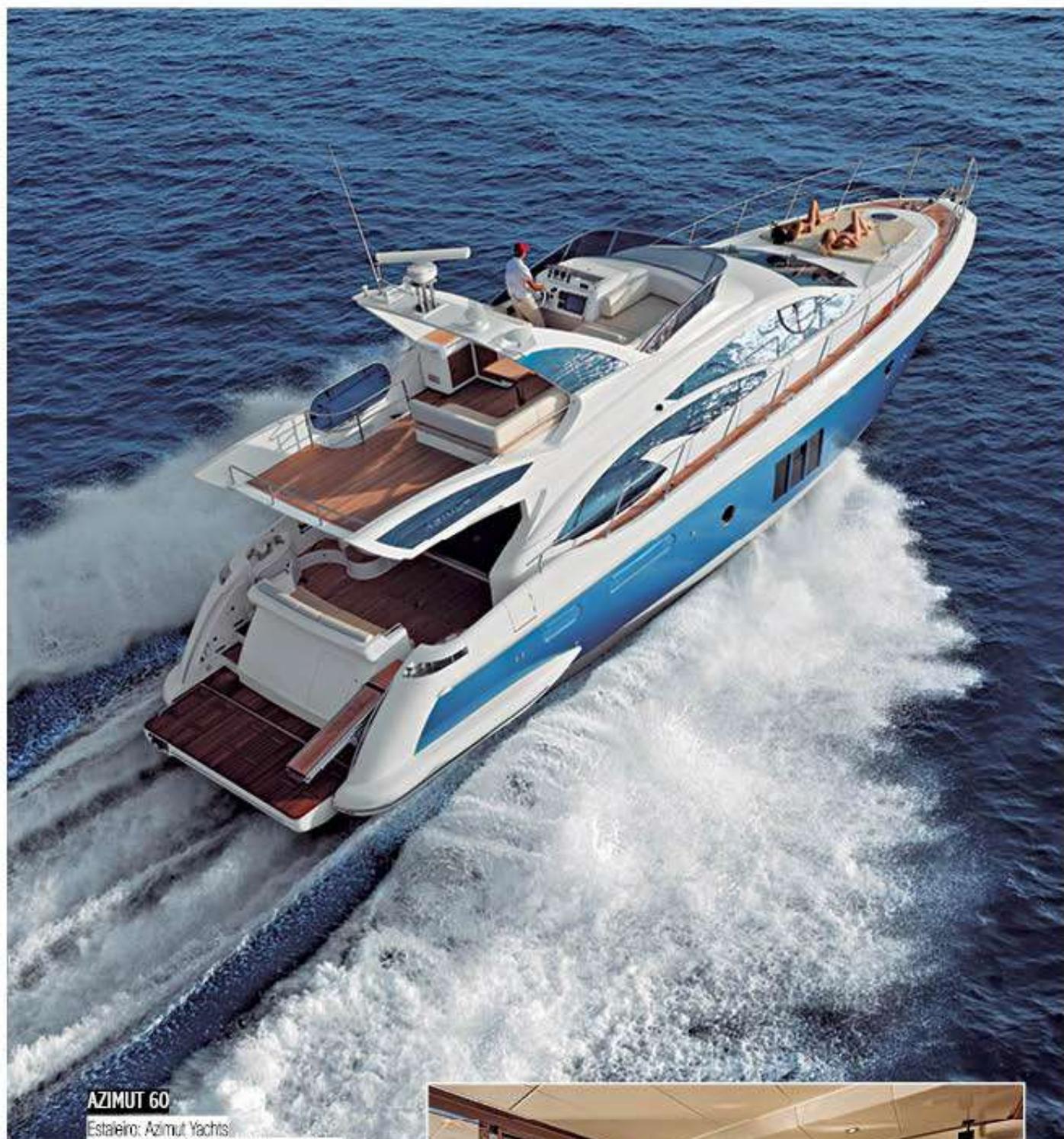


Foto: Divulgação

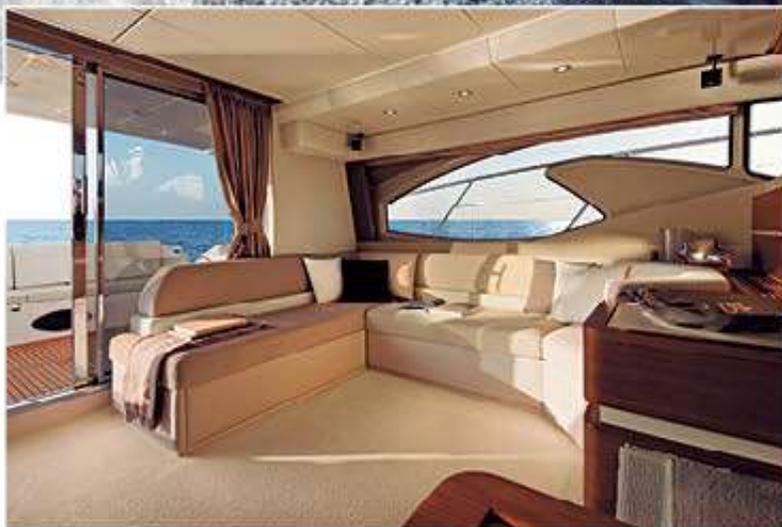
AZIMUT 60

Estaleiro: Azimut Yachts

Tamanho: a partir de 60 pés (aprox. 18m)

Preço: a partir de R\$ 6 milhões

Descrição: O iate da marca italiana Azimut Yachts e de fabricação na filial do Brasil foi um dos grandes destaques do evento. Com exclusivo design exterior de Stefano Righini, esse modelo tem plataforma de popa utilizada para agradáveis banhos de sol e de mar. Especialmente aos clientes brasileiros foi incluída uma churrasqueira adicional embutida na lateral da plataforma. Além disso, quando acionado um comando elétrico, ela facilmente se abre para guardar um bote de apoio ou Jet-ski.





Fotos: Divulgação

OFFSHORE 48

Estaleiro: Intermarine - Tamanho: 48 pés (aprox. 14,6m)

Preço: Estaleiro não divulga o preço

Descrição: A combinação perfeita entre a performance e o design requintado, aliando linhas elegantes, rapidez e conforto, itens sempre prezados pela marca Intermarine, pautam a Offshore 48 pés. Com esta lancha, a empresa continua fazendo jus ao seu posto de estaleiro de luxo. Este modelo de 48 pés tem capacidade para 11 pessoas em passeios diurnos e um casal em pernoite. Pode ser equipada com dois motores, de 800 ou 725 hp cada.



CIMITARRA 560

Estaleiro: Cimitarra

Tamanho: 56 pés (aprox. 17m)

Preço: a partir de R\$ 2.350.000,00

Descrição: O estaleiro gaúcho Cimitarra desenvolveu seu novo modelo com duas suítes, dois camarotes, dois toaletes, duas salas de estar, sala de jantar e cozinha no cockpit. Foi implementado o moderno sistema elétrico por comando móvel; com ele, o proprietário pode controlar tudo o que está acontecendo em sua embarcação por meio de um moderno aplicativo (adaptado para iOS e Android), podendo ligar e desligar comando, controlar por câmeras instaladas a lancha em tempo real, e isso tudo à distância.



fotos: Divulgação

PHANTOM 620

Estaleiro: Schaefer Yachts - Tamanho: 62 pés (aprox. 18,8m)

Preço: a partir de R\$ 5.495.000,00

Descrição: Luxo, tecnologia e alta performance são características marcantes do projeto, fabricado no Brasil com os mais avançados equipamentos do mercado mundial e o talento incomparável da Schaefer Yachts. Tudo é tão surpreendente que você tem a opção de escolher o interior do barco, assinado pela Schaefer, pelo seu decorador, ou pelo renomado estúdio italiano Pininfarina, parceira do estaleiro. A perfeição está nos grandes espaços internos e nos pequenos detalhes; a área social, integrada à plataforma móvel da popa, abriga um salão principal em dois níveis, ampla sala de estar e cozinha gourmet totalmente equipada.



V410 PREMIUM

Estaleiro: Ventura Marine

Tamanho: 41 pés (aprox. 12,4)

Preço: R\$ 1.490.000,00

Descrição: A V410 Premium é recomendada como lancha de entrada para aqueles que desejam ter um modelo com fly. Além do espaço do fly bridge, a lancha conta com um amplo cockpit, banheiro com box para banho, duas cabines e o salão principal. O espaço para a circulação é um dos diferenciais do modelo, que pode levar durante o dia até 14 passageiros e oferecer pormoite para cinco pessoas.

Vermelhou!

As frutas vermelhas, além de deliciosas, neutralizam a ação dos radicais livres; a framboesa deve ser o hit deste verão, segundo nutricionistas



© gup/fotoa

As framboesas podem se tornar o hit deste verão

Uma pequena fruta vermelha, que é cheia de sabor e uma grande aliada da saúde do corpo e da mente. A framboesa tem tudo para ser o hit deste verão, segundo a nutricionista Larissa Mathias, da rede Hortifruti. Além de apresentar benefícios ao cérebro, a fruta é rica em fibras solúveis e possui vitamina C.

De acordo com pesquisa feita com mais de 15 mil mulheres, apresentada no último congresso da Sociedade Americana para Nutrição em San Diego, o consumo de frutas vermelhas garante uma blindagem cerebral. Uma única porção de framboesa por semana pode garantir a proteção do cérebro contra adversidades que surgem ao longo dos anos, como os apagões na memória. A fruta contém flavonoides, que possui grande afinidade por locais com grandes quantidades de material lipídico, como o cérebro humano.

Outra característica favorável da framboesa é a alta concentração de antocianinas, que têm grande capacidade antioxidante. Dessa forma, esta composição atua contra o envelhecimento celular, aumentando a imunidade e prevenindo doenças. Outro antioxidante natural presente na fruta é a vitamina C, que reforça a defesa do corpo contra infecções e mantém a elasticidade da pele.

A corrente sanguínea também é beneficiada pelo consumo da framboesa. "Por ser rica em fibras solúveis, o consumo da fruta pode melhorar os níveis de colesterol no sangue, reduzir o risco de formação de cálculos biliares e faz uma faxina no corpo, eliminando metais e toxinas indesejáveis", explica Larissa Mathias. Além disso, a fermentação destas fibras pode trazer benefícios à flora intestinal. Outro nutriente presente na framboesa é o manganês, mineral necessário para o crescimento e desenvolvimento dos ossos, que também atua na saúde dos nervos e na normalização do nível de açúcar no sangue.

Aliado à boa alimentação, hábitos saudáveis e exercícios físicos, o consumo da framboesa pode trazer diversos benefícios para o ser humano. "Levando uma vida equilibrada, a frutinha vermelha pode trazer um colorido extra às memórias e lembranças", afirma a nutricionista Larissa.

OUTRAS VERMELHINHAS

Flavia Moraes, coordenadora de nutrição da rede Mundo Verde, explica que, além da framboesa, outras frutas vermelhas possuem enormes benefícios para o corpo humano, já que os flavonoides - substância presente nas cores vermelhas e arroxeadas - neutralizam as moléculas que causam danos ao nosso organismo. "Suas cascas de cores, que vão de vermelho a arroxeado, são ricas em flavonoides, antioxidantes que neutralizam a ação dos radicais livres. O consumo de alimentos ricos em antioxidantes tem sido relacionado à redução de risco de doenças como câncer e doenças do coração", explica.

Os benefícios dessas frutas não param por aí. Os antioxidantes também atuam na melhora das funções cerebrais, do sistema imunológico e da visão. "Estudos mostram que as antocianinas das frutas vermelhas diminuem o desenvolvimento de tumores e melhoram o funcionamento do cérebro. Além disso, os flavonoides são ricos em vitaminas C e E, que combatem o envelhecimento precoce e reduzem os riscos de diabetes, câncer e doenças cardíacas", completa.

Para garantir os benefícios, as frutas devem ser consumidas in natura, congeladas ou desidratadas. No cardápio, podem ser utilizadas em saladas de frutas, misturadas em iogurtes, em sucos, ou secas, como opção de lanches entre as refeições.



© Brent Hofacker/Fotolia

Picolé de frutas vermelhas com sementes de chia: ótimos benefícios para a saúde

“ Desde pequenos sabemos a importância de consumir frutas em nosso cotidiano para a absorção de vitaminas e minerais, itens fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Mas você sabia que as frutas vermelhas, também conhecidas como berries, além de muito saborosas, possuem uma eficaz ação antioxidante? ”

Aposte em sucos com frutas combinadas

Aposte em morango, melancia, amora, cereja se quiser uma boa dose de antioxidantes em seu suco. Estas substâncias, abundantes nas frutas de coloração vermelha ou vermelho escuro, ajudam a combater os radicais livres, que são substância com poder oxidante, responsáveis pelo envelhecimento e mau funcionamento das células. A melancia tem grande quantidade de água, por isso também se destaca pelo efeito diurético, a fruta é rica em licopeno, que é um poderoso antioxidante carotenoide que neutraliza radicais livres, que por sua vez, são substâncias nocivas ao corpo. Já o morango é também rico em vitamina C, A, E, B5 e B6 e minerais como o cálcio, potássio, ferro, selênio e magnésio contribuindo para a imunidade do organismo.

QUE TAL UM PICOLÉ VERMELHINHO?

Flavia Morais ensina o preparo de um picolé de frutas vermelhas com sementes de chia, que são ricas em fibras, proteínas e Ômega 3, aumentando a saciedade e auxiliando no emagrecimento.

INGREDIENTES

- 1 xícara de framboesas congeladas
- 1 xícara de morangos congelados
- 1/3 xícara de sementes de chia
- 1/2 xícara de suco de uva
- 1/4 de xícara de água

PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo. Colocar a mistura em formas de picolé e congelar. Rende seis picolés, com 50 kcal cada.

No site:

Confira em nosso site uma receita de shake com frutas vermelhas. Acesse

www.revistaregional.com.br

Cuidado com a pele das crianças!

As queimaduras solares são comuns nos dias mais quentes e a pele sensível das crianças, principalmente durante os dois primeiros anos de vida, é a mais atingida

Nunca é demais repetir: no verão, os cuidados com a saúde devem ser redobrados, especialmente com a pele, a hidratação e a alimentação. O consumo frequente de água, suco e isotônicos, a ingestão de frutas, legumes e verduras, e a proteção dos raios de sol, com uso de roupas leves, são fundamentais para aproveitar essa época sem afetar o bem-estar.

As queimaduras solares são comuns nos dias mais quentes e a pele sensível das crianças, principalmente durante os dois primeiros anos de vida, é a mais atingida e, portanto, merece mais atenção. Segundo a dermatologista Silmara Cestari, membro do Departamento de Dermatologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), aquelas com peles claras, loiras ou ruivas, e de olhos claros são as mais suscetíveis aos efeitos dos raios ultravioletas.

PROTEJA-SE

Os quadros não são causados apenas pela exposição solar desprotegida na praia e piscinas, mas também ao praticar exercícios ao ar livre, por exemplo. A recomendação é evitar os horários de pico do sol, das 10h à 16h, e manter-se hidratado. Além disso, produtos sensibilizantes como perfume e limão podem catalisar os danos dermatológicos.

“Mesmo em dias de céu encoberto, é necessário a aplicação de fotoprotetores e o uso de óculos escuros. Em geral, indicamos protetor fator 30, entretanto, se a criança tem sarda ou mancha na pele deve utilizar aqueles com proteção superior a 50 – ambos reaplicados a cada duas horas”, orienta dra. Silmara. Camiseta, bonés e chapéus de abas largas, além do guarda-sol nas praias e clubes, são acessórios indispensáveis para os que desejam passar um tempo aproveitando o sol.

QUEIMEI-ME, E AGORA?

Em todos os casos de queimaduras solares, principalmente em crianças, é importante procurar um médico para avaliar a gravidade e orientar sobre os cuidados necessários. As regiões do corpo que mais sofrem são o rosto e os ombros. A pele avermelhada, sinal de queimadura, só é observada nas crianças após, em média, duas horas da exposição e, após 24h, tende a ficar inchada e dolorida.



Criança ao sol: a falta de cuidado dermatológico no verão pode causar complicações na fase adulta

Algumas medidas caseiras podem amenizar os danos. Para aliviar a ardência, é indicada a aplicação de um pano úmido com água fria no local atingido por aproximadamente dez minutos. Quando a pele começa a descascar, hidratantes a base de água ou de aloe vera podem ser passados para diminuir a coceira.

Queimaduras de segundo grau apresentam bolhas. Nesses casos, não se deve estourar, nem cobrir com curativo, uma vez que facilita o desenvolvimento de infecções. A insolação, causada pela permanência excessiva sob o sol e desidratação é observada em casos graves, quando acompanhada de febre e dor intensa. A criança deve ser encaminhada rapidamente ao pronto-socorro se desmaiar ou vomitar.

“A falta de cuidado dermatológico ao sol pode causar complicações na fase adulta. Aproximadamente 80% da exposição solar total acontecem nos primeiros 18 anos de vida – os raios ultravioletas são os principais causadores de câncer de pele, patologia que também pode ser desencadeada por queimaduras de segundo grau na infância”, alerta a dermatologista.

© Max Topolnik/istock

QUEM NÃO TEM COLÍRIO...

Neste verão, use e abuse dos óculos escuros. As lojas possuem inúmeras novidades para você ficar em dia com a moda!

1 - Michael Kors 5x R\$ 59,00
da ÓPTICA FOCUS
Rua 7 de Setembro, 95,
Centro, Itu/SP
(11) 4022-5286

2- RayBan
da ÓTICA ROBERTO,
Rua Floriano Peixoto, 888,
Centro, Itu/SP
(11) 4023-1490 / 4013-2618

3- Arnette
da ÓTICA ROBERTO,
Rua Floriano Peixoto, 888,
Centro, Itu/SP
(11) 4023-1490 / 4013-2618

4 - Solaris, novos modelos
da FOTOTICA,
SAC: 0300 10 68 422
site: www.fototica.com.br

5 - Solar HB
da ÓPTICA DUILIO
Rua Floriano Peixoto 436,
Centro, Itu
(11) 4022-5026 /
(11) 4023-1888

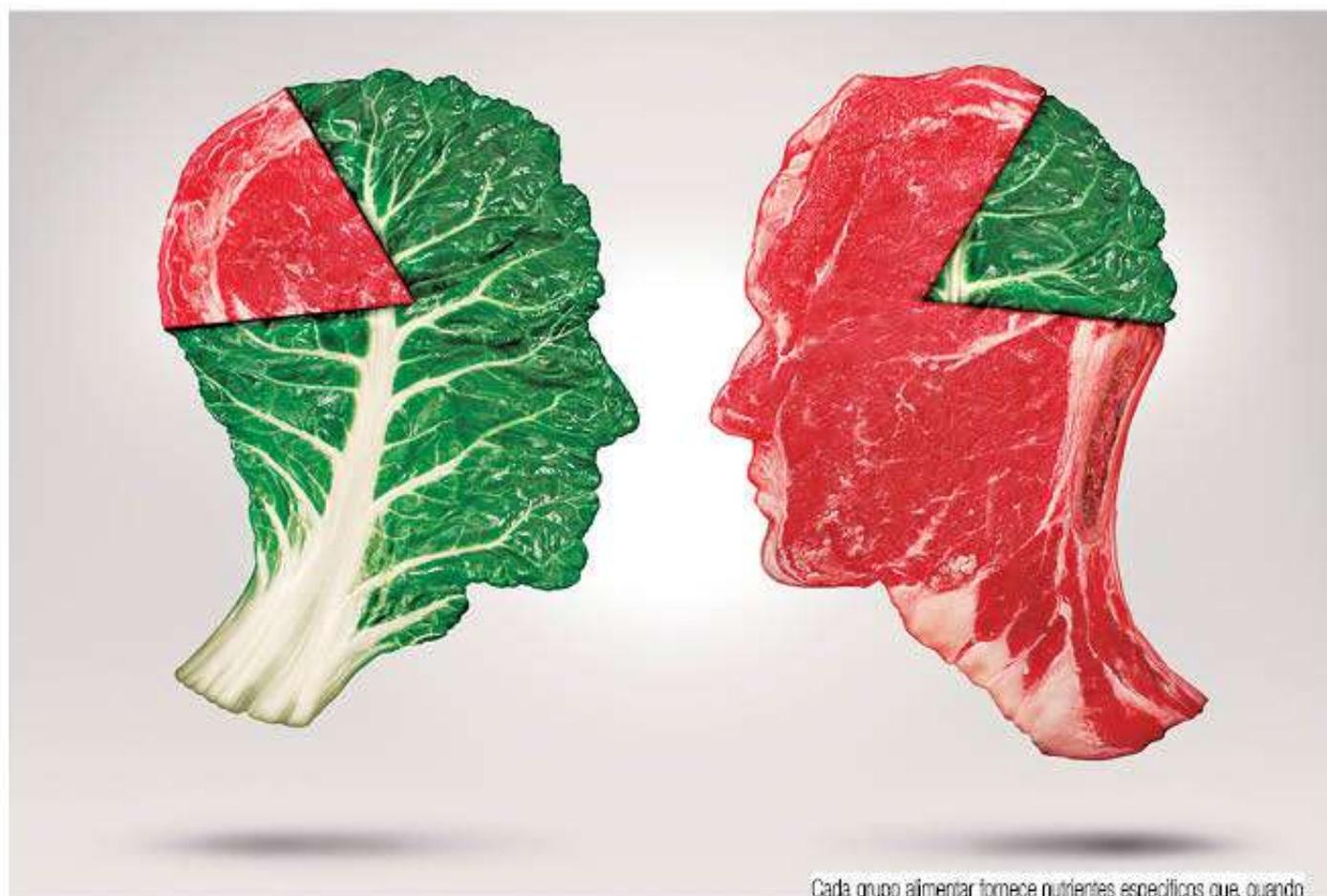
6- Colcci
da ÓPTICA DUILIO
Rua Floriano Peixoto 436,
Centro, Itu
(11) 4022-5026 /
(11) 4023-1888

7- Ray Ban
da ÓPTICA DUILIO
Rua Floriano Peixoto 436,
Centro, Itu
(11) 4022-5026 /
(11) 4023-1888



Dieta deve ser equilibrada

Nutricionista revela cinco dicas importantes para quem deseja mudar os hábitos alimentares



Cada grupo alimentar fornece nutrientes específicos que, quando em falta, geram desequilíbrios no nosso organismo

Saber exatamente o que, quando e como comer pode ser uma missão delicada na vida de quem opta por fazer dieta. Independentemente do motivo, estético ou provocado por algum problema de saúde, é preciso estar atento a essas questões, antes de decidir por eliminar ou incluir alguns alimentos em sua rotina. A nutricionista clínica Carla Nordi Dovigo, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, orienta para os cuidados. “Comer de todos os grupos é importante, pois cada grupo alimentar fornece nutrientes específicos que, quando em falta, geram desequilíbrios no nosso organismo.”

Nesse caso, segundo a especialista, alguns exemplos são: o grupo das carnes e laticínios que fornecem mais proteínas; o grupo das frutas e vegetais que fornecem mais vitaminas, minerais e fibras; e o grupo dos pães e cereais que fornecem mais carboidratos e geram energia. “Como precisamos de todos estes nutrientes, uma dieta diversificada se faz necessária.” Se a opção for fazer jejum, o indivíduo precisa tomar cuidado: “Quando pulamos as refeições e ficamos em jejum, nossa glicose – o açúcar do sangue – diminui, aumentando nossa sensação de fome e consequentemente aumentando a quantidade de alimento ingerida na próxima refeição, levando ao ganho de peso.”

CONFIRA AS DICAS DA PROFISSIONAL:

Mantenha uma dieta diversificada, incluindo todos os tipos de alimentos. Quando excluimos um grupo alimentar da nossa dieta, essa pode se tornar extremamente monótona, podendo levar à desistência;

Alimente-se a cada três horas. Horários fixos e fracionados, a cada três horas, são importantes, pois nos ajudam a manter um metabolismo mais acelerado, contribuindo também para evitar picos exagerados de fome e, consequentemente, para diminuirmos a quantidade de alimento consumido;

Coma devagar. É cientificamente comprovado que o nosso cérebro demora de 15 a 20 minutos para processar a informação de estarmos nos alimentando. Se comermos rápido demais, essa informação chegará somente após já termos consumido muito além do que precisamos para nos sentirmos satisfeitos;

Não faça jejum. Quando fazemos jejum, o corpo cria mecanismos para continuar funcionando e, para isso, passa a queimar nossas reservas para produção de energia. No entanto, o jejum de curto prazo acaba utilizando nossos músculos como reserva, e não nossa gordura corporal. Consequentemente, nós perdemos músculos e não gordura;

Seja persistente. A persistência na dieta a longo prazo é imprescindível para que nós possamos ver os resultados esperados. Vendo esses resultados, ficaremos ainda mais motivados a dar continuidade a este processo de emagrecimento.



Conforto, flexibilidade, serviços personalizados, segurança com monitoramento 24 horas por dia, além de uma completa e eficiente infraestrutura para a realização de eventos empresariais em um ambiente amplo, agradável e muito bonito.



Itu Plaza Hotel



Restaurante • American Bar • Lazer • Espaço para eventos (corporativos e casamentos)

11 4023-8000
www.ituplazahotel.com.br



Estrela



DE PERNAS PRO AR

Verão, férias, tranquilidade... que tal dar o merecido descanso aos seus pés?

Na Passo a Passo, você encontra uma enorme opção de rasteirinhas, sandálias e chinelos para relaxar e curtir a estação



fotos: Felipe Rubinato



Loja 1 - Rua José Revel, 486
(11) 4029-5689 - Salto

Loja 2 - Av. Dom Pedro II, 531
(11) 4029-0072 - Salto

facebook: passoapasso



MENTE SÃ, CORPO SÃO.

 /corposaosalto

 @academiacorposao

Academia Corpo São, sua definição de bem estar.

Há mais de 20 anos
se preocupando com
a sua qualidade de vida.

contatocorposao@gmail.com
www.academiacorposao.com.br

011 4028 0827
Henrique Viscardi, 560. Salto, SP

Olha que coisa mais linda...

DO ESCÂNDALO À
ESTRATÉGIA DE SEDUÇÃO,
O BIQUÍNI. AH! O BIQUÍNI...

por Katia Auvray

A moda hoje, inclusive para os biquínis, é muito mais democrática do que no passado

© Astorini/obol

A roupa faz o monge, ou o monge faz a roupa? Engana-se quem imagina que a moda determina o comportamento das sociedades. É o comportamento que se manifesta por meio do que se veste ou se desnuda. Ao analisar a forma de um povo se vestir, é possível entender seus hábitos, forma de agir e de pensar.

Fátima Lúcia Cruz, especialista em Moda e Artes Visuais, docente do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio (Ceunsp) e proprietária das lojas de confecções Mel e Limão e Empório Homem, em Salto, explica que moda significa modo, a maneira com que as pessoas se apresentam e comunicam quem são e a que grupo pertencem. "A moda vai além do vestuário. Também está presente nos mais diversos segmentos produtivos, como decoração, arquitetura, setor automobilístico, além dos setores têxteis e de confecção", conclui.

A CAMINHO DO MAR

Esqueça a moderna concepção de praia, com homens e mulheres bronzeados e praticamente desnudos, trajando uma variedade de modelos de cores exuberantes – da sunga aos bermudões masculinos, dos maiôs aos minúsculos biquínis fio dental.

Ir à praia em 1900 era remédio para doentes que precisavam de sol medicinal. Homens e mulheres trajavam uma túnica comprida de lã ou sarja que cobria o corpo, acompanhada de um amplo calção,

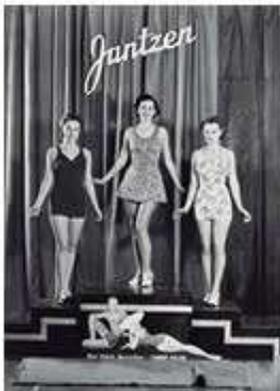
além de touca, tamancos ou botinas, para evitar resfriados após entrar na água fria.

Foi a nadadora australiana Annette Marie Sarah Kellerman quem popularizou os trajes de banho de uma peça. Eram feitos de malha elástica, sem mangas, decote redondo e minicalções, cobertos por uma minissaia. O escândalo foi tão grande que, em 1907, Kellerman foi presa em Revere Beach, nos EUA, por atentado ao pudor quando usava um deles. O fato não a impediu de criar uma marca própria, a Kellerman, e popularizá-la. Era o primeiro passo para as roupas de banho femininas modernas.

O fim da Primeira Guerra Mundial (1914-1918) trouxe inovações como o telefone, o telégrafo sem fio, o cinema, o automóvel e o avião, e novos modos de vida e de pensamento com repercussões práticas no cotidiano. A Belle Époque – como ficou conhecida – surgiu na França e chegou ao Brasil, enfatizada pela "Semana da Arte Moderna", em 1922, em São Paulo.

Uma vida mais livre e cheia de irreverência foi alimentada pelo incentivo à prática de esportes. As flappers – como eram conhecidas nos países de língua inglesa, foram as melindrosas no Brasil – por escandalizarem (melindrarem) os homens com suas atitudes liberais, maquiagem forte e o hábito de fumar, entre outros – comportamentos inteiramente reprovados na época.

Fontes: BBC, L'Espresso, Life, Vogue, Mir, Agence, Vogue, Enciclopédia da Moda



Modelos de trajes de banho que antecederam o biquini, entre os anos 20 e 40 do século passado



Bardot scandalizou ao aparecer de biquini no filme "E Deus Criou a Mulher"

Reprodução



Helô Pinheiro de biquini em Ipanema inspirou Tom e Vinícius para "Garota de Ipanema"

Reprodução



Leila Diniz criou polêmica ao aparecer grávida e de biquini na praia durante o período da ditadura militar

Reprodução



Ursula Andress em cena antológica do cinema, ao usar o traje de banho na série 007

Reprodução



Micheline Bernardini foi a primeira mulher a aparecer em público usando um biquini

Reprodução

O banho de mar virou lazer e os trajes diminuíram e perderam as mangas, devido ao nascente gosto pelo bronzeado. Foram lançadas roupas de banho com inspiração cubista, sendo também confeccionado o primeiro traje de malha elástica.

O “macaquinho com perna” e o “duas peças”, composto por uma bermuda de malha de algodão e uma camiseta, foram os dois modelos mais populares do período, ambos usados com sapatilhas e touca de borracha. O desenvolvimento de tecidos mais leves como o látex e de fibras com propriedades secantes deu origem à roupa de banho olímpica, inteiriça, quase unissex, que se ajustava ao corpo. Os trajes ficaram mais ousados, deixando à mostra os ombros e grande parte das costas. Nos anos 50, Sonia Delaunay lançou a moda do pareô como saída de praia, o traje tradicional da Polinésia que conquistou todas as mulheres.

A DISPUTA DO MÍNIMO

O fim da Segunda Guerra Mundial (1939-1945) transformou os EUA na terra do desenvolvimento. As roupas sisudas do período do conflito deram lugar ao “new look”. A moda tornou-se um dos setores econômicos mais importantes, também em outros países como a França. É lá que surgiu o biquíni ou bikini - nome derivado do atol de Bikini, no Oceano Pacífico, local de testes com bombas nucleares.

Sua criação é disputada por dois estilistas: Jacques Heim, que apresentou em 1946 o Átomo, como o “menor maiô do mundo”, e Louis Réard - três semanas depois - que lançou o Bikini - “menor que o menor maiô do mundo” e levou a fama, registrando a marca.

O modelo foi uma “bomba”, tamanho o impacto que gerou ao colocar o umbigo feminino à mostra pela primeira vez. Nenhuma mulher aceitou desfilá-la, exceção feita à stripper Micheline Bernardini, que chocou a sociedade. Seu uso foi proibido pela igreja católica e alguns países adotaram a restrição, como Portugal e Itália.

A busca por liberdade de expressão e sexual marcou as décadas de 60 e 70. O surgimento da pílula anticoncepcional foi responsável por um comportamento sexual mais liberal. Atrizes como Úrsula Andress e Brigitte Bardot aderiram ao demonizado traje como instrumento de sedução em filmes e fotos, popularizando seu uso.

Em 1962 Helô Pinheiro, modelo brasileira, apareceu nas areias cariocas com um biquíni bem comportado, celebrizando-se na canção “Garota de Ipanema”, de Tom Jobim e Vinícius de Moraes.

A atriz Leila Diniz também entrou para a história ao ser fotografada com um biquíni recheado com sua gravidez de sete meses, nos anos 70. A imagem tornou-se símbolo da liberação feminina no Brasil. Com sua espontaneidade e alegria, Leila ajudou a abrir caminhos para a independência da mulher brasileira. Na célebre entrevista concedida ao Jornal Pasquim, em 1969, de toalha amarrada na cabeça, escandalizou a sociedade e o governo militar por seus inúmeros palavrões e suas posições avançadas sobre sexo e comportamento, quando afirmou: “Tranço de manhã, de tarde e de noite”.

Mas ainda era muita roupa para tanto litoral ensolarado. Entre os anos de 1970 e 80, foram produzidos os modelos tanga, asa-delta e o fio dental - o favorito das brasileiras - seguido pelo topless criado pelo norte-americano Rudi Gernreich. Ir à praia só com a parte de baixo foi proibido no Brasil, mas se tornou comum nas praias europeias.

Foi também naquela época que surgiu o chamado triquíni. De frente parecia um maiô com uma tira que ligava a parte de cima à de baixo. De trás era visto como um autêntico biquíni.

Atualmente o vestuário de praia tornou-se um segmento próprio e o Brasil, um dos grandes exportadores mundiais. A moda praia é composta por acessórios como bolsas coloridas, chapéus, bonés, sandálias e chinelos, óculos, toalhas e saídas de banho.

Tecidos de alta performance, que absorvem suor, impedem a proliferação de bactérias e protegem contra os raios ultravioleta, ampliam as possibilidades de escolha. As mudanças são muito rápidas. A cor, o material e as texturas usadas neste verão, certamente não serão as mesmas do próximo.

Apesar de parecer uma ditadura, Fátima Cruz observa que a moda hoje é muito mais democrática do que no passado, pois cada um pertence e adere a tribos ou grupos específicos de consumidores. “Posso ser o que quiser. Qualquer que seja o meu estilo, encontro produtos e algum grupo que me represente. Hoje sou consumidor e autor daquilo que consumo”, argumenta.

DEPOIS DO BIQUINI, O CULTO AO CORPO.

Depois de sobrar pouco para ser mostrado, as mulheres investiram no culto ao corpo para obter uma cintura sem pneus, pernas e bumbuns firmes e coxas sem celulite.

A aparente prática moderna tem suas raízes no passado. O mestre em História, cronista e gestor de projetos culturais Valderez Antonio Bergamo Silva lembra que o culto ao corpo sempre esteve presente na história, o que pode ser observado tanto na imagem abundante da Vênus de Willendorf, quanto nas práticas testemunhadas nas paredes de Pompéia, ou, ainda, quando disfarçado por uma relativa pureza, como no caso da Afrodite de Rafael Sanzio, que parece emergir pudica das espumas do mar. Para ele, o corpo perfeito continuará a ser buscado, independentemente do padrão de beleza fixado em cada época.

Gordínhas ou magérrimas, a mulher brasileira não abre mão de usufruir de algumas dádivas do seu país: o sol, as areias e “o doce balanço a caminho do mar”.

Libertação e interesses

Ao longo dos milênios que compõem a história da humanidade - algo em torno de 6 mil anos - as mulheres passaram de conselheiras a bruxas; de parideiras a freiras; de servís a militantes.

Dominada ao longo dos séculos, a mulher começou a exigir seus direitos jurídicos, como o de votar, já a partir da Revolução Francesa, em 1789. No mesmo período, os EUA e o Reino Unido destacaram-se por manifestações semelhantes. Era o início do movimento que ficou mundialmente conhecido como feminismo, e que permanece até os dias atuais.

Para Valderez Bergamo, o senso de independência e a consciência em torno de um discurso social e político foram sempre a marca de uma minoria de mulheres ou homens, conforme a causa defendida. As sufragettes, as mulheres que militavam em favor do voto feminino na virada do século 19 para o 20, não eram maioria incontestável no seu meio social. Ainda assim, o triunfo da causa se deve, além da expansão da consciência grupal, às circunstâncias de natureza econômica e política.

Também na moda, o despojamento e a praticidade não ocorreram apenas em razão da defesa de novos padrões estéticos, ou pelo desejo de libertar o corpo. A mudança foi favorecida pela praticidade exigida nas linhas de montagem e pela brutalidade de alguns serviços que couberam às mulheres durante as duas grandes guerras mundiais. “Não havia mais lugar para vestidos até os tornozelos, rendas e outras sutilezas”, conclui Valderez.

A partir do século 20, o feminismo ressurgiu com redobrado vigor, sob a influência de obras como “O Segundo Sexo”, de Simone de Beauvoir, “A Mistica Feminina”, de Betty Friedan e “A Mulher Eunuco”, de Germaine Greer - esta já na década de 1970. No Brasil, o movimento teve como principais líderes a bióloga e zoóloga Berta Lutz e a ativista política Nuta Bartlett James, entre os anos de 1920 e 1940.

Até 50%*
menos barriga
e 100% mais
felicidade!

*Baseado em estudo realizado para avaliar a eficácia do extrato
moro na neutralização do ganho de peso e do acúmulo de gordura.

IN  **em cápsulas**

Um jeito diferente,
prático e totalmente
novo de se beneficiar da
Dieta do Mediterrâneo.



VITAL FLORA
Farmácia de Manipulação e Homeopatia

Endereço: Rua Capitão Fering, 250, Vila Nova
Fone: 4024-1444 | Whatsapp: 9 9311 3159
www.vitalflora.com.br

Galena

Desenvolvido por **BIONAP**

natural
LABORATÓRIO NATURAL
DE MANIPULAÇÃO

**Prodotto
na Itália**

RUE 23

**DE CHELLES
ACQUA**

Rua Ignácio Rodrigues D'Ávilla, 279 - Itu
Telefone: (11) 2429-7659

Atendimento: terça à sexta das 9h às 19h
e aos sábados das 9h às 14h

f rue23loja **@** rue23loja



Fotos: AgNews

Pré-Beach Chic!

Vários foram os destaques das semanas brasileiras de moda para o verão 2015. Mas, sem dúvida, o mais chique deles continua sendo a coleção de Adriana Degreas, própria para aquele pós-sol, à beira da piscina, no quiosque de um cinco estrelas, no clube ou no barco. Para esta temporada, ela trouxe uma coleção que abusa das transparências e recortes, mas que também se torna sóbria com muito preto e um discreto brilho. É uma seleção de peças tropicais, mas sem caricaturas.





Fotos: AgNews



Uma seleção de peças tropicais, mas sem caricaturas. É assim a coleção de moda praia de Adriana Degreas



® Lageli

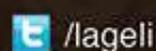
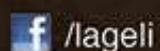
Entregue-se a uma linda paixão...



SEJA UMA CONSULTORA

Mercadoria consignada | Lançamentos Mensais

Distrib. Exclusivo Salto e Itu (SP)
 (11) 4497 0079 / 97206 9161
 98820 6141 | andrea@lageli.com.br
 www.lageli.com.br



verão / passarelas



Morena Rosa beach

Marbella

praia e fitness

salinas **obbia** Morena Rosa beach

CIA.MARÍTIMA

HAES



Rua Joaquim B. Borges, 733
Fone (11) 4025-4245 - Vila Nova - Itu

f marbella moda praia



fotos: AgNews



Para esta temporada, Adriana Degreas trouxe uma coleção que abusa das transparências e recortes, mas que também se torna sóbria com muito preto e um discreto brilho

TECNOLOGIA

em Diagnósticos por Imagem



Exames e estrutura de atendimento equivalente aos melhores centros de diagnósticos do país.*

Conheça nossas novas instalações e serviços diferenciados.

PET-CT

SPECT-CT

Medicina Nuclear

Ressonância Magnética 3 TESLA

Tomografia Computadorizada

Angiotomografia coronariana

centromedico
diagnósticos

|15| 2102-0800

www.centromedicosorocaba.com.br

Matriz: Av. Juscelino Kubitschek de Oliveira, 768/776 | Vergueiro | Sorocaba-SP

SUOR, VELOCIDADE E SUPERAÇÃO

Conheça as histórias de pessoas reais que, por meio da corrida, transformaram suas vidas e ganharam qualidade de vida

por Aline Queiroz | fotos Giuliano Miranda

Ano a ano, a corrida vem ganhando mais adeptos no Brasil, inclusive na região.



fotos: Giuliano Miranda

Aline, Damaris, Giovanna e Patricia fazem aquecimento para prova de corrida no Parque Ecológico, em Indaiatuba

Os benefícios da corrida já estão mais do que comprovados, mas, recentemente, alguns estudos chamam a atenção. Um deles é o do Copenhagen City Heart Study, da Dinamarca, que confirma que quem corre regularmente vive mais que os sedentários e que aqueles que em algum momento abandonaram os exercícios. A pesquisa descobriu que os corredores vivem entre cinco e seis anos a mais do que os que não correm.

Não é à toa que o esporte vem ganhando muitos adeptos no Brasil e no mundo. Na teoria, para correr bastam apenas dois elementos: um tênis e força de vontade, mas na prática, são necessários fundamentos e, claro, orientação profissional.

Podemos dizer que a origem da corrida se deu na pré-história, quando os homens precisavam se movimentar rapidamente para caçar e, principalmente, fugir dos seus predadores. Em termos históricos, diz a lenda, que a mais famosa das corridas teria sido a que deu origem à maratona, no ano de 490 a. C., quando um homem teve a incumbência de levar até Atenas a notícia de que os gregos haviam vencido os persas na batalha de Maratona. Ele correu 35 km, e ao dar a notícia, caiu no chão, morto. Isso impulsionou a entrada da maratona na primeira edição dos Jogos Olímpicos modernos, em 1896.

Nos dias atuais, correr vai muito além de um modismo saudável. É um esporte com inúmeros benefícios à saúde, como o controle de peso, a melhora do condicionamento físico e a prevenção de doenças cardíacas. “A corrida deixa as pessoas mais felizes! Ela produz endorfina, que aumenta a sensação de bem-estar e diminui o estresse”, afirma o personal trainer e responsável pela avaliação física da Academia Corpo São, João Paulo Casali.

Foi exatamente essa sensação que a corrida proporcionou à protética Alinne Gava em agosto de 2013, quando o esporte entrou em sua vida. Na época, um problema a deixou um pouco para baixo e até fez com que a balança aumentasse alguns números. Para ela, a corrida foi uma espécie de divã e uma descoberta de que podia fazer algo para reverter a situação.

E reverteu! Alinne passou a treinar em um grupo de corridas, procurou uma nutricionista, mudou os hábitos alimentares e em dezembro de 2013, participou da sua primeira prova. Quase um ano e meio depois, 15 quilos a menos, muita disciplina e cerca de 30 provas no currículo, a protética comemora cada conquista e amizade ao longo desse período. “A corrida mudou tudo na minha vida! Concluir uma prova é uma conquista única, que ninguém tira de você”, conta.

O mesmo aconteceu com a secretária Patrícia Verônica Ribeiro Savioli, que em menos de um ano, ganhou gosto pelo esporte, se superou e correu 20 provas, a maioria de 6 km, com uma média de 35 minutos. “Recentemente fiz a minha primeira de 10 km em menos de 60 minutos e já estou visando a São Silvestre, que são 15km”, comemora.

Já para a psicóloga e empresária Mara Pusch, a corrida foi uma atividade complementar aos seus treinos. Mara se diz hiperativa e encontrou na atividade física uma maneira de controlar a ansiedade e a hiperatividade. Só que, quando viajava, era mais complicado malhar e a maneira que encontrou de praticar exercícios foi correndo. E assim nascia o relacionamento entre ela e a corrida. Ao se mudar para Indaiatuba e começar aulas com uma personal trainer, automaticamente veio o interesse pelas provas e aí começou a encarar as de 5 e 7 km.

Em 2013, Mara rendeu-se ao Crossfit, um programa de treinamento de força e condicionamento físico geral baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados. Para ter uma ideia, é o programa de muitas academias de polícia, grupos de operações táticas (como SWAT) e unidades de operações especiais do exército americano (como os US Marines).

E a vida seguia assim, treino de Crossfit e algumas provas pequenas, até que em outubro, uma amiga a inscreveu – sem ela saber – na meia maratona da Disney, em fevereiro de 2014. A primeira reação foi inventar uma desculpa e fugir da convocação, mas depois, alisando todo o cenário, Mara topou treinar com as

amigas que participariam da prova. O treino era de 13 km e na época, o máximo que podia acontecer, era não dar conta, mas completaria o que o corpo aguentasse. E ele aguentou tudo com facilidade e ali começava a preparação.

“Após concluir os 21 km percebi que nada é tão difícil que não possa ser conquistado. Com foco, dedicação e vontade tudo é possível. É uma sensação de liberdade e é tão inacreditável que você quer repetir o mesmo na próxima prova”, comemora. Ah, e ela gostou tanto que em 2015 vai de novo!

Mara, que tem como companheiro de treino o filho, Lucas, considera-se uma corredora atípica pelo fato de não correr todos os dias e por ter optado pelo Crossfit para se preparar. Segundo ela, apesar de serem esportes diferentes, os dois trabalham a resistência e têm o mesmo impulso da superação. “O treino de Crossfit é mais dinâmico, pois além dos aeróbicos têm os movimentos ginásticos e os levantamentos de peso. Então o corpo é trabalhado como um todo. Trabalha-se o fortalecimento muscular o que é imprescindível para a corrida. E eu acredito que completei aqueles 13 km iniciais apenas por conta do meu condicionamento do Crossfit”, explica.

Assim como Mara, a cirurgiã dentista Karina Esper Telles também considera-se uma atleta fora dos padrões, pois é do tipo que vai lá e faz. Não segue uma dieta específica e sua meta em relação ao esporte é “manter uma mente sã em um corpo sã”. “O que me dá mais prazer na corrida é a oportunidade de estar comigo mesma durante o treino. É um momento do dia que é só meu”, completa.

Apaixonada por doces e também por uma boa gastronomia, a corrida entrou em sua vida na faculdade, quando decidiu emagrecer. A partir daí encontrou no esporte a saída para não se privar das delícias, desestressar, ter qualidade de vida e sempre manter a boa forma. Em relação às provas, participou de poucas, mas quando as amigas combinam, ela também vai. “Nunca corri mais de 21 km e quando passo disso, vira sofrimento. Meu treino para longas distâncias é de três vezes por semana e quando diminuo, aumento a frequência para quatro vezes semanais. Corro por prazer e para mim”, comenta.

No início, Karina corria na rua, mas com o passar do tempo teve um problema no joelho. Isso, somado aos dias sempre cheios, fez com que optasse pelos treinos na academia. Na corrida de rua o impacto é maior e faz muita diferença para quem já apresenta algum problema físico, como no caso da dentista. As esteiras possuem sistemas de amortecimentos, que em parceria com o tênis ideal, dão segurança aos praticantes. “Além disso, só consigo treinar na hora do almoço e é impossível correr na rua nesse horário. Eu me adaptei bem com os treinos na esteira, não sinto monotonia, pois alterno velocidade e inclinação”, completa.

ORIENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA

O condicionamento físico é algo muito importante na corrida e ter a orientação de um profissional é o primeiro passo, afinal ele quem dará o norte sobre os limites e conduzirá o melhor treino de cada um. “Ele é indispensável no treino de corrida, pois apenas o pessoal avalia a carga de exercício que o corpo pode receber. Cada um tem um ritmo e respeitar seus limites físicos, evitar excessos e seguir as orientações profissionais é o caminho certo para ótimos resultados”, alerta João Paulo Casali.



Para Aline, a corrida foi uma espécie de divã e uma descoberta de que podia fazer algo para reverter seus problemas

A atleta Giovanna Martins corre desde os cinco anos de idade e hoje, aos 32, tem uma consultoria esportiva, que apesar de ser focada em corrida, também auxilia em outras modalidades como ciclismo, musculação, pilates, condicionamento físico e reabilitação esportiva. São cerca de 200 integrantes, divididos entre Indaiatuba e Salto, dois projetos sociais para pessoas com deficiência e também para crianças de cinco a 16 anos. “Minha maior conquista como educadora esportiva foi transformar e melhorar a vida de 80% do meu grupo de alunos”, comemora.

Para Giovanna, todos podem praticar atividades físicas, entre elas, a corrida. A intensidade, o tipo e a frequência dependerão da condição física de cada indivíduo, e quem poderá indicar uma atividade adequada, no caso de alguma restrição, é o profissional de Educação Física, ou o médico.

Aos que querem começar a prática, check-up, traçar uma meta alcançável e caminhar regularmente é o pontapé. Os trotes vêm na sequência e, por fim, correr será uma questão de tempo.

“O treino de corrida é como uma escadaria. Cada objetivo é um lance de degraus a subir. Para se dar bem, é importante passar por todas as etapas, desde as provas pequenas até os grandes desafios, como a maratona ou a montanha”, incentiva.



Mara durante corrida no Parque Ecológico, em Indaiatuba



Mara treina com o filho Lucas; ela já participou de várias provas, como a maratona da Disney

Fotos: Giuliano Miranda

“Não conseguia correr”

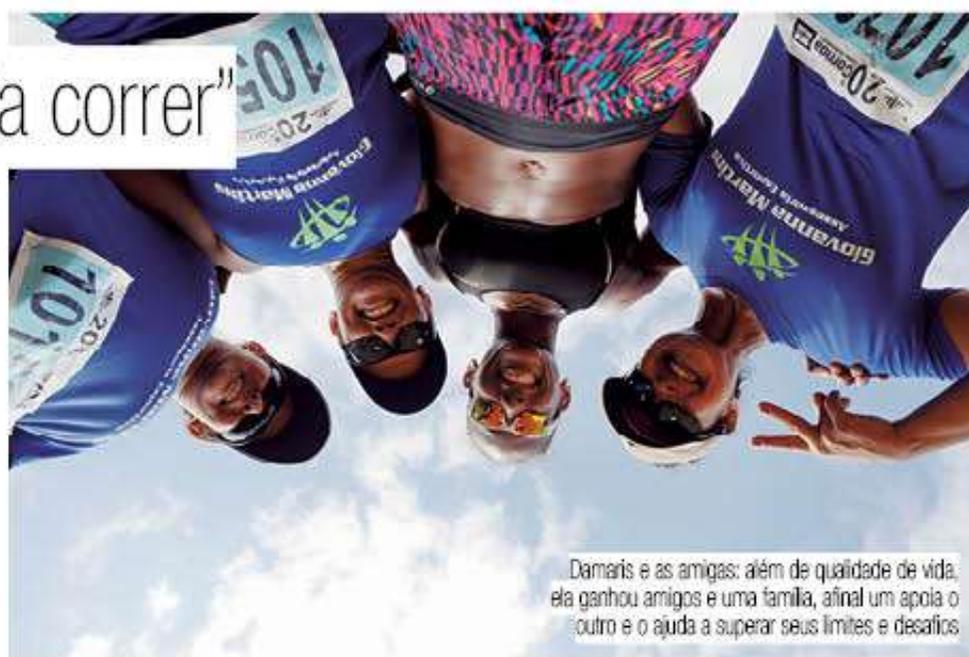
Durante 38 anos, a assistente social Damaris Reina viveu com uma certeza: a de não poder correr. Com asma desde os oito meses de vida, ainda na infância, sua mãe fez de tudo para amenizar o problema: médicos, medicação e muita natação. Mas nunca ninguém falou que a corrida poderia amenizar o problema, muito pelo contrário. Brincadeiras como pega-pega, esconde-esconde ou algo que depende de correr nunca fizeram parte da vida dela. “Não conseguia correr”, afirma.

Para Damaris, a asma era uma doença que a amedrontava e que acreditava que a dominava. Ela não dormia se o remédio não estivesse ao lado do travesseiro e era impedida de realizar o seu sonho de criança: correr.

Mas, de tanto ver as fotos que uma amiga postava nas redes sociais das provas e treinos que participava, foi tomando coragem com a evolução e o sucesso dela. Começou sondando para saber como funcionava e, apenas um mês depois, foi conhecer o grupo, mas com receio e, pasmem, vergonha.

Em abril de 2014 começou a consultoria esportiva com o grupo de condicionamento físico e no mês seguinte passou para o grupo de corrida. O início foi devagar e não conseguia encarar cem metros. Desde então, teve apenas uma crise de asma, o uso de medicamentos diminuiu e o sono melhorou muito, sem contar a confiança e a autoestima.

Os treinos da Damaris são variados. Ela segue uma planilha da sua treinadora, intercalados com exercícios educativos, musculação e corridas de



Damaris e as amigas: além de qualidade de vida, ela ganhou amigos e uma família, afinal um apoio o outro e o ajuda a superar seus limites e desafios

até 12 km. Apesar do pouco tempo de treino, ela já participou de dez provas de 5 e 6 km. “Sinto-me livre, viva e forte! Esqueço dos problemas! Sou vitoriosa, pois venci o medo, e aquela pessoa que não acreditava na sua capacidade e que estava acomodada atrás da asma. Correr é uma emoção que não consigo descrever”, comemora.

Damaris reforça a importância do acompanhamento profissional, que no caso dela, foi imprescindível para os seus resultados. Além de qualidade de vida, ganhou amigos e uma família, afinal um apoio o outro e o ajuda a superar seus limites e desafios. Mudança de hábitos na vida de todos, afinal até o filho de cinco anos também é integrante do grupo. “Hoje consigo ver a importância do esporte na vida dele”, comenta.

O paraíso do Caribe!

Aruba continua sendo um dos destinos preferidos de quem quer curtir o verão em grande estilo

por Celso Branco



Vizinha de Curaçao, Aruba é um dos pólos turísticos caribenhos mais próximos do Brasil, a cerca de 20 quilômetros da costa da Venezuela. Na ilha, o holandês da colonização e o espanhol da vizinhança convivem com o inglês da indústria do lazer.

Trata-se de um destino para quem curte trajes de banho, trilha sonora latina e informalidade, a menos que o objetivo da viagem seja o jogo nos cassinos. Neste caso, o figurino requer capricho. As casas de jogos estão reunidas nos imponentes complexos hoteleiros de Palm Beach. Os resorts oferecem ainda a infraestrutura de quadras de tênis, piscinas do tamanho de lagoas, múltiplos restaurantes, teatros e até torres com vista panorâmica.

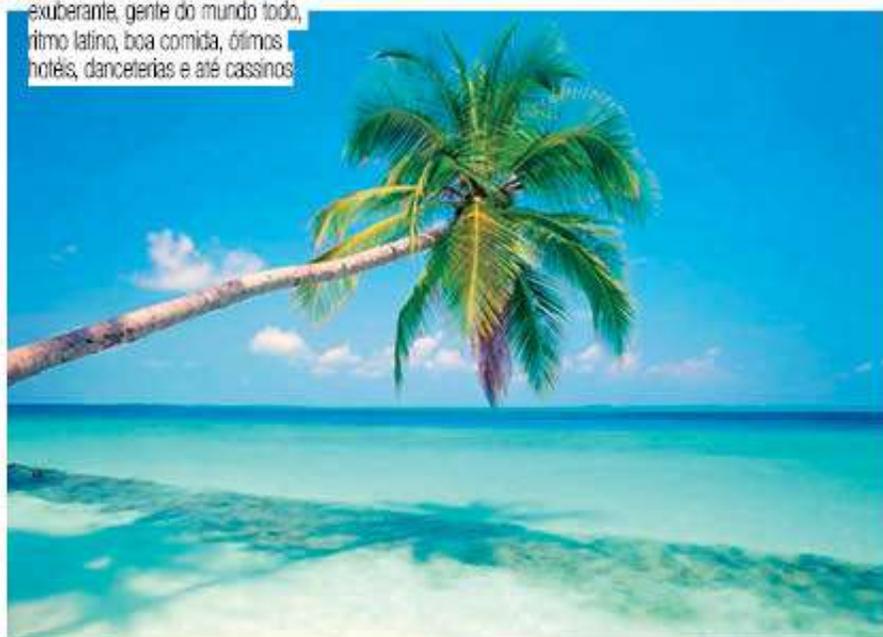




Fotos: Arquivo pessoal e iStock



Aruba é um verdadeiro paraíso caribênho: praias, natureza exuberante, gente do mundo todo, ritmo latino, boa comida, ótimos hotéis, danceterias e até cassinos



A fama do lugar pode remeter a resorts de luxo e campos de golfe, mas há hotéis menores e mais em conta, distantes poucos quarteirões do mar, com cozinha completa no apartamento, o que possibilita economizar nas refeições.

Em Aruba, também é possível encontrar aventura. Passeios de barco proporcionam contato com outras tribos e românticas apreciações do pôr-do-sol. Mergulhos de cilindro, “scuba diving” (mergulho de reboque) e “safaris” em botes motorizados adicionam adrenalina à placidez da paisagem. Para mergulhadores profissionais, porém, a flora e fauna das Ilhas Cayman ou Bonaire reservam surpresas melhores.

Tirando o pé da areia, no centro da cidade de Oranjestad, capital da ilha, vale visitar os navios e barcos atracados no Schooner Harbor, o mercado do peixe e o Wilhelmina Park.



Fotos: Arquivo pessoal e Fotóbia

UMA ILHA PEQUENA, MAS POLIGLOTA

A ilha pode ser desbravada em poucas horas - são apenas 30 km de extensão -, mas foram necessários alguns séculos para transformá-la em um caldeirão de culturas, sabores, ritmos e linguagens. O idioma oficial é o holandês, trazido no século 17 pelos novos conquistadores, após a descoberta da região (e posterior abandono) pela coroa espanhola, em 1499. O refino de petróleo monopolizou a economia até o final do século 20, quando a indústria turística, movimentada -sobretudo por norte-americanos- tomou conta do pedaço.

Por isso, Aruba é poliglota: ouve-se holandês, inglês, espanhol e papiamentu, um dialeto local mais ou menos compreensível para quem fala português. Bem-vindo é “bon bini”, obrigado é “danki” e quanto custa é “kuantu”. A mistura acompanha os nomes dos estabelecimentos: na ilha, é possível encontrar uma danceteria batizada de Carlos’N Charlie’S e uma casa de espetáculos chamada Las Palmas Showroom.

Nesta época do ano no Caribe, os turistas geralmente estão fugindo do inverno com neve na América do Norte e Europa. Isso significa que as praias de Palm Beach e Eagle Beach ficam lotadas e vários hotéis também: melhor reservar com dois ou três meses de antecedência.

Celso Ferreira Branco viajou para Aruba e escreveu esta matéria para a Revista Regional.



Grandes e luxuosos resorts e praias paradisíacas formam o cenário desta ilha do Caribe, invadida por turistas brasileiros desde a década de 80



Portofino Turismo: antes, durante e pós-viagem sem preocupações



Com uma equipe composta por profissionais capacitados, a Portofino Turismo possui um programa exclusivo para empresas

Há dez anos cuidando de todos os detalhes da sua viagem, a Portofino Turismo é referência na região quando o assunto é viagem corporativa. A proprietária Andrea Romani Zerbini fundou a empresa para atender empresas e cuidar, de forma personalizada, das viagens de negócios de seus clientes.

Formada por uma equipe com profissionais capacitados, a Portofino possui um programa exclusivo que permite que a empresa acompanhe todos os serviços pelo site da agência. Numa área restrita, com login e senha individuais previamente cadastrados, a empresa tem acesso a todos os serviços como aluguel de carro, hotel, passagens, etc, sem nenhum custo adicional.

Além do serviço corporativo, a Portofino também atende viagens particulares. A expansão para o atendimento aconteceu quando os clientes que viajavam a negócios passaram a procurar a agência para suas viagens particulares, pela confiança e atendimento de alta qualidade.

PARA VIAJAR TRANQUILO

Não apenas uma simples agência de viagens, mas sim uma empresa que presta consultoria e assessoria ao viajante, antes, durante e pós-viagem. A Portofino procura conhecer seu cliente, suas preferências e exigências. Abrange desde a consulta do melhor aéreo, da localização do hotel (pois acreditam que quanto melhor a localização, melhor o aproveitamento da viagem), categoria condizente ao tipo de viagem desejada, orientação na contratação de serviços como traslados nos destinos, trechos e passes de trem, locação de carro, shows, passeios e afins. Além disso, previamente ao embarque passam todas as orientações necessárias e dicas, pois seus consultores têm vasta vivência em viagens no Brasil e exterior. Além disso, possuem atendimento emergencial, disponível 24h para seus clientes em viagem. Conheça a Portofino Turismo e viaje tranquilo.



A proprietária
Andrea Romani
Zerbini

MAIS: A Portofino Turismo fica na avenida Presidente Kennedy, 399, Cidade Nova, (em frente ao Carrefour), em Indaiatuba. De segunda a sexta-feira, atende das 8h30 às 18h30 e sábado, das 9h às 13h. Mais informações pelo telefone (19) 3885-2377 ou pelo site www.portofinoturismo.com.br

Tendências para 2015:

Dalmóbile®
Ambientes Planejados

Qualidade, sofisticação e conforto.

O início do ano nos inspira a ter novas ideias, fazer novos planos e realizar sonhos. Crie ambientes melhores para cada espaço de sua casa, com qualidade, sofisticação e conforto. Em 2015, conte com a Abitare Design para dar o toque que falta para um Ano realmente Novo!

MDNPUBLICIDADE



Wolney e Cybele
(11) 94756.1110
wolney@designabitare.com.br

Rua Rui Barbosa, 548 - Salto/SP
(11) 4456.6995 |  Abitare design
www.designabitare.com.br



abitare
DESIGN

O litoral é aqui!

EM SUA PRIMEIRA EDIÇÃO, A CASA COR LITORAL SP SOMOU 36 AMBIENTES DIVIDIDOS EM DUAS MANSÕES NA ILHA PORCHAT



LIVING (MORADOR) | CLÁUDIA VIANA

A maior mostra de decoração das Américas encerrou 2014 com uma novidade. A primeira edição da Casa Cor Litoral SP. Foram mais de 50 renomados profissionais, responsáveis pela criação de 36 ambientes exclusivos e inovadores. Realizada em duas mansões na tradicional Ilha Porchat, a mostra aconteceu entre 12 de novembro e 21 de dezembro, 100% focado no morar, com soluções voltadas para casas, apartamentos, lofts e estúdios, que destacam as principais tendências do mundo da decoração e design.

As visões de diferentes profissionais resultaram projetos que contemplam uma diversidade de estilos e propostas, que vão do retrô ao contemporâneo, e passeiam por tons neutros e vibrantes e apresentam toques rústicos e sofisticados. Além disso, os ambientes foram divididos nos perfis de moradores e veranistas, já que a mostra aconteceu no litoral, onde são mais comuns as casas de veraneio.

Revestimentos diferenciados, lustres sofisticados, tecnologia de ponta, sustentabilidade e muitos outros assuntos em voga no mundo da arquitetura e decoração proporcionaram ao público uma visitação em perfeita sinergia. Destaque para os ambientes que trazem projetos de automação. Inspiradores e moderníssimos são uma ode à praticidade e tecnologia. A primeira edição da Casa Cor Litoral contou com a marca da Casa Cor Interior SP e renomados profissionais de diversas áreas.

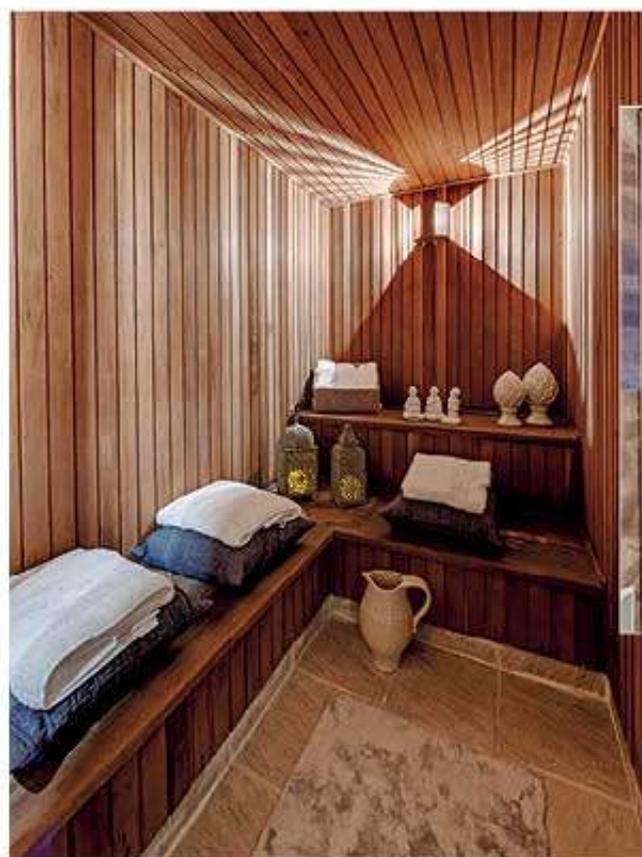
Revista Regional selecionou alguns dos ambientes da mostra especialmente para esta EDIÇÃO DE VERÃO. Confira nas próximas páginas.

A arquiteta buscou inspiração e conceito na beleza da opulência da paisagem natural da Ilha Porchat, banhada pelo azul intenso do oceano, onde o verde natural se compõe às edificações, numa das mais belas vistas de cartão postal. Chique e informal, a natureza entra no ambiente em sua palheta de cores. O azul marítimo se desdobrou em tecidos que vestem os xales das cortinas, o sótã índigo debruado em tom "off white" lembra as roupas de marinheiro. O piso de porcelanato nos remete a areia da praia. As várias obras de arte de artistas santistas pontuam o bom gosto cultural dos donos da casa.



LOUNGE DA FAMÍLIA E VARANDA (VERANISTA) | CRIS FERNANDES

Para criar o ambiente, a arquiteta inspirou-se no pensamento do célebre Alain Bopiton: "A arquitetura não nos proporciona apenas refúgio físico, mas também psicológico". A intenção foi justamente proporcionar aos veranistas diversas sensações e descobertas em cada canto do espaço. O estilo mescla a rusticidade da praia à sofisticação das grandes metrópoles, unindo natureza, arte e design.



LOUNGE DA SAUNA (MORADOR) | ISABELLA PANUCCI E LILIAN DE CASTRO

Dedicado ao bem viver agora e no futuro, o Lounge da Sauna é pautado pelo conceito de sustentabilidade. O projeto aconchegante traz piso vinílico imitando madeira de demolição, papel de parede de tijolinhos e madeira certificada na sauna. Um espelho amplia o espaço, que contempla a bela vista do mar de azul infinito, emoldurado pelas folhagens diversas das árvores que revestem a "Ilha Porchat".



fotos: Divulgação/Casa Cor Litoral

STÚDIO DA BLOGUEIRA (VERANISTA) | GRAZIELA GARAVATI

Para traduzir a atualidade do universo das blogueiras na decoração de um espaço, Graziela Garavati escolheu trabalhar com bases neutras de preto e branco, por serem atemporais, utilizando toques de dourado. O espaço combina itens contemporâneos e peças clássicas. Todos os detalhes foram criados para tornar o ambiente prático, versátil e acolhedor, a fim de poder ser utilizado também como sala de leitura, íntima ou home office.



STÚDIO DO SURFISTA (MORADOR) | RODRIGO PICOLO E RENATA AMADO

Um homem experiente, empresário, que não deixa de lado a paixão pelo surf, serviu de inspiração para os profissionais desenvolverem um projeto que estampa sofisticação, além de primar pelo aconchego e conforto.



Foto: Divulgação/Casa Clar Editora

SUÍTE MASTER (VERANISTA) | RENATA VALEIRO

A Suíte Master tem a proposta de ser um espaço inteligente. Nos 40m² do ambiente encontra-se decoração de linguagem contemporânea. A automação é de primeira e todos os eletrônicos, inclusive de segurança, podem ser controlados via smartphone ou tablet. A Casa Inteligente controla automaticamente a temperatura, liga a iluminação, toca música, abre ou fecha portas e janelas, dispara alarmes e envia mensagens ao morador se alguém aparecer.

VARANDA E ACERVO DO COLECIONADOR (VERANISTA) | RICARDO VELASCO

A varanda de 30m² conta com um mobiliário descontraído e informal, permite que seu layout seja alterado sem que comprometa a estética e proposta. Com isso, o ambiente não é engessado e seus objetos podem ser mudados de lugar de forma livre, de acordo com as necessidades de uso. O conceito é que a decoração deve estar a serviço do homem e não o homem a serviço da decoração. As paredes, todas brancas, servem para suavizar e destacar os objetos da varanda e do seu entorno.



Sua casa
nos mínimos detalhes.



PONTO  FINAL

Pisos Revestimentos e Peças Especiais

11 4028.6968

www.lojapontofinal.com.br



MEU ADORÁVEL QUINTAL

As áreas externas são um convite ao convívio durante o verão, principalmente no período de férias. Revista Regional selecionou alguns itens que deixarão sua varanda, área gourmet, piscina, jardim ou quintal mais interessantes para curtir esta temporada.



1 - Conjunto de mesa em alumínio fundido modelo Havana da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: www.bertajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração

2 - Chaise Ibiza da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: www.bertajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração

3 - Concha com 1.50 mts de diâmetro da VILLA GARDEN INDIATUBA Tel.: (19) 3016-7651

4 - Biombo da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

5 - Bimbo Colibri da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

6 - Lanterna farol de Alexandria da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

7 - Lanterna decorativa Hebei da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

8 - Lanterna decorativa Lomami da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

9 - Seat garden colors da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

10 - Seat garden Gris da RIBEIRO E PWANI, tels.: (11) 4023-1315 (11) 4496-6004 / (11) 4496-6363

11 - banco de ferro Aramado Sunrise da DQM MASCATE Tel.: (11) 3871-1509

12 - Sofá Daybed Bali da FRAUENDORF Tel.: (11) 97493-0072 www.frauendorf.com.br

13 - Ombrelone Shadylace Parasol da CARBONO, Tel.: (11) 3815-169





Foto: Joca Ferreira

VILAGARDEN.COM.BR - RUA MADRE MARIA BASÍLIA, 580 • (11) 2429-1615 E 2429-1611 • CENTRO • ITU-SP
SEGUNDA A SEXTA - DAS 9 AS 18h. AOS SÁBADOS - DAS 10 AS 16h. ESPERAMOS SUA VISITA!

HICOA PVC

Esquadrias para toda a vida



As esquadrias utilizam os perfis alemães KÖMMERLING



Foto: Divulgação

A HICOA PVC oferece esquadrias em PVC amadeirado

O PVC amadeirado é a novidade!

A HICOA PVC traz para Salto e região o que há de mais moderno e eficiente, em matéria de esquadrias: o PVC amadeirado.

E com uma enorme opção de acabamentos, cores e tons de amadeirados. Isso mesmo, não existe somente PVC branco!

De última geração, as esquadrias conquistam cada vez mais o mercado brasileiro, utilizando os perfis alemães KÖMMERLING, os melhores e mais conceituados do segmento.

A KÖMMERLING, líder mundial na produção de perfis para janelas de PVC, está presente em mais de 30 países. Aliados à perfeita fabricação e instalação, os perfis garantem que os desejos e necessidades dos clientes sejam plenamente atendidos, com qualidade indiscutível em matéria-prima, produção, acabamento, instalação e assistência técnica permanente.

A arquiteta Ana Luiza Muniz, representante comercial da empresa, destaca os diferenciais dos perfis amadeirados. "Eles realmente têm aparência da madeira, atendem o público que deseja esse acabamento, mas sem os inconvenientes associados a ela".

As janelas de madeira são difíceis de limpar, não podem ser lavadas, pois ressecam e empenam, precisam de conservação com frequência, permitem a entrada de sujeira e poluição, bem como causam problemas com umidade, fungos, cupim, apodrecimento, sendo que o verniz ou a tinta, usados para a manutenção, podem causar transtornos nas pessoas alérgicas a esses materiais. Sem contar que a mão de obra para a manutenção está cada vez mais escassa e cara.

Todos esses transtornos são eliminados com a utilização de janelas e portas com perfis de PVC KÖMMERLING.

As janelas e portas com perfis de PVC proporcionam alta durabilidade e baixa manutenção. Não necessitam de pintura, não amarelam, não ressecam e não empenam. E o que é melhor: por meio de uma simples limpeza, com água e detergente neutro, as esquadrias ficam em perfeitas condições, por, em média, 50 anos.

Daí, o cada vez mais crescente número de admiradores para esse tipo de acabamento no Brasil.

Tudo isso a HICOA PVC pode lhe oferecer. Agende uma visita no showroom da empresa, em Salto.



A arquiteta Ana Muniz explica as vantagens das esquadrias de PVC



MAIS: A HICOA PVC fica na rua Jornal O Povo, 43, Distrito Industrial Júlio Ustrito, em Salto. Tel.: (11) 4029-2677 e (11) 4029-8481. Site: www.hicoapvc.com.br Email: vendas@hicoapvc.com.br



VETPRADO

HOSPITAL VETERINÁRIO 24H

Presente em todas as fases da Vida!



**Baixe o aplicativo gratuito
VetPrado Hospital 24h**



APP
STORE



GOOGLE
PLAY



LEITOR QR CODE



FACEBOOK OFICIAL
HOSPITAL VETERINÁRIO VETPRADO

ATENDIMENTO
24 H

(19) 3835-4337 (19) 9 9888-3886

Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé, 2564 - Jd. Esplanada II - Indaiatuba SP

www.vetprado.com.br



FOTOS: PREMASURYA

STYLING: Anderson Vescan

MODELO: Winie Lourenço (Ford Models Rio)

BELEZA: Mary Saavedra

ASS. DE FOTO: Juan Dias

RETOUCH: Ricardo Oliveira

EDIÇÃO DE MODA: RENATO LIMA



VIVA LA VIDA

O verão nos remete a dias de liberdade e aventura. Pensando nisso, Revista Regional produziu looks que são a cara da estação e próprios para a mulher aventureira, livre e despojada, que ocupa o tempo vago praticando esportes, correndo ou, simplesmente, tomando água de coco na praia.

moda



blusa de tela LUCAS LEÃO
cropped MY PHILOSOPHY
biquíni SALINAS



sobreposição de maiôs
AMAH para O GUAÍ



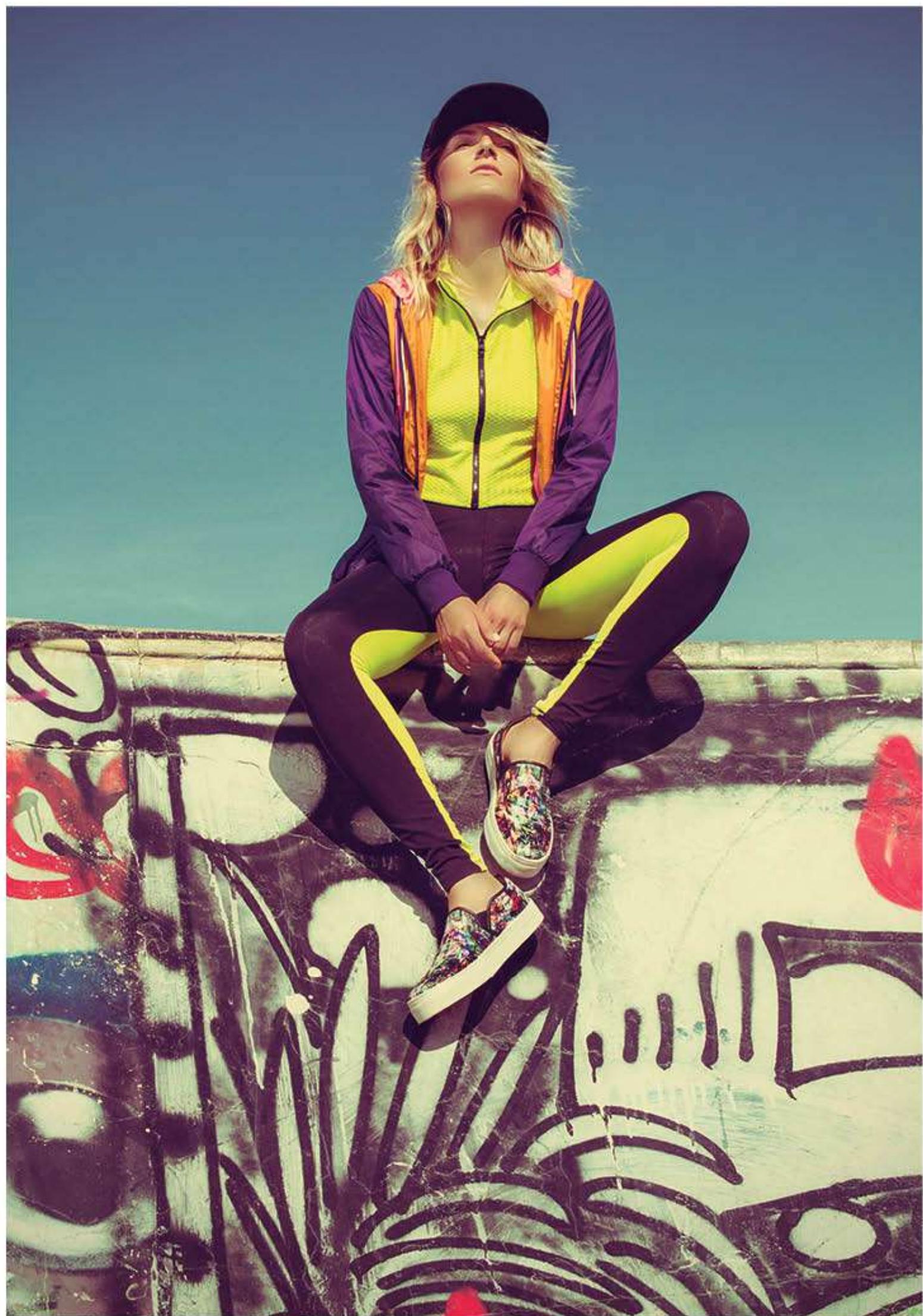
maiô SALINAS
bolsa FRED PERRY
tênis ADIDAS
luvas CENTAURO Sport

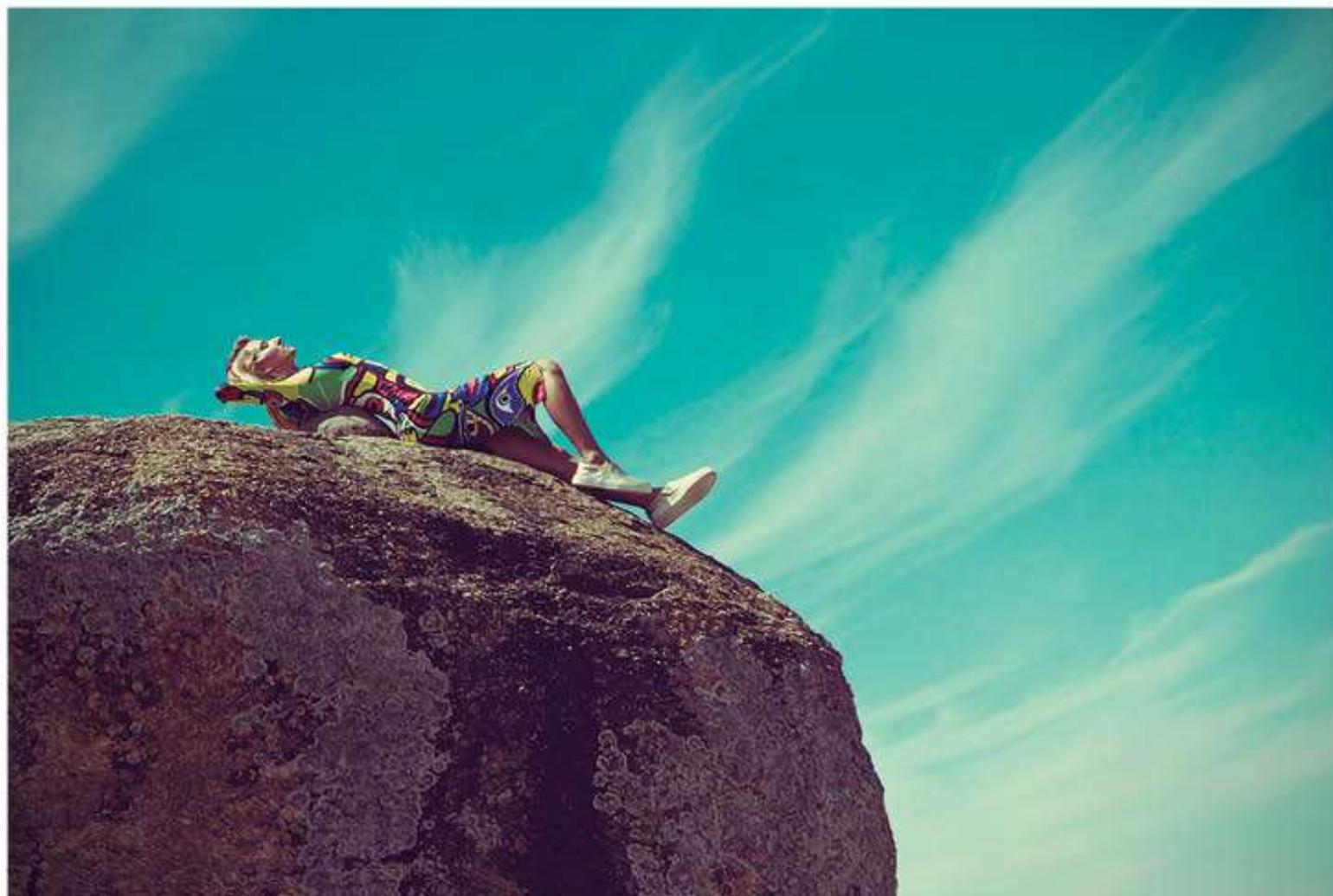


blusa Cropped ADIDAS
saia SALINAS



camisa LEMON LIGHT
casaco ADIDAS
legging BLUE MAN
tênis AREZZO
boné NEW ERA
brinco FISZPAN





vestido JEREMY SCOTT
tênis AREZZO





CULINÁRIA by

juca ferreira

fotógrafo

11 4022-1226/99967-9206
juca.ferreira@uol.com.br

Jeffer Zion

O CRIADOR DE SANTAS

por GISELE SCARAVELLI

Imagine uma tela de uma Nossa Senhora, em tons claros, envolta por abacaxis de ouro, ou seja, a Nossa Senhora dos Abacaxis. Imediatamente você pensa que é a santa que irá lhe ajudar a descascar os abacaxis da vida. Essa é, apenas, uma das imagens criadas a partir de uma licença artística de Jeffer Zion. O artista plástico é responsável pela criação de diversas imagens sacras, anjos e Cristos que encantam até os mais imperceptíveis à arte e crenças religiosas. Ele conta que começou a pintar aos dez anos de idade e que sempre foi o sonho da vida dele ser um artista plástico e poder viver da sua arte. Com um caminho longe de ser fácil, Jeffer conquistou o mercado artístico nacional e hoje suas telas e suas pinturas murais ganharam muitas paredes nacionais e internacionais. "Era o sonho da minha vida. Fui criando isso, de querer trabalhar com arte, desde pequeno mesmo. Tanto que meus fios e meus pais contam que quando perguntavam o que eu queria ser quando crescesse eu respondia: "Quero ser pintor", conta Jeffer, que começou a vender suas pinturas ainda criança. O dinheiro? Era usado para comprar material para criar mais. "Minha família era muito humilde e eu vendia pra comprar mais tintas, telas, etc.", acrescenta. Natural de Taquarubá, Interior de São Paulo, o artista plástico é filho de agricultores, e conta que seus pais tiveram receio no começo, mas hoje sentem orgulho pelo filho. "Até provar pra eles que eu estava bem e tranquilo, levou um tempo, mas hoje, eles têm orgulho de mim", revela feliz.

ASCENSÃO

Jeffer saiu da casa dos pais aos 16 anos e foi morar em Sorocaba. Trabalhou numa oficina de pintura e produzia peças que eram vendidas para todo o país e também para o exterior. A falta de reconhecimento de seu trabalho fez com que ele deixasse a oficina e começasse a dar aulas de pintura. "Dou aulas ainda hoje. Tenho seis alunos, no máximo. Vivo do meu trabalho. Vendo, exponho, viajo. Eu vivo exclusivamente do meu trabalho", acrescenta. A influência sacra é da criação, o artista afirma que desde pequeno desenhava imagens sacras. "Eu não me considero tão religioso, mas eu sou uma pessoa de muita fé. Eu acredito em Deus e tenho minha fé", ressalta. O artista confessa que a sua maior paixão é pintar imagens de Nossa Senhora, faces de Cristo e anjos, explicando que a figura humana é o que lhe encanta. "É o que me emociona, é o que me faz chorar quando estou pintando, é o que me arreia, é o que me faz sentir bem quando eu termino. Isso traz uma coisa boa pra mim e acho passa pra quem vê também", conta. A técnica utilizada na maioria das telas sacras é sofisticada. Jeffer explica que o processo começa com um projeto, montagem do esquema de materiais, posteriormente o desenho na tela, a cobertura dela com folha de ouro e a pintura em cima da folha. É uma técnica de policromia com a utilização de betume como tinta, e não como envelhecimento. "O ápice do trabalho não é projetado. A face, os detalhes do tecido, a posição de mão, são coisas mais profundas do que um projeto", aponta o artista plástico. Além das telas, que hoje podem ser vistas na Galeria Vila Garden, em Itú, Jeffer também possui trabalhos na Europa. "Uma amiga, que se tornou uma manager, pega esses trabalhos, junta um montante, e quando existe um número X de trabalhos eu vou pra Europa para executá-los, na maioria das vezes pinturas murais, que lá é tradição", acrescenta. A primeira vez que isso aconteceu foi em 2010 e de lá pra cá, Jeffer já efetuou diversos trabalhos e participou de exposições, na mesma época, passou a assinar Jeffer Zion. "Eu assinava Jefferson de Souza e precisava de um nome mais forte e que pudesse ser dito facilmente em qualquer país. Foi um rebatismo", revela. Entre seus trabalhos, ele destaca a ornamentação, pinturas das paredes da sala de batismo e a Via Sacra que efetuou para a capela do Condomínio Terras de São José II, segundo ele, um trabalho muito forte que exigiu sua total exclusividade. "Durante um mês e meio eu só fiz isso, tiquei entre tintas, andaimas e pincéis. A partir disso surgiram muitas oportunidades na minha vida que resultaram na minha vinda a Itú", encerra orgulhoso.

Um prato elegante, leve como a estação e muito saudável. Tudo isso com a versatilidade para ser servido em ocasiões especiais ou até mesmo no dia a dia. Esta é a receita do chef Frederico Jayme especialmente para a Revista Regional.

Filé de peixe assado no estilo “tandoori”

INGREDIENTES:

- 2 filés de Saint Peter limpos e sem espinha
- 1/2 cebola média cortada em cubos pequenos
- 1 dente de alho bem picado, retirando seu núcleo
- 100 gramas de quinoa real negra
- 1 banana da terra média madura
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de pasta de tamarindo.

Marinado

- 170 gramas de iogurte natural integral
- 30 gramas de gengibre picado
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de sopa de farinha de grão de bico (opcional, ajuda a engrossar a pasta)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE FAZER:

Coloque a quinoa em um medidor e acrescente duas vezes a mesma quantidade de água em uma panela média. Leve ao fogo alto até começar a ferver; depois em fogo baixo cozinhe até secar ou até ficar cozida mais ainda -al dente- e reserve. Corte a banana em três pedaços e cozinhe em água fervendo por 10 minutos ou até quando estiver completamente cozida. Retire da água, esfrie e corte em pedaços pequenos, reserve também.

Coloque os ingredientes do marinado em um processador e triture até ficar uma pasta uniforme. Corte o peixe no tamanho desejado e envolva na mistura do marinado por 20 minutos, deixando totalmente coberto dentro do refrigerador.

Esquente uma frigideira no fogo médio com azeite. Frite a cebola por 5 minutos, depois acrescente o alho picado e cozinhe rapidamente, em seguida adicione a banana picada por 2 minutos. Coloque a quinoa cozida, tempere com sal e pimenta e reserve.



Frederico Jayme é goiano, estudou no Ealing Hammersmith and West London College e no International Culinary Arts pela West London University. Já trabalhou no Maze e no Benares, de Londres, e no aclamado Noma, de Copenhague, considerado um dos melhores do mundo. No Brasil, criou o serviço Special Chef, especializado em coaching gastronômico. Errata: Na última edição, a foto de Frederico foi publicada erroneamente. Acima, a imagem correta do chef.

Pré aqueça a grelha do forno. Em uma forma, cubra com papel manteiga e coloque os filés. Ponha sob a grelha por 10 minutos, ou até cozinhar por dentro e ficar com a cor corada. Em uma prato coloque a quinoa com a banana da terra e o peixe assado por cima. Decore com folhas de coentro e gotas de purê de tamarindo para harmonizar o sabor dos ingredientes.

NOTA:

Tandoori é um forno cilíndrico indiano, onde a maioria das carnes e vegetais são marinados antes de assar em uma pasta a base de iogurte e condimentos.

Uma Bellamesa para um grande evento

A Bellamesa, há dezoito anos no mercado regional, é especializada em locação de materiais para eventos



Que tal dar o aconchego de casa à sua festa? Esta é uma das novas tendências do segmento de eventos, que reúne elementos básicos, mobiliários, luz, revestimento e paisagismo num conjunto harmonioso e elegante, com jeitinho de casa mesmo. Na Bellamesa, em Indaiatuba, você encontra acessórios para seguir esta e outras tendências em decoração de festas e casamentos. Tudo ao gosto do cliente!

A Bellamesa, há dezoito anos no mercado regional, é especializada em locação de materiais para eventos. No Show Room localizado em Indaiatuba, o cliente tem à disposição materiais diversos como: pratarias, cerâmicas, porcelanas, mesas, cadeiras, toalhas, talheres, entre outros. Tudo da melhor qualidade para garantir que a festa seja o "grande evento do ano". "Alugamos materiais para festas com o objetivo de solucionar o problema do cliente em relação à quantidade, com qualidade, sem causar a preocupação com armazenamento ou manutenção do produto com a vantagem de ter um custo baixo, suprimindo assim as necessidades do evento", explica Carol Varela Guy, proprietária da Bellamesa.

A empresa atende residências, buffets, empresas e profissionais da área, e conta ainda com serviço de entrega. O material locado pode ser transportado pela Bellamesa para diversas cidades da região, basta consultar antes com as atendentes do Show Room.



COM 18 ANOS DE MERCADO, A BELLAMESA POSSUI UM SHOW ROOM, ONDE O CLIENTE ESCOLHE OS PRODUTOS E SE PREFERIR PODE PEDIR UM ORÇAMENTO ONLINE PELO SITE.

Tiago Carvalho / Divulgação



Carol Varela Guy,
proprietária da Bellamesa

MAIS: A Bellamesa fica na
avenida Conceição, 1088
Vila Maria Helena, Indaiatuba.

site: www.bellamesa.com.br
email: site@bellamesa.com.br

Fones: (19) 3875-1588
(19) 3835-5235
Fax: (19) 3894-5959



O que você sonha para o seu grande dia?

Cláudia



Bruna Zuffellato possui larga experiência no mercado nacional em assessoria, organização e consultoria em Eventos Sociais e Empresariais. Planejar, organizar e executar um evento nos mínimos detalhes é o que ela faz com maestria.

Eventos sociais:

Casamento e pré-eventos (Noivado, Chá bar, Chá de cozinha, Despedida de solteiro, Chá de lingerie) / Bodas / Aniversários / Debutantes / Bar Mitzvá / Batizados / Despedidas.

E para você que busca espiritualidade, emoção, amor em um momento marcante para a celebração de sua união, uma ótima opção é o **Casamento Celta**.

Eventos empresariais:

Lançamento de produtos / Treinamentos e reciclagens para colaboradores / Workshops / Brunch / Coffe break / Almoços / Jantares e banquetes / Palestras / Reuniões / Premiações / Comemorações e confraternizações.



Mas se você já tem tudo pronto, também pode contar com o apoio da Bruna Zuffellato somente no dia do evento fazendo o cerimonial. Entre em contato e saiba mais detalhes.

Bruna Zuffellato
CERIMONIAL E EVENTOS

www.brunazuffellato.com
11 4013.5513 | 11 2715.7226

circulando

fotos: Juca Ferreira

La Primola

Casa é o novo ponto de encontro dos ituanos

A Casa La Primola, em Itu, reúne num único espaço empório e restaurante. Com ambiente charmoso e acolhedor, a casa vem recebendo cada vez mais pessoas em busca de momentos de descontração, para reunião de amigos e, claro, para saborear o delicioso cardápio.



Casa La Primola

Bar | Empório | Restaurante



Venha conhecer o nosso espaço!



www.casalaprimola.com.br

Av. Adolfo Augusto Pinto, 246 - Novo Centro - Itu - SP - Tel. 11 4024 2424

 Casa La Primola

 casalaprimola

INDAIATUBA CLUBE

18. Jan.

12h00
Salão Social

13º

**Feijão
e Samba**

2015



Abertura:

NANINHA E BANDA

Apresentação da G.R.E.S.

UNIÃO DA ILHA DO GOVERNADOR

Participações Especiais de:

ITO MELODIA

Interprete Oficial e **ESTANDARTE DE OURO**

BRUNA BRUNO

Rainha de Bateria há mais tempo à frente
de uma escola de samba

*Proibida a entrada de menores de 14 anos.
Obrigatória a apresentação de RG original.*

Apoio:



Mais informações:

Rua Dr. Oswaldo Cruz, 40 - Vila Rossignatti - Indaiatuba/SP

Tel: (19) 3834-2399 - Ramais 14 e 15

www.indaiatubaclube.com.br

circulando

Natal dos Associados do IC

O Indaiatuba Clube promoveu evento natalino para seus sócios

Na manhã do domingo, 07 de dezembro, o Indaiatuba Clube promoveu o evento Natal dos Associados, que reúne as famílias dos sócios do clube.



Fotos: Imprensa - C/Divulgação

Marbella completa 8 anos

Um coquetel para clientes e amigas comemorou os oito anos de sucesso da loja

Meire Infanti Rhomberg recebeu clientes e amigas para um coquetel, em comemoração aos seus oito anos de Marbella, boutique de moda praia, que é sucesso em Itu. Confira algumas fotos.



Pimenta Doce

M O D A S



Rua Doutor Barros Junior, 335
Centro • Salto • (11) 4602-5157

pimentadoce

Akemi

Trazendo de volta a tradição da família Endo, o Verdunão Akemi foi inaugurado em dezembro em Itu

A tradição da família Endo em hortifruti foi retomada com a inauguração da loja Akemi, inaugurada no último dia 13 de dezembro, em Itu.



container

sucos

GIGANTE EM SABOR GIGANTE EM SAÚDE



A energia do açaí com um
toque especial **container**
sucos

Praça Lions, s/n - Chafariz, Itu - SP - Avenida do Shopping
www.containersucos.com.br

Aguarde

Vem aí um novo Kaliper's

ESPAÇO



shows & eventos



Verdadeiras bombas!

DOENÇAS CAUSADAS POR ANABOLIZANTES
PODEM APARECER APÓS ANOS
DE USO; DIAGNÓSTICO
É QUASE SEMPRE TARDIO,
POIS PACIENTES NÃO
CONTAM AOS MÉDICOS
QUE FAZEM USO DESSAS
DROGAS. ELAS PODEM
COMPROMETER
FÍGADO TESTÍCULOS,
CORAÇÃO VASOS
SANGUÍNEOS E RINS



Na ânsia por um corpo perfeito, muitas pessoas usam anabolizantes e suplementos sem efeito terapêutico comprovado e com risco de toxicidade

Os danos à saúde decorrentes do uso de medicamentos hormonais esteroides, também conhecidos como anabolizantes ou “bombas”, podem se manifestar somente anos depois que foram utilizados. “Quando o paciente vê alguma doença grave provocada pelo uso dessas substâncias, ele sequer recorda que a utilizou no passado”, alerta o Dr. Raymundo Paraná, médico chefe do serviço de Hepatologia do Hospital Universitário da UFBA (Universidade Federal da Bahia). De acordo com ele, essas drogas têm sido cada vez mais utilizadas para terapias ilegais de antienvhecimento e modelação do corpo (fitness).

Pelo uso de anabolizantes ser ilegal, é comum que os pacientes não relatem o uso aos seus médicos, o que dificulta o diagnóstico. Outro fator preocupante são pessoas que prescrevem essas drogas convencendo irresponsavelmente os usuários de que não há riscos, mas somente benefícios. “Existem profissionais pouco confiáveis que incentivam muitos jovens à utilização de anabolizantes, principalmente em academias. Infelizmente, existem médicos e outros profissionais de saúde que também fazem o mesmo”, lembra o Dr. Paraná.

Essas drogas são parecidas com o hormônio masculino testosterona, e sua utilidade com propósito não terapêutico predispõe a pessoa ao desenvolvimento de doenças do fígado, como acúmulo de gordura no órgão (Esteatose e Esteato-Hepatite), dilatação dos canais sanguíneos (Peliosis) e até mesmo tumores (Adenoma e Hepatocarcinoma).

“A combinação de medicamentos da testosterona e do Estanazolol com outros remédios como Oxandrolona pode causar alteração na coagulação do sangue e predispor o paciente a sangramentos em qualquer parte do corpo, principalmente no fígado e no cérebro”, alerta o médico. Além disso, o fígado é apenas um dos órgãos afetados, mas há efeitos adversos nos testículos, próstata, vasos sanguíneos, coração, músculos e rins.

A estes medicamentos se somam ainda hormônios como o GH, ainda não validados cientificamente para uso nesta finalidade. Não raro se usam injeções que só são indicadas para tratar diabetes, mas que são irresponsavelmente prescritas para aumentar a perda da gordura visceral.

SUPLEMENTOS E OUTROS

Neste contexto estão também os suplementos alimentares sem efeito terapêutico comprovado e com risco de toxicidade, principalmente aqueles que acompanham os chamados termogênicos. Estes compostos possuem, segundo ele, fórmulas diferentes em cada marca, ou mesmo diferentes fórmulas manipuladas, mas não apresentam comprovações de eficácia e segurança (efeitos adversos). Ademais, muitos trazem substâncias reconhecidamente perigosas para o fígado como o chá verde (Camelia Sinensis), a Yombina e a erva Cavalinha (Germander). Estas substâncias possuem farta documentação de toxicidade ao fígado na literatura médica científica.

Habitualmente, só uma pequena parcela dos pacientes com hepatite tóxica acaba diagnosticada, pois o paciente apresenta os sintomas leves da doença. Nas formas mais graves de toxicidade por esteroides anabolizantes só o diagnosticado precocemente consegue reverter o quadro. “Ainda assim, muitas pessoas terão de lidar com sérias sequelas pelo resto da vida. Dependerá do medicamento usado, das combinações que fez e do tempo de exposição a essas drogas”, afirma.

Os motivos de tanta popularidade destas práticas são diversos, mas podem ser resumidos na má fé ou ignorância dos profissionais que as prescrevem, como também no fácil acesso a informação não científica da internet. Habitualmente, existe acesso aos materiais publicitários, os quais não têm compromisso com a ciência médica. “Os riscos e os danos à saúde pelo uso destes compostos são relatados em sites científicos, a maioria em língua inglesa”, mas a estes o paciente não tem acesso, pontua Paraná.

Na clínica **Nato** os sorrisos crescem a cada ano!

A todos os clientes e amigos
um 2015 cheio de sorrisos!



nato

odontologia total

Rua Madre Maria Basília, 620 - Vila Nova - Itu
11 4024 3127 | 4024 0514
www.nato.com.br

Medicina personalizada

A Clínica Nutrimed realiza, junto ao Centro de Genomas em São Paulo, o teste de Nutrigenética, exame que descreve um mapeamento do seu DNA

Buscando tratar cada paciente de forma personalizada, a ginecologista Dra. Roseli Boraschi, com prática em Ortomolecular, e a nutricionista Dra. Cátia Gomes de Oliveira fundaram a Clínica Nutrimed, em Itu.

Pioneira na cidade e na região, a clínica realiza, junto ao Centro de Genomas em São Paulo, o teste de Nutrigenética, exame que descreve um mapeamento do seu DNA, o qual identifica certas características genéticas chamadas de polimorfismos que influenciam na maneira como seu corpo responde a determinada dieta.

Conhecer o seu perfil genético proporciona a possibilidade de uma abordagem personalizada para ajudá-lo a realizar mudanças positivas em seu cotidiano, promovendo, assim, uma melhora significativa na qualidade de vida.

Dentre os genes testados, alguns podem sugerir também maior ou menor risco para doenças sistêmica e crônicas, como intolerância ao glúten, intolerância a lactose, doença de Alzheimer, entre outras. São avaliados, segundo elas, 109 polimorfismos.

O exame é feito através da saliva e seu resultado fica pronto em aproximadamente 40 dias. Além do exame de Nutrigenética, a Clínica Nutrimed também oferece os exames NutriJunior (para crianças), CardioRisk (Perfil de Risco Cardiovascular), Perfil Detox (avalia alterações genéticas através da destoxificação), DNA Perfect Skin (estuda a saúde da pele) e o GenoGym (para esportistas e/ou praticantes de atividades físicas).



Giselle Spanavelli

Dra. Roseli Boraschi
CRM 85361

- Ginecologista com prática em Ortomolecular
- Pós Graduação em Nutrologia pela ABRAN
- Pós Graduação em Fisiologia Hormonal (Envelhecimento Saudável) pela longevidade saudável, na Anhembi Morumbi

Rua Rio de Janeiro, 144, Bairro Brasil - Itu. Tel.: (11) 2715-1300
Alameda Jaú, 1905, Jardim Paulista, São Paulo.
Tel.: (11) 3085-7056 / 3081-3558

Dra. Cátia G. Gomes de Oliveira
CRN 40940-P

Nutricionista Funcional e Esportiva, Curso de Atualização de Nutrição Aplicada ao Exercício (Albert Eistein) III Meeting Brasileiro de Nutrição Esportiva SP

Rua Rio de Janeiro, 144, Bairro Brasil - Itu. Tel.: (11) 2715-1300



Rua Rio de Janeiro, 144 - Bairro Brasil
Telefone: (11) 2715-1300 - Itu/SP

Morosil

Até 50% menos
de barriga

Extrato do suco das laranjas
vermelhas MORO, ativo
natural cultivado na Itália.

Contém a antocianina
específica C3G uma
importante aliada na redução
de medidas e no
gerenciamento de peso.

Reduz a gordura abdominal
de 25% a 50%

phd pharmaderma
Farmácia com Manipulação

Av. Dom Pedro II | n° 552 | Centro | Salto | www.pharmaderma.com.br | 11 4028.3601, 4028.3602 | WhatsApp 9.8872.2936

* Estacionamento Gratuito na Avenida Dom Pedro II, 603 e Henry Park (Também localizado nesta rua) Email: pharmaderma@pharmaderma.com.br

Careca Fitness

VENDAS e MANUTENÇÃO de PRODUTOS



Autorizada:

STOTT PILATES

Athletic

KIKOS

Meta Life

Reebok

CALOI

Movement

Rua Itapiru, 387 - Centro - Salto

Fones: (11) 4028-7053 / (11) 7833-9117 ID 119*61647

Careca Scalet

Geriatra: o 'antigo médico da família'

A geriatra Naiara Silvestre Ribeiro detalha esta extensa especialidade médica, que pode garantir mais qualidade de vida na hora de envelhecer

por Gisele Scaravelli

Atender o paciente de forma generalista abrangendo diversas áreas e dedicar seu tempo com total atenção, e acima de tudo, cuidar do ser humano, idoso, é o trabalho do médico geriatra. A dra. Naiara Silvestre Ribeiro descobriu que área seguir na medicina durante seus estudos. Graduada pela PUC-SP (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo), ela é especializada em Geriatria pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (Universidade de São Paulo) e atualmente está cursando pós-graduação em Cuidados Paliativos no Hospital Sírio-Libanês. A geriatra, recém-chegada a Itu, está atendendo pacientes em consultório – nas cidades de Itu e Salto – ou em domicílio, dependendo da necessidade de cada um e esclarece algumas dúvidas com relação à Geriatria e ao cuidado com o idoso.

QUEM É O MÉDICO GERIATRA?

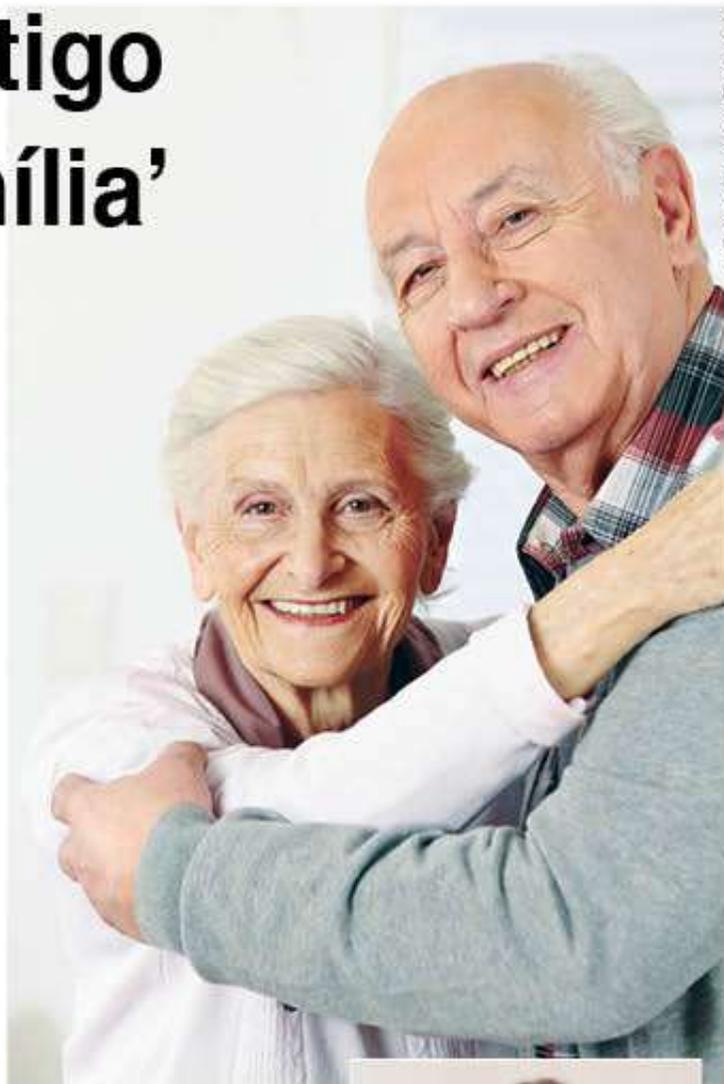
Geriatra é por formação um médico generalista e especialista. Como generalista, ele conhece um pouco de cada sistema do corpo humano. Tem conhecimento amplo em clínica médica e básico em outras áreas como Psiquiatria, Neurologia, Cardiologia e Nefrologia, sabendo onde seu conhecimento termina e quando deve encaminhar seu paciente para um especialista. Já como especialista, o geriatra estuda o idoso e seu processo de envelhecimento, dedicando-se à avaliação do indivíduo de maneira global. Ele é o médico que o paciente e sua família poderão contar, aquele que se preocupa em tratar as doenças existentes, prevenir enfermidades e focar na qualidade de vida do idoso, para que este possa envelhecer da melhor maneira possível. O geriatra resgata o antigo médico da família, que conhece o paciente e o contexto que ele está inserido, atendendo-o no consultório, no hospital ou em sua própria residência.

IDADE CRONOLÓGICA E IDADE BIOLÓGICA

Pelo critério cronológico, idoso é o paciente que tem 65 anos ou mais, para nações desenvolvidas, e 60 anos para países em desenvolvimento. No entanto, definir idoso somente pela idade é simplificar um processo complexo, lento e contínuo. O conceito de idade funcional, que tem relação com idade biológica, pode ser definido como grau de conservação do nível de capacidade de adaptar-se em comparação com a idade cronológica. Existem dois conceitos: senescência e senilidade. Senescência é o conceito de envelhecimento normal, inevitável, que não tem cura, nem rejuvenescimento, é um processo natural de todo ser humano. Já Senilidade é o conceito de envelhecimento patológico, não natural e que, em parte, pode ser evitado ou ter seus efeitos minimizados. Ele ocorre por maus hábitos de vida como, por exemplo, falta de atividade física, tabagismo, bem como falta de prevenção e controle de doenças crônicas, como pressão alta, colesterol alto, etc.

QUANDO PROCURAR UM GERIATRA?

Não há um momento específico para procurar um geriatra. Qualquer idoso que queira ter um médico que cuide de sua saúde como um todo, realizando tratamento, prevenção de doenças, orientações em relação a atividades físicas e atividades que estimulem a memória, de acordo com sua faixa etária, deve procurar um geriatra. Afinal, todos nós desejamos envelhecer bem, de forma ativa, com autonomia e qualidade de vida.



© Robert Kneschke - Fotolia.com

O geriatra resgata o antigo médico da família, que conhece o paciente e o contexto que ele está inserido, atendendo-o no consultório, no hospital ou em sua própria residência



Gisele Scaravelli

Dra. Naiara Silvestre Ribeiro
(CRM 134.252)

Itu: avenida Belo Horizonte,
nº 309 – Bairro Brasil.
Tel.: (11) 4022-8851

Salto: rua Floriano Peixoto,
nº 1040 – Vila Nova.
Tel.: (11) 4029-7250

Contato: naiarafsr@gmail.com
www.geriatriaitu.com.br

VIVER BEM UNIMED



Recurso próprio voltado à **PREVENÇÃO** já funciona em novo endereço

O Viver Bem Unimed, voltado à prevenção, mudou. O recurso - antes nominado Unimed Ativa - já funciona em novo endereço, em Salto.

Instalado ao lado do prédio da administração, a Rua Rio Branco, 1115, o Viver Bem conta agora com um espaço mais adequado para suas atividades e ao mesmo tempo mais integrado aos outros recursos, facilitando a logística da equipe multidisciplinar, dos colaboradores e dos clientes que participam dos programas, pois está localizado a poucos metros de pontos de ônibus e táxi, e bem próximo ao centro da cidade.

VIVER BEM UNIMED | Salto

Rua Rio Branco, 1115
Tel.: 11 4029 5104

VIVER BEM UNIMED | Itu

Rua Santa Rita, 1430
Tel.: 11 4013 9595 - Ramal 9534

A Unimed Salto/Itu
está sempre pensando no bem
estar dos seus clientes.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Salto/Itu

Até quando a culpa será dos outros?

Armando Zaparoli Filho é especialista em Cromoterapia, Biotoque, Toque Quântico, Mesa Quantônica, Radiestesia, Apometria, Tarô, Harmonização áurica e de ambientes, Imantoterapia, além do Reiki

por YARA ALVAREZ

A AJUDA ATRAVÉS DE BIOENERGIAS

Armando Zaparoli Filho fez carreira na área financeira, mas, como todo aquariano, sempre gostou de assuntos como Astrologia e Terapia Holística. Quando se aposentou e foi apresentado pela filha ao Reiki, Armando descobriu uma nova paixão. Foi estudar e acabou tornando-se terapeuta holístico, sendo o representante em Indaiatuba do Instituto BioSegredo, local respeitado pelo ensino de técnicas com o objetivo de popularizar os conhecimentos sobre os segredos da vida.

Armando deixou para trás os cálculos e se especializou em Cromoterapia, Biotoque, Toque Quântico, Mesa Quantônica, Radiestesia, Apometria, Tarô, Harmonização Áurica e de Ambientes, Imantoterapia, além do Reiki, em que recebeu a iniciação de Mestre no sistema Usui e Tibetano no último dia 11 de outubro.

Suas consultas sempre começam na Mesa Quantônica, para que o terapeuta indique as melhores técnicas aos seus clientes. Esse momento é importante para descobrir o que desequilibra o corpo sutil e o que afeta o corpo físico. Medos, fobias e depressão são alguns desequilíbrios que podem ter suas origens tratadas com as técnicas aplicadas pelo profissional. Veja a explicação para algumas delas:

MESA QUANTIONICA

É proveniente da Radiestesia, uma das ciências mais antigas do planeta. No Brasil, até o século passado, era comum contratar um especialista em prospecção de água antes de furar um poço, para determinar o local exato do veio existente no terreno. Esses especialistas eram pessoas idosas e tinham o dom de utilizar uma varinha em forma de forquilha. Com o passar do tempo, essa ferramenta transformou-se num pêndulo. O processo evolutivo seguiu seu caminho e descobriu-se que utilizar o pêndulo junto com alguns gráficos radiônicos proporcionava a manipulação de energias para equilibrar e potencializar pessoas, ambientes, agricultura, estados emocionais, etc. Com o início da física quântica e mais a descoberta de energias alternativas ativadas por cristais e cores, além dos gráficos e formas, chegou-se à técnica utilizada pelo terapeuta.

REIKI

É uma terapia que trabalha na harmonização energética da pessoa, tendo redução do estresse, aumento de imunidade, reduz sintomas e efeitos colaterais da quimioterapia e radioterapia, e promove melhor resposta do organismo aos tratamentos.

CROMOTERAPIA

Consiste na utilização das cores para ajudar no tratamento de doenças e restaurar o equilíbrio físico e emocional. Historiadores afirmam que no Antigo Egito, a cor – por meio dos raios solares – já era usada para o benefício do



Armando Zaparoli Filho foi iniciado Mestre em Reiki (Sistema Usui e Tibetano) no último dia 11 de outubro.

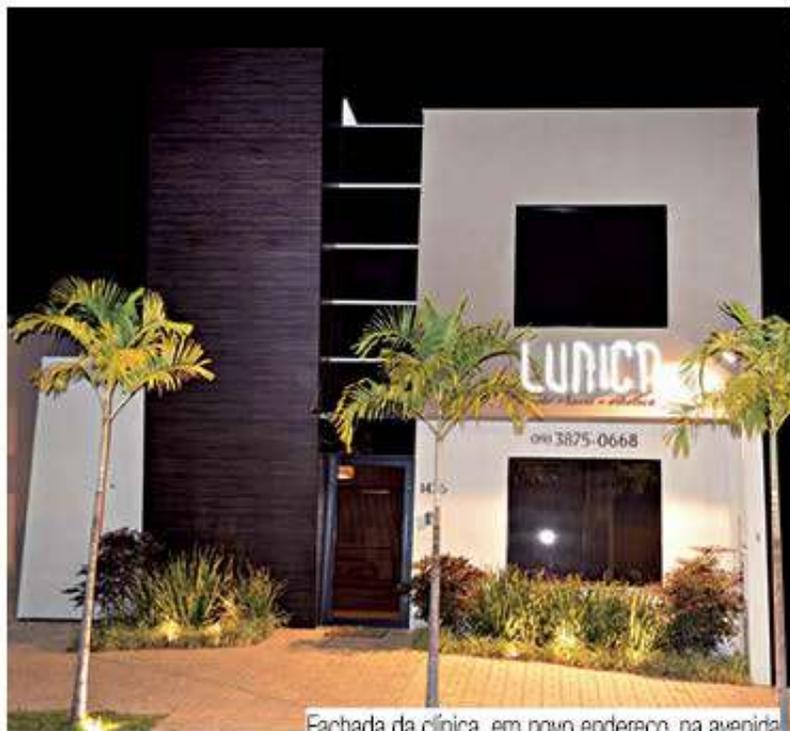
Foto: Cristiano Miranda

ser humano. Mais tarde, no século XVIII, o cientista alemão Johann Wolfgang von Goethe conduziu uma pesquisa exaustiva a respeito das cores, concluindo que elas têm um determinado efeito. Ele concluiu que o vermelho estimula, o azul suaviza, o amarelo causa alegria e o verde é relaxante.

É importante ressaltar que todas as técnicas utilizadas pelo terapeuta holístico não substituem o tratamento médico, e trabalhando em conjunto têm a finalidade de ajudar na recuperação do equilíbrio energético que o assistido precisa para sua recuperação.

MAIS: Armando Zaparoli Filho, terapeuta holístico
Rua 11 de Junho, 1209, Centro, Indaiatuba.
Celulares: Vivo (11) 9 9968-9949 / Claro (19) 9 9280-4050
e-mail: armandozaparoli@terra.com.br

Clínica L'única: avançadas técnicas dermatológicas e estéticas



Fachada da clínica, em novo endereço, na avenida Presidente Kennedy, 1436, em Indaiatuba



As novas instalações proporcionam mais conforto aos pacientes



Localizada em Indaiatuba, a clínica L'única, da médica Luciana Guizo Clini, especialista em Dermatologia, oferece as mais modernas e avançadas técnicas da área estética e dermatológica, abrangendo os cuidados e tratamentos para manter o corpo e a pele saudáveis e joviais a fim de evitar o desgaste natural e o envelhecimento precoce.

Desde o ano passado, funciona em novo endereço, na avenida Presidente Kennedy, 1436, num espaço mais moderno. "Com o nosso crescimento, ampliar nossas instalações foi mais do que necessário para proporcionar mais conforto para os nossos pacientes", explica.

A L'única visa integrar tratamentos de estética facial e corporal e dermatologia clínica, proporcionando bem estar, num ambiente tranquilo e equipe especializada.

- Aplicação de Toxina Botulínica
- Preenchimento facial
- Aplicação de Sculptra
- Tratamento de Mancha
- Tratamento de flacidez facial e corporal
- Laser de CO2 Fracionado
- Peeling
- Derma Roller (combate cicatrizes, rugas, estrias e cicatrizes de acne)
- Tratamento de celulite, gordura localizada e estrias
- Depilação a laser

L'UNICA
saúde • laser • estética

Avenida Presidente Kennedy, 1436
Cidade Nova - Indaiatuba
Telefone: (19) 3875-0668

PRP - PLASMA RICO EM PLAQUETAS Aplicado na Ortopedia e Medicina Esportiva

Os benefícios do PRP na ortopedia e medicina esportiva são muitos: acelera o processo de regeneração tecidual (tendão, ligamento, osso, cartilagem e músculo) promove a analgesia, melhora a resposta hemostática, diminui hematomas, estimula a angiogênese, aumenta a síntese de colágeno, promove a cicatrização de ferimentos de partes moles, reduz a formação de cicatriz dérmica do paciente. De acordo com as pesquisas em todo o mundo, o PRP tem um papel importante na regeneração das lesões ortopédicas, sendo muito utilizado atualmente no tratamento de atletas de todas as modalidades. Como o Plasma Rico em Plaquetas é produzido a partir do sangue do próprio indivíduo, é um tipo de tratamento praticamente sem riscos, inclusive o de reação alérgica.



ARTROPLASTIA TOTAL DO JOELHO

O joelho é uma articulação formada por um conjunto de estruturas que devem trabalhar em harmonia possibilitando a reestruturação do peso do corpo e os movimentos necessários para a marcha. A Artroplastia Total de Joelho é uma cirurgia que tem como objetivo substituir uma articulação "doente" por uma nova articulação (prótese). A articulação danificada é substituída por componentes metálicos e plásticos, compondo um novo joelho seguro e confortável capaz de devolver as atividades de vida diária e permitir um caminhar sem dor. Hoje em dia, há vários tratamentos como Viscosuplementação e Plasma Rico em Plaquetas que diminuem a dor e o desgaste da cartilagem. O tratamento cirúrgico deve ser indicado naqueles casos onde não se observa alívio dos sintomas com medidas conservadoras.



CLÍNICA ORTOPÉDICA E RADIOLOGICA
DR. RENATO JOÃO REIS
CRM: 82754

Rua Pedro de Toledo, 665 - Centro - Edifício Embaixador - 1º andar
Fones (19) 3834-4191 / 3834-4185 - Indaiatuba renatojoaoreis@gmail.com
www.rjortopedia.com.br #1/rjortopedia


Belezaria
La Garçonne
Espaço de Beleza

Salão especializado em descoloração e técnicas de mechas, design de corte e técnicas de coloração e cores. Como ferramenta de trabalho contamos 100% com produtos de altíssima qualidade da marca holandesa KEUNE. Oferecemos também serviços de manicure, calista, alisamento, penteados e make-Up, dia da noiva personalizado, além de uma infraestrutura contemporânea e vintage, aconchegante e sofisticado.

KEUNE
THE ART OF HAIR DESIGN

(11) 4029.0588

[belezaria.lagarconne.7](https://www.facebook.com/belezaria.lagarconne.7) 

belezarialagarconne@outlook.com

Av. Dom Pedro II, 661 - Centro - Salto/SP

INOVAÇÃO NO TRATAMENTO DA DOR POR MEIO DAS ONDAS DE CHOQUE

A Terapia com ondas de choque, utilizada em tratamentos ortopédicos, mostra resultados contra dores crônicas, dispensa cirurgias e diminui o tempo de recuperação do paciente



Equipamento Importado | Aprovado pelo C.E. (Órgão Europeu de Saúde) | Aprovado pelo F.D.A. (Órgão Americano de Saúde) | Aprovado pela ANVISA e pelo Ministério da Saúde no Brasil | As Ondas de Choque são ondas acústicas de baixa, média ou alta energia que se propagam através do tecido até a região da dor

Indicações:

Dores Lombares e
outras Dores Musculares
Fascite Platar
Esporão de Calcânhar
Bursite de Ombro
Bursite do Quadril
Tendinite do Ombro
Tendinite do Cotovelo
Tendinite do Joelho
Ponto de Gatilho - Síndrome Miofascial
Retardo de Consolidação Óssea



Dr. Renato João Reis
CRM: 82754

MECANISMOS DE AÇÃO:

- Efeito Analgésico
- Estimulação da formação Óssea
- Estimulação do Processo regenerativo do Tecido
- Alterações estruturais no tecido, com aumento da atividade metabólica

BENEFÍCIOS:

- Tratamento realizado no consultório, apenas por médico habilitado, sem necessidade de anestesia e praticamente indolor
- Tratamento rápido e extremamente eficaz, em geral realizado em três a cinco sessões por aproximadamente 15 minutos cada.
- Tratamento não invasivo, substituindo, na grande maioria dos casos, o procedimento cirúrgico

VISCOSUPLEMENTAÇÃO: A Infiltração de ácido hialurônico no joelho é um tratamento inovador. A nova arma contra a artrose

PROCEDIMENTO RÁPIDO, INDOLOR E SEGURO. É um procedimento médico relativamente novo, e é feito com a injeção de uma preparação de ácido hialurônico na articulação. Pode ser feita em dose única ou três doses com intervalos semanais. O ácido hialurônico é uma substância natural encontrada no líquido sinovial. Esse medicamento inicialmente, atua como viscosuplemento, um lubrificante articular que, após alguns dias, é absorvido de dentro da articulação.



CLÍNICA ORTOPÉDICA E RADIOLÓGICA
DR. RENATO JOÃO REIS
CRM: 82754

TRATAMENTO DA DOR POR ONDAS DE CHOQUE
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
MEDICINA ESPORTIVA
RAIO X

Rua Pedro de Toledo, 665 - Centro - Edifício Embaixador - 1º andar
Fones (19) 3834-4191 / 3834-4185 - Indaiatuba renatojoaoreis@gmail.com

www.rjortopedia.com.br

Prefeitura de Indaiatuba investe em Habitação

GRANDE FEITO DO SETOR EM 2014 FOI O INÍCIO DAS OBRAS DO CAMPO BONITO COM 3.310 IMÓVEIS



Durante 2014, a Prefeitura de Indaiatuba, através da Secretaria de Habitação, manteve sua política de criação de programas habitacionais e construção de casas populares, a fim de reduzir o déficit habitacional do município. De acordo com o secretário da pasta, Luiz Henrique Furlan, o grande feito do setor no último ano foi o início das obras do Campo Bonito com 800 casas e 2.048 apartamentos populares pelo Programa Minha Casa Minha Vida mais 462 lotes mistos. A Secretaria também realizou a entrega de 80 casas dos Residenciais Tamoios I e II.

A construção das moradias populares no Campo Bonito está em uma área de 646.516,49 mil metros quadrados no Bairro Buru. A área é de propriedade da HM Engenharia e Construções S.A, do grupo da Construtora Camargo e Correia, que firmou parceria com os entes envolvidos para a realização do empreendimento. A primeira etapa consiste em 800 casas da Faixa 2 do PMCMV, as residências serão destinadas para famílias com renda entre três e seis salários mínimos. O valor inicial será de R\$ 120 mil (R\$ 24 mil subsidiados pela CEF e R\$ 96 mil financiados pela mesma). Os proprietários terão até 35 anos para pagar. Parte das casas está na fase de cobertura. A Secretaria de Habitação iniciou em 2014 a seleção e encaminhamento da demanda para 800 famílias com atendimento e reuniões de grupos para informações referentes ao projeto e acompanhamento da obra.

A segunda etapa são 2.048 apartamentos populares da faixa 1 do Programa Minha Casa Minha Vida os quais serão direcionados para famílias com renda até R\$ 1.600,00. Custo total é de R\$ 96 mil por unidade (R\$ 76 mil subsidiados pelo Ministério das Cidades e R\$ 20 mil pelo programa Casa Paulista do Governo do Estado de São Paulo). Os imóveis terão dois dormitórios, sala, cozinha, banheiro e área de serviço, sendo 51,41 metros quadrados de área privativa mais uma vaga de garagem. Todas as unidades serão adaptáveis e entregues com piso cerâmico. Os apartamentos serão divididos em oito condomínios com portaria, centro de convivência e lixeira sendo 120 blocos com térreo mais três andares e 48 vagas para visitantes. O loteamento possuirá infraestrutura completa, pavimentação, redes de água, esgotamento sanitário, drenagem, energia elétrica e disponibilidade de acesso ao transporte público. Parte dos prédios já está na quarta laje. A segunda etapa também contempla os 462 lotes mistos (comercial e residencial).

Como contrapartida a Prefeitura irá construir uma Emeb (Escola Municipal de Ensino Básico), uma Creche, recursos correspondentes a 6% do empreendimento dos apartamentos; uma UBS (Unidade Básica de Saúde) e um Centro Comunitário, em que o Executivo Municipal deverá solicitar verbas para a construção. As obras são executadas pela construtora HM Engenharia.

Outra obra importante é a construção dos apartamentos do



fotos: Arquivo - Laís Fernandes SCS/PAV

condomínio Vitória Régia. São 296 imóveis localizados na avenida Josué Ferreira da Silva no bairro Caldeira, a Prefeitura doou os terrenos que somam 16.256,98m² e concedeu a isenção de todas as taxas e impostos incidentes sobre o imóvel. Os apartamentos populares são de 43,58m². O projeto irá atender famílias com renda de até três salários mínimos e que não possuam restrições cadastrais. A preparação da base do terreno foi iniciada em março deste ano, com prazo de 24 meses para a conclusão da obra. Atualmente está na terceira e última laje dos prédios.

Em junho passado, 80 famílias receberam suas novas casas. A Prefeitura entregou os Residenciais Tamoios I e II, localizado no Jardim Carlos Augusto Camargo Andrade. As famílias contempladas eram moradoras em áreas de risco ou irregular. Os dois conjuntos habitacionais totalizam 80 casas sobrepostas, que tem 42 m² cada uma, distribuídos em dois quartos, sala, cozinha e banheiro. O investimento total nos empreendimentos foi de R\$ 4.336.061,56, sendo R\$ 1.338.915,83 para o Tamoio I e R\$ 2.997.145,73 para o Tamoio II. Os imóveis também receberam a isenção de todas as taxas e impostos. Com a ação do município foram eliminadas moradias em áreas impróprias para habitação localizadas nos bairros Saltinho, Itaici, Jardim Carlos Aldrovandi e Jardim Morada do Sol.

De acordo com o secretário da pasta, essas ações realizadas durante o ano passado firmam o compromisso da administração pública com a Habitação de Indaiatuba e visam melhorar a qualidade de vida da população que ainda não conquistou um imóvel próprio. “A construção do Campo Bonito é o cumprimento de um compromisso do prefeito Reinaldo Nogueira, temos uma imensa satisfação em realizar o sonho de tantas famílias que moram em Indaiatuba. Este ano (2014), além do início das obras tivemos a felicidade de entrega das casas sobrepostas dos Residenciais Tamoios I e II, conseguimos inclusive colaborar com a mudança das famílias em parceria com a Secretaria de Urbanismo e do Meio Ambiente. Outro marco foi a reabertura do Cadastro Habitacional para interessados que ainda não possuíam cadastro, com agendamento informatizado e programado para 90 atendimentos diários”, comenta Furlan.



Ações realizadas durante o ano passado firmam o compromisso da Prefeitura de Indaiatuba com a Habitação, visando melhorar a qualidade de vida da população que ainda não conquistou um imóvel próprio

PROGRAMAS

Em 2014, a Secretaria de Habitação de Indaiatuba deu continuidade dos Programas Prócidãdo que visa oferecer às famílias de baixa renda do município projetos de regularização de moradia, inclusive, com expedição do Habite-se, conforme Lei Municipal 5.053/07 e Programa de Moradia Econômica que tem por objetivo fornecer às famílias de baixa renda projetos para construção de residências de até 60 m² de área construída, conforme Lei Municipal 3118/94. Também foram feitas a Liberação de Escrituras aos concessionários dos 22 lotes da quadra J, do Jardim Juscelino Kubitschek e aos 98 beneficiários do Conjunto Habitacional Caminho da Luz que concluíram o pagamento do financiamento.

A Secretaria de Habitação em parceria com a Secretaria da Família e do Bem Estar Social realizou reuniões socioeducativas com as famílias moradoras no Conjunto Habitacional Veredas da Conquista, Bairro Mato Dentro, com o objetivo de informar e ampliar os conhecimentos sobre direitos e deveres na sociedade, proporcionando palestras com profissionais do INSS, da UBS – Unidade Básicas de Saúde e do Bolsa Família. Foi dado também início da execução do PTTS (Projeto de Trabalho Técnico Social) junto às famílias moradoras nos Residenciais Tamoios I e II, no Jardim Carlos Augusto Camargo Andrade, exigência do Programa Minha Casa Minha Vida (faixa 1).

A Prefeitura por meio da Habitação fez o acompanhamento das instituições condominiais do Conjunto Habitacional Lúcio Artoni – CDHU, com a elaboração e assinatura do TAC – Termo de Ajustamento de Conduta para renovação do AVCB, juntamente com a Promotoria do Município.

Em fase de implantação está a Lei Municipal nº 6.266 de março de 2014 que trata sobre o projeto João de Barro que visa recuperar, reconstruir ou readequar, em parceria com os proprietários ou possuidores, os imóveis localizados no município que se encontram em situação de vulnerabilidade, ocasionadas por situações insalubres ou de risco das instalações. Atualmente a Secretaria de Habitação está fazendo a triagem das famílias.



Cuide bem de quem cuida bem do seu lixo

Em Indaiatuba, quase todos os dias um coletor se fere com cacos de vidro, pedaços de madeira com pregos, lâmpadas quebradas e até mesmo com agulhas de seringas e palitos de churrasco.

A maior parte desses acidentes acontece com copos e garrafas de vidro quebrados. Os coletores sempre machucam gravemente os braços, mãos e pernas no momento em que pegam os sacos de lixo e os jogam no caminhão.

Evitar esses acidentes só depende de você. Seguir algumas dicas ao embalar o lixo não toma mais do que alguns minutos do seu tempo e faz dessa atitude um gesto solidário a quem cuida do bem-estar de Indaiatuba.

Veja as dicas

Acondicione os cacos de vidro em material rígido como latas, garrafas PET ou em embalagens de leite.



Pregos em pedaços de madeira devem ser retirados, antes de descartados.



Separe o lixo reciclável e deposite em um dos 34 Ecopontos instalados em toda a cidade. Um deles, provavelmente, fica muito perto de sua casa.



Se você possui cães que podem ameaçar os coletores, mantenha-os presos.



Quando não houver um contêiner próximo à sua residência, você deve colocar corretamente o lixo na frente de sua casa.




Governo de
INDAIATUBA
Sua Vida Melhor Ainda

Secretaria Municipal
de Urbanismo e Meio Ambiente

 **CORPUS**
Saneamento e Obras Ltda

Comprometida com o meio ambiente
e a qualidade de vida das pessoas



Novidade para o verão

A nova piscina de fibra traz o charme e o requinte das pastilhas. O lançamento, que é uma exclusividade da iGUI para o mercado de lazer, reproduz um efeito sofisticado num prazo curto de instalação: em uma semana é possível ter a piscina pronta para reunir a família e os amigos, se não ocorrerem imprevistos como chuva, por exemplo. É diferente dos sistemas tradicionais, que são bem mais demorados e onerosos. Essa é uma das vantagens da proposta, quando se tem a praticidade da piscina de fibra aliada à elegância das pastilhas! A instalação é rápida porque a piscina, depois de concluída, recebe um revestimento de pastilhas de vidro, que é assentado à fibra com total aderência e fino acabamento. "Você olha e não percebe diferença nenhuma de outro sistema de piscina pastilhada, fica igual às tradicionais, perfeita! Esse lançamento é, sem dúvida, uma inovação. E possibilita ao cliente maior rapidez na aquisição com uma finalização de alto padrão", aprova o paisagista Fernando Thumm. A piscina de fibra traz pastilhas coloridas, decorativas e com brilho multifacetado, que realça as tonalidades e luminosidade das peças. A iGUI oferece dois modelos: "Azul marinho total" e "Miscelânea", esse com cinco tons de azul.



Linha Mangue Vert da Antik na Bertajoni

Um perfume simples e extraordinário. Assim pode ser classificada a nova Linha Mangue Vert da Antik, que a Bertajoni oferece neste início de ano. Seu aroma é familiar e remete justamente às férias de verão, alegria e diversão. Uma fragrância tropical, efervescente e frutal que combinará bem com o mês de janeiro. Na loja Bertajoni, você encontra também outras linhas da Antik.

MAIS: A Bertajoni fica na rua 7 de Setembro, 22 - Centro - Salto.
Tel.: (11) 4029.3962 / (11) 4029.5961 / (11) 4021.0732.



ESPERAMOS VOCÊ PARA SABOREAR A VERDADEIRA PALETA MEXICANA



AV. PLAZA,182 (ANTIGA AV. DAS GARÇAS)
FONE: (11) 2429-0047 | ITU

WWW.HASTALAVISTA.COM.BR
HASTALAVISTAPALETARIA



*Dos 4 meses aos
5 anos, a Escola
Prima oferece
às crianças o
espaço ideal
para que
possam
alcançar seus
sonhos.*

*Matriculas 2015
abertas*



Centro Evangélico de Educação e Cultura - Pastor Raimundo Soares de Lima

A excelência no Saber

Teologia - Música - Libras - Curso de Formação de Professores EBD
Curso de formação de Obreiros CFO - Seminários e Palestra

(19) 3312-0687 - Rua Tuiuti, 548 - Indaiatuba SP
(19) 3329-2327 - Rua Mato Grosso, 90 - Indaiatuba SP
www.escolaceec.com.br



Ouça Hinos de
Adoração 24h

www.radioaleluiamusic.com.br



- Assessoria no repertório
- Acompanhamento fonoaudiológico
- Produção musical e de voz
- Prensagem
- Produção e assessoria visual
- Design e diagramação de encarte
- Divulgação

(19) 3312-0681 contato@aleluiamusic.com.br
Rua Tuiuti, 548 - Indaiatuba SP

FELIZ
2015

COM AMOR E PROSPERIDADE
EM JESUS CRISTO! - IEADI

www.assembleiadedeusindaiatuba.com.br

CLUBE DOS CASADOS
O MELHOR CARNAVAL DA REGIÃO!



CAPRICHOSO & GARANTIDO

CARNAVAL 2015



4 NOITES

13, 14, 15 e 16
de fevereiro

Sexta e Domingo | às 22h
Sábado e Segunda | às 23h

BANDA
VERA CRUZ

2 MATINÊS

14 e 17
de fevereiro

Matinê | às 15h

INGRESSOS

de **05/01** à **07/02** - R\$ 50,00

A partir de **08/02** - R\$ 60,00

Matinês - R\$ 5,00
a partir de 14 anos

INFORMAÇÕES

11 4028 1557

R. Antonio Vendramini, 200
Salto/SP



As melhores

CERVEJAS do MUNDO

*agora
aqui*

MR BEER
A CADA CERVEJA. UMA NOVA DESCOBERTA.

PLAZA SHOPPING ITU

www.mrbeercervejas.com.br

[/mrbeercervejas](https://www.facebook.com/mrbeercervejas) [/mrbeerbrasil](https://www.instagram.com/mrbeerbrasil) [@mrbeerbrasil](https://www.instagram.com/mrbeerbrasil)



Desde 2001

by Miriam Jabur

- Body Piercing • Tatuagem Definitiva
- Maquiagem Definitiva
- Micropigmentação Paramédica
- Venda de materiais para tatuagem

Tel. (11) 4403-8536

Rua Maestro Elias Lobo, 52 - Centro - Itu

www.miriamjabur.com.br



Venham conhecer um novo conceito de compras em hortifruti

Com a tradição da família Endo.

Aqui tem qualidade e preço

Produtos fresquinhos todos os dias

Atendimento personalizado



Horário de funcionamento: de segunda a sábado das 8h às 19h e domingos e feriados das 8h às 12h.

Av. Francisco Ernesto Fávero, 05

Bairro Rancho Grande - Itu - tel.: (11) 4024 6343



• Medicamentos • Produtos para piscina • Pesca • Jardinagem • Banho e Tosa • Acessórios

Rações das melhores marcas com os menores preços!



DISK RAÇÃO (11)

4028.2819 / 4602.4866

ENTREGA GRATUITA

GIRASSOL
comércio de rações

Rua Floriano Peixoto, 2.569 - Jd. das Nações - Salto

SUPER PROMOÇÃO

Todas as quartas feiras, mais de 30 tipos de pizza

R\$ **35,80** pizzas grandes
(apenas para pizzas servidas no local)



- PORÇÕES • SALADAS
- SOBREMESAS
- TÁBUAS DE FRIOS
- SOPAS • PANINI
- PIZZAS DOCES
- PIZZAS ESPECIAIS
- PIZZAS COM BORDA DE CATUPIRY E CHEDDAR

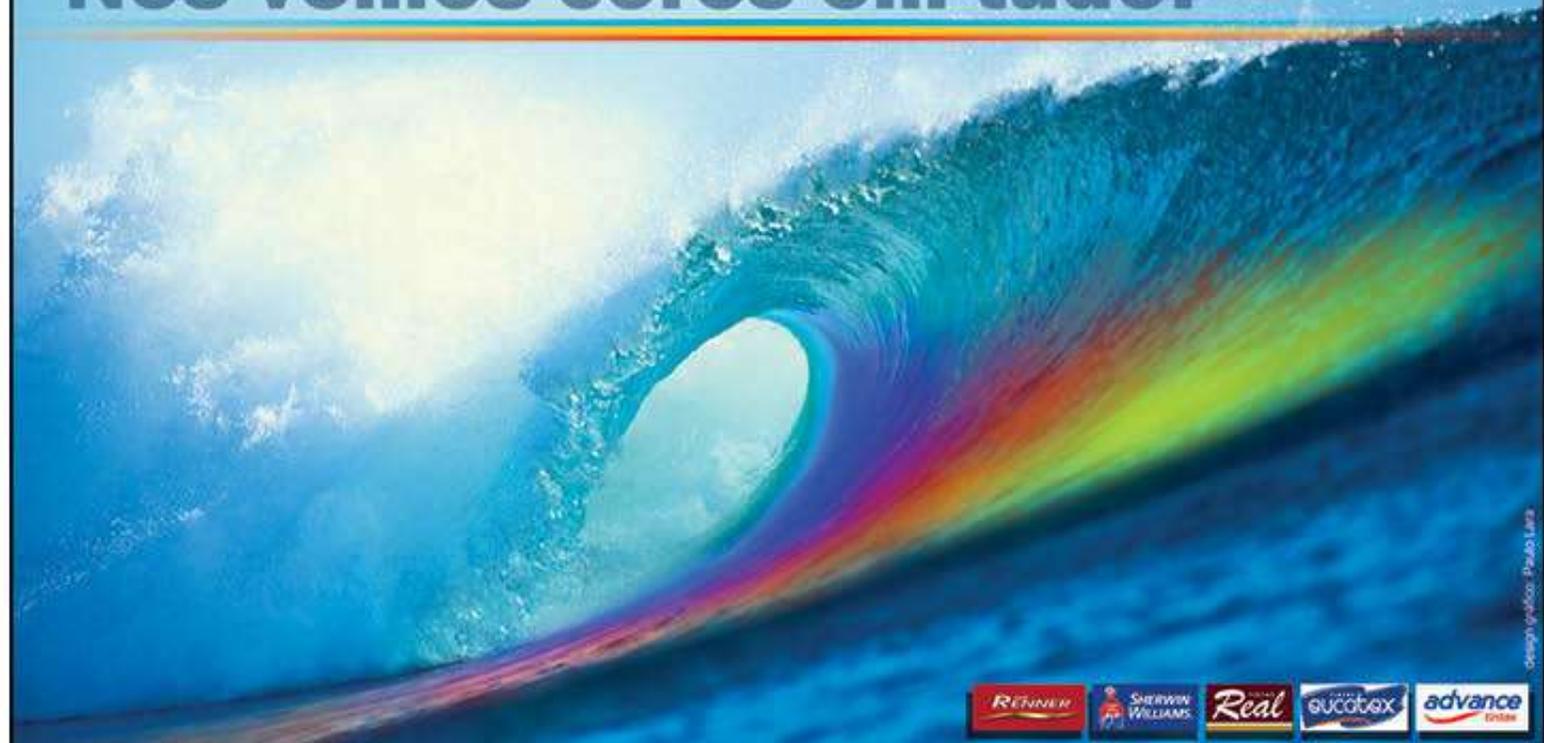
DISK LA BONNA (11)
4023-3025
4023-1733



www.labonnapizza.com.br
facebook.com/labonnapizza

Rua Barão de Itaim, 149 • Centro • Itu
Aberto de terça a domingo a partir das 18h

Nós vemos cores em tudo!



palone
TINTAS

Itu: 11 4025 0007 Salto: 11 4602 5777
Sorocaba:
loja 1 - 15 3034-0007 / loja 2 - 15 3034-2777





• COZINHAS • DORMITÓRIOS • CLOSETS • AMBIENTES CORPORATIVOS • BANHEIROS • ÁREA DE SERVIÇO • HOME THEATERS



Pagamentos em 10x (crediciário próprio,
boleto bancário ou cheque)  



LOJA CAMPOS

planejados

www.lojacamposmoveis.com.br

Rua Rio Branco, 668 - Centro - (11) 4029-7695 / 4456-4872 - Salto / Rua Floriano Peixoto, 2963 - Jd das Nações (11) 4029-4881 - Salto

TERAPIA PERSONALIZADA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Equipe multidisciplinar:

- neuropsicopedagogo
- arteterapeuta
- especialista em deficiência intelectual/visual e educação especial
- educador físico
- nutricionista
- Pet terapia - terapia assistida por animais

PARA TODAS AS IDADES
CRIANÇAS / JOVENS / ADULTOS / IDOSOS

(011) 95813-2241



Acessibilidade Cultural, Arte terapia, Teatro e Inclusão

Saiba mais: www.acattibrasil.com

 facebook.com/acattibr

Palestras / Workshops / Oficinas / Manual de convivência / Gastronomia sustentável e muito mais!

Pais por opção, filhos do coração

HÁ MENOS DE UM ANO, UM GRUPO DE VOLUNTÁRIOS CRIOU EM ITU O GAAAI, QUE AUXILIA FAMÍLIAS APTAS PARA A ADOÇÃO

por Gisele Scaravelli



© Asia Velushchich - Fotolia

Hoje, 79% das pessoas habilitadas inscritas no Cadastro Nacional de Adoção desejam crianças de zero até dois anos de idade, que representam apenas 2% do total disponível

Um Grupo de Apoio aos Adotados e Adotantes de Itu. Esse foi o resultado de uma iniciativa em conjunto da Comissão Especial de Direito à Adoção (da OAB-SP), a Frente Parlamentar Pró Convivência Familiar, a Vara da Infância de Itu e de profissionais ligados a esse Setor Técnico. A ideia surgiu durante a Semana da Adoção, realizada no Fórum de Itu, e que reuniu diversas pessoas interessadas no tema.

O grupo, batizado de Gaaai (Grupo de Apoio aos Adotados e Adotantes de Itu), iniciou as atividades em agosto. Desde então, os voluntários passaram a se reunir para discutir aspectos relativos à adoção. "Formalmente, o Gaaai teve início em agosto, através da criação de seu estatuto e eleição da primeira diretoria para o biênio 2014-2016", explica o Relações Públicas do grupo, Claus-Petter O. Willi. Presidido pelo advogado Rogério Almeida Gimenez, o grupo pretende atuar como órgão voluntário apoiando o Setor Técnico dos Fóruns de Itu, Salto, Porto Feliz, Cabreúva e Boituva, como uma ponte entre os candidatos e habilitados à adoção, apoio aos que já adotaram, orientação na pré e pós-adoção através da realização de palestras mensais e cursos preparatórios. Tudo em acordo com o estabelecido pelo ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente). "Há muita desinformação quanto à quantidade de menores abrigados no país versus habilitados à adoção. Muitas vezes, as pessoas debitam a morosidade de se concretizar uma adoção aos órgãos públicos, mas desconhecem o perfil das crianças e adolescentes disponíveis para adoção, que 90% das vezes não coincidem com o perfil desejado pelos candidatos", acrescenta Claus-Petter.

Os interessados em adotar, ou que já adotaram, podem procurar o Gaaai, bem como profissionais e estudantes das áreas sociais e interessados no assunto família e adoção. O grupo atuará por intermédio de mídias sociais e palestras mensais, procurando esclarecer dúvidas quanto à documentação, processos, preconceitos que envolvem o processo de adoção e as adoções necessárias. Claus-Petter afirma que muitas vezes, após estes esclarecimentos, as pessoas interessadas em adoção mudam o perfil dos filhos desejados, o que aumenta em muito as chances de uma adoção menos demorada.

Hoje, 79% das pessoas habilitadas inscritas no CNA (Cadastro Nacional de Adoção) desejam adotar crianças de zero até dois anos de idade, que representam apenas 2% do total disponível para adoção. Aproximadamente, 80% das crianças disponíveis para adoção têm entre oito e 12 anos. Apenas 1,57% dos habilitados a adotar aceita crianças nesta faixa etária. Há, aproximadamente,



Divulgação/Arquivo Gaaai

Voluntários que fazem parte do grupo criado recentemente em Itu

24 mil pessoas habilitadas à adoção e 4 mil crianças e adolescentes disponíveis, mas a conta não fecha devido ao perfil idealizado. Segundo o artigo 42 – Lei 12.010/2009 do ECA, podem adotar os maiores de 18 anos independentemente do estado civil. O adotante deve ser, pelo menos, 16 anos mais velho do que o adotando. A adoção será deferida sempre levando em conta reais vantagens para o adotando. "Importante esclarecer que, apesar de não haver lei específica aprovando ou não a adoção por homoafetivo, já existem várias sentenças ajuizadas favoravelmente a este respeito sendo o processo de documentação, habilitação e etc, o mesmo", destaca o RP do Gaaai.

Mesmo com poucos meses em funcionamento, o grupo já está auxiliando famílias em estágio de convivência com uma criança, além de estar respondendo diariamente, via e-mail e mídias sociais, dúvidas de casais interessados em adotar. Com essas inúmeras demonstrações de interesse, eles esperam auxiliar futuros pais na escolha de seus filhos, e também na hora de encontrar um novo lar para essas crianças.

MAIS: Para mais informações sobre adoção ou para contatar o Gaaai acesse <http://gaaai-filhosdocoracao.blogspot.com.br>, no Facebook: Gaaai Filhos do Coração ou escreva para grupofilhosdocoracao@gmail.com.



© agência de marketing/focólia

Pause

Um turbilhão de coisas aconteceu no ano inteiro, dia a dia estressante, agendas, compromissos de trabalho, reuniões, encontros, projetos, afazeres domésticos, filhos e família, cuidados com a saúde, estudos, cálculos das finanças, trânsito caótico... Sem contar que não nos desligamos para nada. Quando achamos que estamos descansando, na verdade, continuamos em rede, seja no notebook, tablets ou smartphones, televisão, etc. Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, WhatsApp, LinkedIn... Nosso cotidiano tem exigido demais da gente, não é? Mesmo multiplicando as 24 horas do dia descobrimos que ainda falta tempo. Por isso, defendo que todos apertem ao menos uma vez por semana a tecla Pause! Esse início de ano é um bom momento para criar uma nova rotina, na qual, possa se afastar um pouco do estresse, se desligar mais das redes sociais, se equilibrar e buscar o que realmente lhe interessa. Como dizem os espiritualistas, buscar o seu "eu interior". Você pode criar paradas estratégicas ao longo do ano, mesmo que curtas, mas que possam lhe isolar do cotidiano e da rotina. Uma trilha pela mata, um momento só seu numa praia, uma rede na varanda, um momento de meditação em seu próprio quarto, uma hora sozinho num ofurô ou spa ou até mesmo uma viagem por um lugar desconhecido. São momentos como esses que farão você se desconectar de tudo, se descomprimir, relaxar, refletir, reavaliar e planejar novos caminhos, com outras prioridades, também de redefinir sonhos e, o mais importante, entrar em contato consigo mesmo.

PÓS & MBA

20 OPÇÕES DE CURSOS

PÓS-GRADUAÇÃO

	LOCAL	DURAÇÃO	A PARTIR DE*
• Administração de Empresas	Salto	18 meses	R\$ 351,49
• Criação Visual e Novas Mídias NOVO	Salto	12 meses	R\$ 536,90
• Direito Penal e Processo Penal NOVO	Salto	18 meses	R\$ 369,99
• Docência do Ensino Superior	Ita	18 meses	R\$ 406,99
• Ecologia e Gestão Ambiental	Ita	18 meses	R\$ 406,99
• Engenharia Ambiental Integrada	Salto	18 meses	R\$ 462,49
• Engenharia de Materiais e Processos NOVO	Salto	18 meses	R\$ 407,00
• Engenharia de Software (Ênfase em Java) NOVO	Salto	18 meses	R\$ 369,99
• Gastronomia Brasileira Contemporânea NOVO	Ita	18 meses	R\$ 434,75
• Gerenciamento de Projetos NOVO	Salto	18 meses	R\$ 369,99
• Língua Portuguesa	Ita	18 meses	R\$ 406,99
• Nutrição Funcional Aplicada à Estética NOVO	Ita	18 meses	R\$ 461,90
• Psicopedagogia	Ita	18 meses	R\$ 406,99
• Reabilitação Neurológica Adulto e Infantil NOVO	Ita	18 meses	R\$ 461,90
• Sistema de Gestão Integrada NOVO	Ita	18 meses	R\$ 397,75

MBA

• Gestão e Estratégias Empresariais	Salto	20 meses	R\$ 462,49
• Gestão Estratégica da Qualidade NOVO	Salto	20 meses	R\$ 388,49
• Gestão Estratégica de Pessoas	Salto	20 meses	R\$ 462,49
• Gestão Estratégica em Logística Empresarial	Salto	20 meses	R\$ 462,49
• Gestão Estratégica em Marketing	Salto	20 meses	R\$ 462,49



MAIS DE
1.300
COMPUTADORES
EM REDE
E INTERNET BANDA LARGA

MAIS DE
192.000
VOLUMES
EM 5 BIBLIOTECAS

+30
de
HOTSPOTS
Wi-Fi

57 ANOS
DE TRADIÇÃO!

DESCONTO
ESPECIAL
PARA EX-ALUNOS



CEUNSP

www.ceunsp.edu.br • 0800 10 95 35

*Plano de pagamento em 20 parcelas a partir dos valores indicados acima com data de pagamento até o dia 16 para matriculados até março de 2015. Formação de classes está sujeita a um número mínimo de alunos.



Requinte e sofisticação para
seus ambientes *(fabricação própria)*

Av. Cel. Antonio Estanislau do Amaral, 1215
Itaici - Indaiatuba - (19) 3016-7651

 [facebook.com/villagarden.moveisartesanais](https://www.facebook.com/villagarden.moveisartesanais)

Villa
Garden

MÓVEIS ARTESANAIS

www.villagarden.com.br