

julho 2015 ano 13 número 147

MENSAL - DISTRIBUIÇÃO DIÁRIA GRATUITA

# REVISTA REGIONAL

12 ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA

www.revistaregional.com.br  
INVERNO 2015

## **casa**

Uma seleção do  
melhor da *Mostra  
Black 2015*

## **repórter**

Mulheres  
enfrentam o  
câncer através  
das artes

Entrevista  
especial com  
*Marília  
Gabriela*

Cobertura completa  
da São José Copa  
Ouro-Audi de Polo

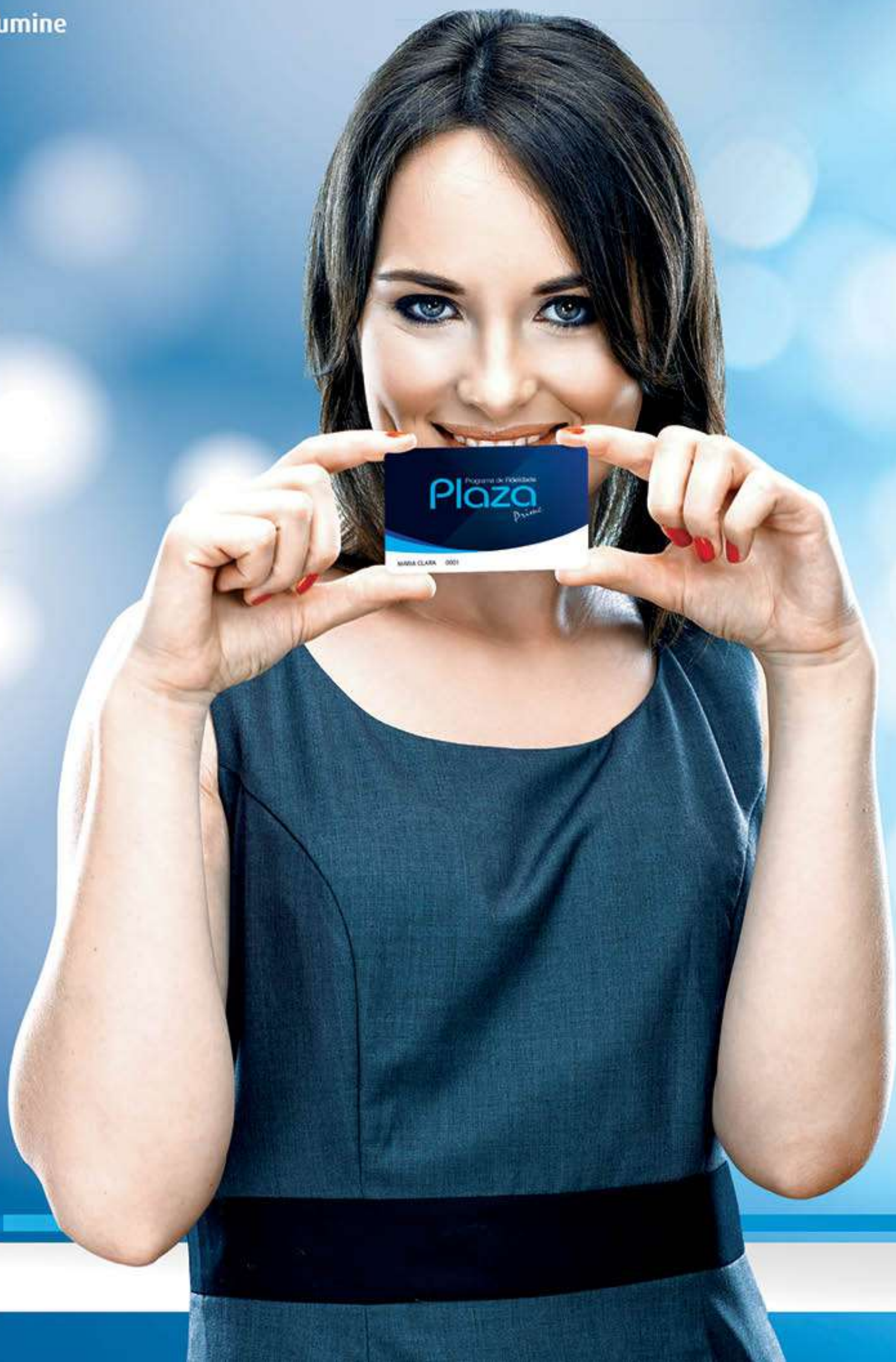
# Inverno *na montanha*

Revista Regional sobe a  
serra para o ensaio  
de moda desta edição



Administração:

∠ lumine



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.



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



**Plaza**  
SHOPPING *Itu*

Portobello

Somos apaixonados  
por design



ITU - MEGA LOJA - RUA PARQUE DO VARVITO, 100 - BAIRRO ALTO - FONE: (11) 4013.7000

ITU - AV. TIRADENTES, 271 - ALTOS DA VILA NOVA - FONE: (11) 4013.9500

INDAIATUBA - AV. FRANCISCO P. LEITE, 3057 - REC. CAMPESTRE JÓIA (PRÓX. AO SESI) - FONE: (19) 3936.8850

M.



Comunic. Publicidade

**PADOVANI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO



**BOUTIQUE  
DO  
LAR**

*delicias  
da minha  
cozinha*





R- 15 de Novembro nº 400, Centro - Indaiatuba - SP - 19-3894 6052

# REVISTA REGIONAL

Ano 13 - número 147  
JULHO-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, Ester Jacopetti, Gisele Scaravelli e Juliana Perina

Artigo: Maria de Lourdes Sioli

Moda: foto: Nina Vilas Boas / produção: Rafael Chaouiche / make: Caroline Rattacaso



## NOSSA CAPA

foto: Nina Vilas Boas / produção: Rafael Chaouiche /  
modelo: Ana Maria Bender Fydryszewski (A2 Models/Curitiba)

## 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](http://www.revistaregional.com.br)

Editor do site: Renato Lima

Atualização: Felipe Rubinatto

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 1.200M<sup>2</sup>.



Rua Humaitá, 873  
Centro | Indaiatuba | SP  
T 19 3894 6688 | [decoratto.com.br](http://decoratto.com.br)

 decoratto





prosa

## OUSADIA EM CADA DETALHE

Seja bem-vindo à Decoratto. Um lugar único para explorar as tendências da alta decoração. Em um showroom de 1.200m<sup>2</sup>, 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](http://decoratto.com.br)



## CONVERSA

16 Marlíia Gabriela

20 Plural

22 Regionais

## CULTURA

24 Passo de Arte em Indaiatuba

27 Agenda

28 Bailes do Brasil

## REPÓRTER

### REGIONAL

30 'A arte de sorrir cada vez que o mundo diz não'

## PERSONAGEM

34 Mariana Ximenes

## MODA

38 Nas alturas

50 Making of

52 Passarelas

56 Vitrine

60 Papo de homem

62 Clips

63 Lifestyle

64 São José Copa

Ouro-Audi de Polo, o mais importante torneio nacional

## DIÁRIO DE VIAGEM

68 Nova York, capital do mundo

72 VIP

75 caderno especial Saúde e Beleza

## VIDA

92 Afinal, o que a Dieta Mediterrânea tem de tão especial?

94 Bem estar

## CASA

96 O melhor da Black 2015

100 Espelho, espelho meu

101 Garimpo

102 Área gourmet

108 Circulando

114 Literários



# UM INVESTIMENTO LUXUOSO UMA MORADIA APAIXONANTE

LANÇAMENTO  
ITU NOVO  
CENTRO

95M<sup>2</sup>  
ÁREA PRIVATIVA  
2VAGAS

- ✓ LAZER COMPLETO
- ✓ ACESSIBILIDADE
- ✓ SUSTENTABILIDADE
- ✓ SEGURANÇA
- ✓ LOCALIZAÇÃO
- ✓ TORRE ÚNICA



3 DORMS  
COM 1 SUÍTE  
+ VARANDA GOURMET

2 SUÍTES  
LIVING AMPLIADO  
+ VARANDA GOURMET



STAND DE VENDAS: RUA HÉLIO TOMBA 31- ITU - ITU NOVO CENTRO  
WWW.RESIDENCIALLUXOR.COM.BR - INFORMAÇÕES: 11 98930-8739





QR CODE  
ACESSE A  
REVISTA  
DO SEU  
CELLULAR

# REVISTA REGIONAL

julho/2015

www.revistaregional.com.br

ACESSE CONTEÚDOS EXCLUSIVOS EM NOSSO SITE



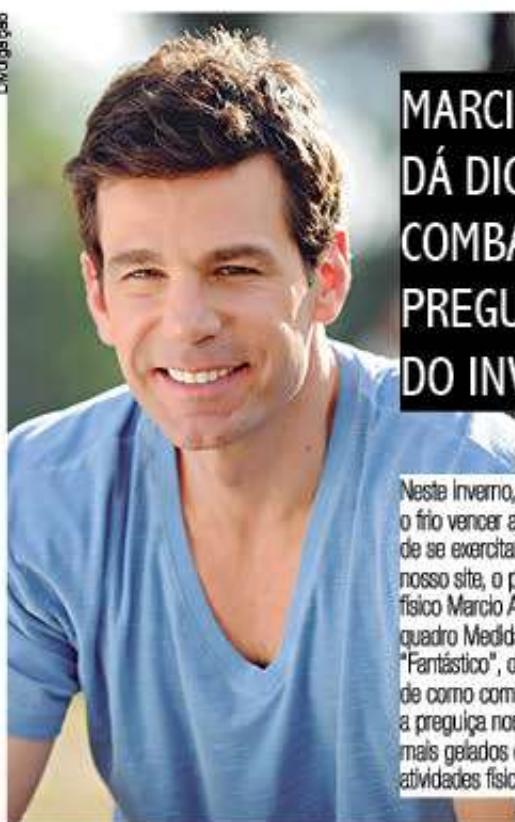
fotos: Livraggio



## Milão lança tendências

*Assim como se renovam as estações do ano, o design se recicla e se reinventa a cada temporada anual do Salone Internazionale del Mobile Milano. Em nosso site, você confere as tendências apresentadas na feira italiana e que ditarão o mercado de arquitetura, decoração e design.*

Divulgação



## MARCIO ATALLA DÁ DICAS PARA COMBATER A PREGUIÇA DO INVERNO

Neste inverno, não deixe o frio vencer a vontade de se exercitar! Em nosso site, o preparador físico Marcio Atalla, do quadro Medida Certa do "Fantástico", dá dicas de como combater a preguiça nos dias mais gelados e praticar atividades físicas.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista\_regional

# Matricule-se no CNA e ganhe um tablet exclusivo.\*

Foto meramente ilustrativa.



**CNA INDAIATUBA • 3894-6966**

R. Padre Bento Pacheco, 873

**CNA ITU • 4023-3244**

R. Santa Rita, 1437

**CNA SALTO • 4021-5000**

R. Joaquim Nabuco, 164

Nas demais regiões consulte [www.cna.com.br](http://www.cna.com.br)

# CNA

## Inglês Definitivo

\* Promoção não cumulativa, válida para novas matrículas efetuadas em um dos cursos do CNA, no período de 1º de junho a 14 de julho de 2015, ou enquanto durarem os estoques. No ato da matrícula, o aluno receberá um vale-presente que poderá ser trocado por um tablet marca BRAVA, a partir do primeiro dia de aula até 31 de agosto de 2015. O vale-presente oferecido não poderá, em hipótese nenhuma, ser trocado por dinheiro. Para mais informações, consulte o regulamento da promoção na escola CNA participante ou acesse o site [www.cna.com.br/tablet](http://www.cna.com.br/tablet).



PÁG. 28



PÁG. 38

INVERNO ESPECIAL

## A VISÃO DO ALTO DA MONTANHA

**É** do alto da montanha, mais precisamente do Morro da Palha, a quase 1.200 metros de altura, que Revista Regional revela seu olhar para o inverno 2015. Num ensaio pra lá de especial, produzido exclusivamente para esta edição, reunimos a sensível Nina Vilas Boas, uma das melhores fotógrafas de Curitiba, e o estilista e produtor de moda Rafael Chaouiche, finalista do quadro “Como manda o figurino” do programa “Fantástico” da TV Globo. O resultado foi excepcional e rendeu capa e miolo deste número. O cenário espetacular, que você confere mais à frente, fica a poucos quilômetros da capital paranaense e foi escolhido especialmente para esta edição de inverno. Pra deixar o mês ainda mais especial, temos duas super entrevistas de peso: ficamos de frente com Gabi e também com a atriz Mariana Ximenes. A primeira, Marília Gabriela, fala de sua transição do jornalismo para o teatro, e Ximenes conta sobre os cinco filmes que estreará no cinema este ano. Outro destaque da edição é a exposição “Bailes do Brasil”, uma mostra imperdível em Sampa que traz momentos de celebrações coletivas do país. Tudo isso em som, vídeo e imagens sensacionais! Por aqui, o melhor de julho está em Indaiatuba, com mais uma edição do Passo de Arte, um dos maiores festivais internacionais de dança. Já quem prefere esporte, julho é o mês da Ilhabela Sailing Week, a tradicional competição de vela oceânica realizada no litoral norte, a cerca de três horas de Itu ou Indaiatuba. Os detalhes do torneio estão na seção Lifestyle. Esta Regional traz também a cobertura especial da São José Copa Ouro-Audi de Polo, que reuniu a nata do esporte, além da sociedade paulistana e diversas celebridades mês passado na região, e os destaques da Mostra Black 2015, a luxuosa exposição realizada em São Paulo. Aproveite o inverno e delicie-se com o melhor conteúdo da região!



**Renato Lima**  
Editor responsável



REGIONAL CASA

No final de junho, lançamos mais uma edição de Regional CASA. Neste número, o melhor das mostras Casa Cor São Paulo e da Mostra Black, além de reportagens e dicas especiais.

Mostras

2015

Mostra Casa Cor São Paulo

Mostra Black

Mostra Casa Cor São Paulo

Mostra Black

Mostra Casa Cor São Paulo

Mostra Black

Mostra Casa Cor São Paulo

Mostra Black

Mostra Casa Cor São Paulo

Mostra Black



Requinte e sofisticação para  
seus ambientes (fabricação própria)

Av. Cel. Antonio Estanislau do Amaral, 1215  
Itaici - Indaiatuba - (19) 3016-7651 / (19) 3017-2477

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

*Villa*  
**Garden**

MÓVEIS ARTESANAIS

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

# De frente com Gabi

Jornalista de sucesso, Marília Gabriela busca equilíbrio através do cinema e da literatura

por ESTER JACOPETTI



**A**pós anos de dedicação ao jornalismo, Marília Gabriela decide trilhar novos caminhos focando sua carreira no teatro e na literatura. “Foi uma escolha e uma atitude pensada, porque a ideia era eu me dedicar a outros projetos que me dessem uma alegria, um contentamento, um tipo de conhecimento que eu precisava me dedicar com mais afinco que é o teatro. Eu só queria mudar o foco na minha vida. Este é um período de transição. Não sei quanto tempo mais eu tenho de vida útil ou vontade de fazer certas atividades”, disse a jornalista-atriz, que pretende escrever dois livros e ainda manter-se no programa “Marília Gabriela Entrevista”, exibido pelo canal por assinatura GNT.

**REVISTA REGIONAL:** Como você recebeu o convite para participar da comédia 'Vanya e Sonia e Masha e Spike' escrita pelo russo Tchekhov? Aliás, você já conhecia o escritor?

**MARÍLIA GABRIELA:** Quando recebi o convite do diretor Jorge Takla, eu estava envolvida com outros projetos. Confesso que tive um momento de hesitação. Depois que li o roteiro fiquei apaixonada. Fui até os EUA e pude observar o público médio americano, que evidentemente não conhece o escritor russo, mas riram do início ao fim durante o espetáculo. Não é à toa que seu autor, Christopher Durang, recebeu o Tony Award, prêmio máximo de teatro americano, em 2013. Nada nesta peça se perde nenhum sorriso ou personagem. Essa foi uma criação perfeita e inspirada. Um momento especial em temas tão comuns a todos os dramas familiares presentes em Tchekhov em que os personagens são colocados de forma hilária e cativante, sem que seja necessário ser um conhecedor do autor russo. Puro deleite! É realmente uma perícia desse grande Christopher. É claro que as personagens têm características de outras histórias do escritor russo. Acredito que ele tenha se inspirado basicamente neste material para fazer esta peça norte-americana atualizada que deu certo. As pessoas não precisam conhecer o autor porque na verdade, elas vão se enriquecer e subliminarmente estarão recebendo poesia. É engraçadíssima e tem conteúdo emocional, têm a natureza humana, família, espírito, altos e baixos, é tocante, têm bipolaridades... Não há como não se reconhecer. São pessoas em transformação a partir de um determinado gatilho. A transição para a autoaceitação, para o entendimento e para encarar a vida que passa e agora tem que ser outra. A juventude está começando e as outras pessoas estão num momento delicado e estão na situação de “viver ou não”.

Recentemente você decidiu sair do SBT onde exercia sua profissão como jornalista. O que exatamente a fez tomar essa iniciativa?

Foi uma escolha e uma atitude pensada, porque a ideia era eu me dedicar a outros projetos que me dessem uma alegria, um contentamento, um tipo de conhecimento que eu precisava me dedicar com mais afinco que é o teatro. Gosto de fazer teatro porque é um lugar onde se discute a vida de fato. E quando bem feito a plateia percebe. Muito da minha decisão de sair do SBT foi pelo fato de que eu queria fazer essa peça absolutamente dedicada a ela. Estou trabalhando com excelentes profissionais. O Jorge é um assombroso e pra mim tem sido surpreendente porque eu não o conhecia. Ele faz um trabalho

“Este é um período de transição. Não sei quanto tempo mais eu tenho de vida útil ou vontade de fazer certas atividades”

cirúrgico, dá liberdade e depois corrige, conserta e propõe. Nunca vi uma produção tão bem cuidada. É tudo muito bonito e de boa qualidade. Você tem segurança porque quando leva uma bronca, fica feliz porque sabe que está acontecendo uma evolução. Além de extraordinário está aprendendo. Ele tem uma formação fora do normal em termo de teatro e até como ator. Ele consegue passar tudo que ele aprendeu e sabe a mínima indicação de ideia e numa correção passa detalhes ótimos. Estou aprendendo muito e estou feliz de ter tomado essa decisão de me dedicar a este trabalho.

Sabemos que a Masha é uma estrela de Hollywood. Mas como você descreve sua personagem? Diria que ela tem alguma semelhança com você?

Muitíssimas! As duas mulheres driblando crise existencial, ativas, vivazes, redescobrimo e priorizando valores como a autoaceitação e os laços familiares, mas me identifico com todas as personagens em cena nesta peça, em todas as outras questões. Sou múltipla. Sou Masha irmã de Vanya [Elias Andreato] e Sonia [Patrícia Gaspar] que foi embora e virou atriz de cinema, e volta para uma visita trazendo o namorado Spike [Bruno Narchi]. O que termina provocando uma catarse familiar que se vê em cena. Gosto e vivo a base de desafios. Entrar no palco todos os dias, tentar ser um personagem, depois de ser Marília Gabriela que é tão visível e marcada como personagem de mim mesma, porque quando você faz jornalismo como eu fiz a vida toda, fica muito marcada. As pessoas sabem como é a minha voz, como eu digo as palavras, conhece as minhas reações... Atribuo sem reclamar que grande parte da minha dificuldade que tenho até hoje, como por exemplo, em fazer novela ou um trabalho de ficção, porque as pessoas imediatamente olham uma mulher muito conhecida diariamente desde o final dos anos 60, que é a Marília Gabriela jornalista. É um desafio virar outra criatura e ser crível e fazer com que as pessoas acreditem que aquela é outra pessoa e não eu mesma.

Você sempre procurou dividir seu tempo na televisão e no teatro, mas de volta aos palcos, com tem sido retornar com uma comédia que trata de seres humanos? Como você tem se sentido?

Eu ando inquieta, agitada, apreensiva, feliz, encantada, enfim, do jeitinho que sempre ficamos às vésperas de um evento muito importante e esperado em nossas vidas. Estou tentando recordar os dias que já fiquei ansiosa. Claro que existe um primeiro momento, em que você fica nervosa e preocupada. Na verdade faço um trabalho de concentração. Não posso me preocupar com a plateia. Procuo me preocupar com o que eu vou fazer em cena. Tenho muitos textos para decorar e quando entro no palco, entro como furacão. E tento manter o absoluto controle do que estou fazendo e dizendo. Independente de quem esteja no teatro. Alivia um pouco o nervosismo e dá uma sensação de controle e segurança do que vou fazer do lado de cá.

“É um desafio virar outra criatura e ser crível e fazer com que as pessoas acreditem que aquela é outra pessoa e não eu mesma”

A Masha tem uma relação com o homem mais jovem e causa certo alvoroço na família. O que você acha da diferença de idade nos relacionamentos amorosos? Revigorante? Tonificante? Interessante? Sei lá, amor é amor. Quando existe diferença de idade acho que há maior cumplicidade, paixão e coragem envolvidas, já que a sociedade sempre questiona uniões entre mulheres mais velhas com homens mais jovens, mas nunca o contrário. Há que ser forte pra aguentar.

Você tem anos de carreira na televisão, essencialmente como jornalista, mas consegue mensurar a sua relação com o teatro?

Comecei na televisão aberta em 1969. Eu já comentei em algumas situações que gostaria de parar de trabalhar, mas sempre há alguém pra dizer que não vou aguentar ficar muito tempo parada, mas eu nunca testei... Parar de trabalhar seria em termos, porque estou envolvida em projetos do meu interesse, como por exemplo, dedicar-me aos livros que pretendo escrever, possibilitando ficar uns quatro meses fora do Brasil, quietinha. Se eu estivesse com um programa em uma emissora do porte do SBT, não seria possível essa dedicação. Enfim, desde a primeira vez que assisti a uma montagem profissional de teatro, na adolescência em Ribeirão Preto, com Raul Cortez no palco com Zoo Story de Edward Albee, sabia que seria uma ligação indispensável em minha vida, que eu estava diante de um lugar sagrado onde se discutia e expunha a vida em suas indagações e buscas, em todo seu ridículo e dramático, em tudo que é real de fato e que no geral deixamos ‘passar batido’ apesar do nó na garganta.

Você comentou sobre estes novos livros que pretende publicar. Poderia falar um pouco mais sobre eles?

Pretendo lançar dois livros, no qual já fui contratada para escrever e vou precisar de tempo e dedicação. Continuo no GNT [Marília Gabriela Entrevista] e quero fazer essa peça da melhor maneira possível. O que significa que nós trabalhamos diariamente por pelo menos oito horas por dia. Foi o que eu fiz nos últimos dois meses, totalmente dedicada, mas tudo numa boa. Eu só queria mudar o foco na minha vida. Este é um período de transição. Não sei quanto tempo mais eu tenho de vida útil ou vontade de fazer certas atividades. Foi o que aconteceu. Um deles seria uma nova edição do livro ‘Eu que amo tanto’, que rendeu quatro episódios no ‘Fantástico’ e agora eu tenho um trabalho que será feito de maneira mais ampliada para uma nova edição com o Bruno Barreto que vai dirigir uma série diferente, com episódios e histórias mais longas, esse é um. O outro livro é de cunho pessoal, uma experiência que não é um livro de memórias, mas passa por elas para resultar na ficção, digamos. Este eu ainda não tenho o nome, só mesmo depois de pronto.



Biana Rodrigues e Divulgação/GNT

Gabi se mantém no canal GNT como entrevistadora, porém pretende escrever dois livros e continuar nos palcos como atriz

Você deixou alguns programas gravados antes de sair do SBT, inclusive o último foi com a Sandra de Sá que foi o mais polêmico. Como foi pra você fazer essa entrevista? Não me recordo mais dessa entrevista. Gravei tudo há muito tempo, mas vi que teve repercussão, mas foi com a Sandra de Sá que não é nenhuma surpresa. Ela é uma mulher inteligente e sempre foi muito disponível. Faço e não vejo não só o meu programa, mas os outros também. Normalmente não tenho tempo e nem vontade de assistir televisão. Sou fã e fanática por seriados.

Você está tendo a oportunidade de trabalhar com o seu filho [Theodoro Cochrane] que é figurinista desta peça. Como tem sido essa interação entre vocês?

Eu não trabalho com ele porque não tem ligação direta com a peça. O Theodoro fez o figurino e ele participou das primeiras reuniões, mas não teria nenhum problema porque afinal de contas é meu filho né?! Quando ele começou a me chamar de Gabi eu comentei que era pra chamar de mãe [risos]. Respeito é bom e eu gosto. Mas ele é um figurinista premiado com Shell e tem experiência. Não é o primeiro figurino que ele faz e que eu uso no palco. Ele trabalhou também na minha última peça que era um monólogo [Aquele Mulher] que já tinha ganhado prêmios e tudo mais. Nesta quem o convidou foi o Jorge. Os figurinos são esplêndidos e ficaram lindos. Servem pro que vieram.

grupo estabcom

PROMOÇÃO

A **H grupo LarOfi**  
**PAGA** a  
**1ª** parcela  
para **VOCÊ...**

... e **COMECE**  
a pagar em **60 DIAS**  
em até  
**25 VEZES**

Entrada para 30 dias + 12, 18 ou 24 parcelas

 Santander  
crédito sujeito a análise



**OPORTUNIDADE!**

Decore a sua casa com a

**H grupo LarOfi**

Promoção  
válida para:

**H LarOfi**  
decorações

**Celmar**

**dimare**  
MÓVEIS MODULARES

**PREDILECTA**

Salto  
Rua Joaquim Nabuco, 338  
Centro | tel.: (11) 4021-0000  
Rua Prudente de Moraes, 605  
Centro | tel.: (11) 4602-5041  
Av. Dom Pedro II, 1384  
Centro | tel.: (11) 4021-5690

Itu  
Av. das Garças, 60 | Jd. Paraíso  
tel.: (11) 4023-7010

Porto Feliz  
Rua Monsenhor Seckler, 442  
Vl. América | tel.: (15) 3261-4419

**H grupo LarOfi**

www.grupolarofi.com.br  
comercial@grupolarofi.com.br

# Um Brasil de progressos em meio à crise

por ERIK PENNA\*

“TODO O PROGRESSO ACONTECE PORQUE AS PESSOAS OUSAM SER DIFERENTES.” (HARRY MILLNER)

**C**ada vez que as pessoas encontram uma boa desculpa, abrem mão de um ótimo resultado. Digo isso porque há muita gente falando de crise, às vezes até utilizando o jargão “tempos difíceis” para justificar os maus resultados.

Será que as coisas estão realmente difíceis pra todo mundo? A resposta é não. Há muito progresso e empresas ampliando os negócios, ganhando dinheiro e crescendo normalmente em 2015.

Não se apegue apenas às notícias ruins para explicar as metas não atingidas, aliás, o mercado está recheado de empresas com resultados expressivos. No mês passado, enquanto alguns shoppings reclamavam da crise, apliquei um treinamento num deles, em Pernambuco, que registrou um crescimento de dois dígitos no primeiro trimestre do ano.

Enquanto algumas organizações demitem, outras contratam, atuam em vários turnos e fazem horas extras. Segundo a Anfavea, a venda de carros novos caiu 19,2% no período de janeiro a abril de 2015 em comparação a 2014, mas saiba que a Toyota, Hyundai, Jeep e Honda estão se dando muito bem.

Para se ter uma ideia, enquanto algumas montadoras demitem ou dão férias coletivas, a Toyota vendeu 56,7 mil automóveis e comerciais leves (incluindo importados), 7% a mais no mesmo período do ano passado. A Honda em meio à crise lançou o utilitário-esportivo HR-V. Hoje, os funcionários fazem hora extra para atender o mercado, atualmente tem fila de espera de até 120 dias nas concessionárias e as vendas da marca aumentaram 15% no primeiro quadrimestre de 2015. Outra marca asiática, a Hyundai, chega a operar em três turnos e, assim como a Honda e a Toyota, não adotou medidas de corte de produção, nem férias coletivas.

Acompanhei também o expressivo crescimento da Estrela Franquias, rede de lojas Barriga Verde/Caverna do Dino, vendendo cada vez mais no ramo de moda infantil. O que dizer então do setor de serviços, segundo a Pesquisa Mensal de Serviços (PMS), cresceu mais de 4% com destaque ao segmento de seguros, que segundo a Su-



“...NÃO SE ILUDA PENSANDO QUE TODAS AS EMPRESAS E SETORES ESTÃO FRACASSADOS, QUE SÓ TEMOS PÉSSIMOS DESEMPENHOS E QUE TUDO ESTÁ PERDIDO”

sep, teve crescimento de 22,4% no primeiro trimestre do ano em comparação a 2014.

Pesquisas apontam ainda crescimento nos setores de beleza, tecnologia, artigos de papelaria, comércio eletrônico, atacadista e alimentos, com grande destaque para o agronegócio.

Sei que enfrentamos dificuldades e não estamos vivendo em época de vacas gordas, mas não se iluda pensando que todas as empresas e setores estão fracassados, que só temos péssimos desempenhos e que tudo está perdido.

A reflexão que fica é: analise esse contraste de performances e pense sobre o que será que estas organizações estão fazendo para crescer em meio à turbulência. Com certeza não ficam paradas reclamando da crise, mas ao contrário, estão se reinventando, inovando processos e produtos, revendo seus diferenciais, capacitando suas equipes, repensando o mix ofertado ao mercado, criando novas parcerias, adequando e aperfeiçoando seus produtos, descobrindo outros nichos, qualificando-se na prestação de serviço para atuar com excelência e investindo em diferentes canais de divulgação para atrair mais clientes em tempos difíceis.

As dicas acima são alguns dos caminhos que podemos trilhar ao invés de ficarmos apenas resmungando e nos escondendo atrás das agruras econômicas.

\*ERIK PENNA é especialista em vendas, consultor, palestrante e autor dos livros “A Divertida Arte de Vender” e “Motivação Nota 10” ([www.erikpenna.com.br](http://www.erikpenna.com.br)).

Plural traz, a cada mês, artigos de diversos especialistas sobre diferentes assuntos da atualidade.

**ORION**  
internet e multimídia

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

[www.orionsites.com](http://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](mailto:girassol_ballet@ig.com.br)

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

acesse

# Cardiologia

## centro medico



Todo nosso cuidado de coração para você.

Agora no Centro Médico você pode realizar exames **cardiológicos** de alta complexidade.

Além de ampla estrutura, fácil acesso e profissionais de altíssima qualificação, você pode contar com o **Tomógrafo Multislice**, **Ressonância Magnética 3 TESLA** e **Gama Câmara com duas cabeças** para realização dos seus exames.

Manter-se atualizado num segmento que evolui a cada dia é tarefa para poucos. É preciso muita ousadia para encarar os desafios de cada **inovação**. Mas é assim que conseguimos oferecer excelência nos resultados de exames há **30 anos**.

### DIAGNÓSTICOS DO CORAÇÃO

#### Alta Complexidade

- Ressonância Magnética Cardíaca
- Angiotomografia Coronariana
- Escore de cálcio coronariano
- Cintilografia do miocárdio em repouso, estresse físico e farmacológico

#### Demais procedimentos

- Eletrocardiograma
- Holter 24 horas
- Teste Ergométrico
- Ecocardiograma com Doppler
- MAPA (Mapeamento Ambulatorial de Pressão Arterial)

centromedico  
diagnósticos

Responsável Médico: Dr. Sérgio Roberto Nassar - CRM 19.169

[15] 2102-0800

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

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

Atendimento via WhatsApp

 (15) 9 8179-0066



fotos: Tiago Carvalho/Divulgação

## SELEÇÃO BRASILEIRA DE POLO RECEBE ENTIDADE EM INDAIATUBA



Os assistidos do Ciaspe foram carinhosamente recebidos na Arena Polo, em Indaiatuba, no último dia 11 de junho, para assistirem ao treino da Seleção Brasileira de Polo, atuais campeões mundiais do esporte. Uma tarde emocionante e gratificante para todos, com os assistidos tendo oportunidade de interagir com os cavalos e com os atletas da Seleção Brasileira e seus adversários no treino, a equipe da Arena Polo. Ao final, os jogadores doaram quatro camisas autografadas - três delas foram sorteadas entre os assistidos e a quarta deverá ir a leilão. Também foram doados os tacos e luvas utilizados no treino. O passeio, organizado pela voluntária do Ciaspe, Karina McMullan, foi realizado com o apoio da Seleção Brasileira de Polo, através dos jogadores Gustavo Garcia, Guiga Lins, Aluísio Vilela, Leandro Rodrigues, William Rodrigues e Mauricio Cirillo.

Divulgação



## INDAIATUBA GANHARÁ MUSEU DA ÁGUA

Visando valorizar os recursos hídricos através de atividades ambientais e pedagógicas, o Saae (Serviço Autônomo de Água e Esgoto) de Indaiatuba está construindo na área da Represa do Cupini um museu moderno que irá aliar ciência, tecnologia e história em um espaço com instalações interativas que contará a história da água no município e sua importância em uma perspectiva universal. Além das edificações que contarão com instalações pedagógicas e museógrafas, auditório e lanchonete, será conservada a pista de caminhada pela Mata Atlântica, por onde os visitantes poderão passear. "A visita a um museu é uma experiência divertida e educativa para toda a família. Será mais um espaço para que a população conheça a importância da água de forma educativa ampliando a consciência ambiental", destaca o superintendente da autarquia, Nilson Gaspar. A obra para construção do museu já foi iniciada, está na fase de fundação e deverá ser entregue em 12 meses.

## Pró-Memória da Santa Casa de Itu promove Ciclo de Palestras

A partir do dia 08 de julho, o Centro Pró-Memória da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de Itu inicia seu Ciclo de Palestras sobre a temática "História, Assistência e Saúde", com a presença do historiador Alberto Vieira do Centro de Estudos de História do Atlântico (Madeira - Portugal). Vieira é doutor em História dos Descobrimientos e Expansão Portuguesa pela Universidade dos Açores e presidente do Centro de Estudos da História do Atlântico. A palestra abordará o surgimento das irmandades e misericórdias em Portugal e sua expansão pelo Atlântico nos séculos 16 e 18, destacando o caso particular da assistência social e hospitalar aos escravos.

Reinaugurado e reformulado em março deste ano, o Centro Pró-Memória está em pleno funcionamento, com a exposição de parte de seu acervo que inclui mobiliário, instrumentos médicos, imagens e dezenas de outros objetos procedentes do antigo edifício onde funcionou o Hospital da Santa Casa de Misericórdia. Com o ciclo de palestras, o centro pretende integrar o cenário cultural da cidade, contribuindo com oficinas, cursos, palestras e seminários, além de mostras temporárias. O evento é gratuito e destinado à população em geral.

**MAIS:** O Ciclo de Palestras "História, Assistência e Saúde" acontecerá no dia 08 de julho, às 19h, na Capela São João de Deus da Irmandade da Santa Casa de Misericórdia, à rua Joaquim Borges, 314 - Centro de Itu.

Surpreenda seu paladar, experimente algo novo essa noite!

# Palmito Recheado

Luis XV



Desde 2005

Mais de 130 sabores de pizzas.  
12 Sabores de Palmito recheado!

NOVIDADE  
EXCLUSIVA  
pizzaria  
Luis XV



Exclusiva embalagem térmica projetada para manter sua pizza na temperatura certa por muito mais tempo, além de garantir uma grande resistência no transporte!

## Atum Especial

Base de palmito com molho especial de tomate, mussarela, Catupiry original, atum sólido e gratinado leve de parmesão.

Delivery de Terça a Domingo  
Telefone (11) 4403-8502

Confira nosso cardápio com mais de 130 opções de pizza.

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

Acesse nosso facebook  
e confira nossas promoções!

[/pizzarialuisxv](https://www.facebook.com/pizzarialuisxv)



# Passo de Arte em Indaiatuba

Bailarinos do Brasil e da América Latina participam da 23ª edição da competição internacional

por GISELE SCARAVELLI



**E**ntre os dias 10 e 19 de julho, Indaiatuba sedia uma das maiores competições de dança da América Latina, o Passo de Arte. Em sua 23ª edição, o evento recebe mais de 3 mil bailarinos de 18 Estados brasileiros e também dos países vizinhos Paraguai, Argentina e Peru.

Para chegar à fase final da competição, os bailarinos tiveram que passar por seletivas regionais, seleções nos festivais credenciados ou escolhas por DVD. Devido a esse formato didático, o Passo de Arte funciona também como vitrine para os jovens bailarinos. “Essa rede de competições pelo país cria um intercâmbio com profissionais de todo o mundo, o que faz com que o evento já esteja no calendário oficial das escolas de dança”, avalia a presidente do Instituto Passo de Arte, Marisa Fivetta.

Serão dez dias de programação intensa, com apresentações de grupos convidados, cursos e workshops com professores nacionais e internacionais de todas as modalidades de dança, presentes na grade da competição. Além disso, a programação ainda conta com o Fashion Dance Wear, uma área exclusiva de roupas e acessórios das melhores marcas do mercado da dança, com preços de fábrica, para os bailarinos aproveitarem nos momentos fora do palco.

A abertura, com noite de Gala, acontece no dia 19 de julho. Além das reapresentações dos vencedores dos primeiros lugares, haverá o Grand Defile, uma montagem coreográfica de Carlos dos Santos Jr, com assistência de Toshie Kobayashi, na qual se apresentam mais de 150 bailarinos da competição.

Outro destaque da 23ª edição é a participação –pela primeira vez– de Larissa Saveliev como uma das juradas e também para ministrar dois cursos de Master Class, voltados para bailarinos de nível avançado e profissionais. Respeitada educadora de dança, Saveliev estudou na academia do Ballet Bolshoi (Moscou), tendo excursionado por toda a Rússia, Inglaterra, França, Bélgica, Itália, Espanha, Brasil, Egito e Japão. Seu currículo inclui a maioria dos balés clássicos de repertório, como o Lago dos Cisnes, Bela Adormecida, Coppélia, O Quebra Nozes, entre outros.

Como ocorrido nos anos anteriores, este ano haverá premiações em dinheiro, troféus e medalhas, além do prêmio “Toshie Kobayashi/Só Dança”, selecionando dois candidatos na modalidade variações de repertório, a critério do júri, para participar da final do Youth America Grand Prix (YAGP) 2016, em Nova York. Os selecionados serão





Grupo Expressão, de São Carlos

Fotos: Reginaldo Azevedo



Cia Santista de Dança



Fotos: Heginaldo Azevedo

O Passo de Arte está em sua 23ª edição e é considerado um dos principais eventos de dança da América Latina

premiados com o pacote de viagem, que inclui aéreos para Nova York, hospedagem em quarto quádruplo, traslado e seguro viagem. “Por conta do alto nível técnico exigido, nós incluímos o personal (coach) para preparar os candidatos para as competições internacionais. Os ensaios das variações e dos Grand Pas de Deux serão coordenados por profissionais de peso, como Ady Addor, João Vlamir e Raul Candal”, encerra a presidente do Instituto.

Confira a programação da 23ª edição do Passo de Arte:

| DIA                   | HORÁRIO | GÊNERO                                                         |
|-----------------------|---------|----------------------------------------------------------------|
| SEXTA-FEIRA - 10/07   | 17H     | SOLOS LIVRES CONJUNTOS DE CONTEMPORÂNEO                        |
| SÁBADO - 11/07        | 16H     | DUO E TRIO LIVRE                                               |
|                       | 19H30   | CONJUNTOS DE DANÇAS URBANAS E POPULARES                        |
| DOMINGO - 12/07       | 19H30   | SAPATEADO                                                      |
| SEGUNDA-FEIRA - 13/07 | 16H     | SOLOS CLÁSSICOS                                                |
|                       | 19H30   | CONJUNTOS DE JAZZ ADULTO E AVANÇADO                            |
| TERÇA-FEIRA - 14/07   | 16H     | GRAND PAS DE DEUX                                              |
|                       | 19H30   | CONJUNTOS DE JAZZ JUVENIL - ESTILO LIVRE PRÉ E AVANÇADO        |
| QUARTA-FEIRA - 15/07  | 16H     | 1ª FASE VARIAÇÕES PRÉ E JUVENIL                                |
|                       | 19H30   | DUO E TRIO CLÁSSICO CONJUNTOS DE ESTILO LIVRE JUVENIL E ADULTO |
| QUINTA-FEIRA - 16/07  | 16H     | 1ª FASE VARIAÇÕES ADULTO                                       |
|                       | 19H30   | PAS DE DEUX E CONJUNTOS DE REPERTÓRIO                          |
| SEXTA-FEIRA - 17/07   | 16H     | 1ª FASE VARIAÇÕES AVANÇADO                                     |
|                       | 19H30   | CONJUNTOS DE CLÁSSICO JUVENIL E AVANÇADO                       |
| SÁBADO - 18/07        | 16H00   | 2ª FASE VARIAÇÕES PRÉ, JUVENIL, ADULTO E AVANÇADO              |
|                       | 19H30   | CONJUNTOS DE CLÁSSICO PRÉ E ADULTO                             |
| DOMINGO - 19/07       | 17H00   | GALA DOS VENCEDORES                                            |



**LINHA**

Atenção! Há um limite de 40 alunos por curso. A relação completa com nomes, conteúdo das aulas, horários e ficha de inscrição estão disponíveis no site da instituição, [www.passodearte.com.br](http://www.passodearte.com.br).

**MAIS**

O 23º Passo de Arte acontece entre os dias 10 e 19 de julho no Ciaei – Centro Integrado de Apoio à Educação de Indaiatuba (av. Engº Fábio Roberto Barnabé, 3665 – Jd. Regina, Indaiatuba). Os ingressos podem ser adquiridos a partir do dia 10 na bilheteria do teatro, no valor de R\$ 40 (inteira) e R\$ 20 (meia). Levando um pacote de leite em pó, o ingresso terá desconto de 50% no valor da inteira.

## Malvino Salvador faz peça na região

Depois do estrondoso sucesso na Broadway, no Rio de Janeiro e em São Paulo, o espetáculo 'Chuva Constante' chega a Salto, na Sala Palma de Ouro em 19 de julho. Malvino Salvador, conhecido por papéis de sucesso nas novelas, e Augusto Zacchi, do consagrado Grupo Tapa, vivem dois amigos de infância que buscam a felicidade e a superação. Eles formam um dupla policial que se vê envolvida em uma série de acontecimentos que afetará suas vidas para sempre. Não só a amizade é posta à prova, como também, a escala de valores, a honra e a lealdade. Eles dão sua definição particular do que é a família, assim como as questionáveis decisões que tomam em nome dela. Mas a lembrança de cada um sobre o que realmente aconteceu naqueles poucos dias, em que uma chuva constante não parou de cair, não é necessariamente igual para os dois...



Divulgação



Divulgação

**MAIS:** A peça estará em Salto no dia 19 de julho, às 19h, na Sala Palma de Ouro (rua Prudente de Moraes, 580 – Salto).  
Tel.: (11) 4602-8693. Informações em [www.teatrogt.com.br](http://www.teatrogt.com.br)

## Itu tem Festival de Artes

Este ano, o Festival de Artes de Itu acontece entre os dias 04 e 19 de julho, com apresentações para todas as idades e que exploram a cultura popular. O Festival também contará com oficinas gratuitas que oferecerão para crianças, jovens e adultos atividades em diversas áreas como colagem, grafite e musicalização. Entre as várias atrações, está a Palhaça Severina, que se apresentará dia 10, às 16h na Casa da Praça (praça Padre Miguel).

## RAFAEL CORTEZ APRESENTA 'MDB - MÚSICA DIVERTIDA BRASILEIRA' EM SALTO



A Teatro GT traz para Salto Rafael Cortez em seu novo espetáculo "MDB – Música Divertida Brasileira", em única apresentação no dia 18 de julho (sábado), às 21h, na Sala Palma de Ouro. Criado pelo jornalista, humorista, ator e músico, o MDB – Música Divertida Brasileira – é o primeiro projeto musical 100% focado na apresentação de releituras de clássicos considerados divertidos da Música Popular Brasileira. No MDB, Cortez é acompanhado pela banda Pedra Letícia. Conhecida por unir rock e humor, a banda é capitaneada pelo músico e comediante Fabiano Cambota, parceiro criativo do MDB.

**MAIS:** A Sala Palma de Ouro – Salto fica na rua Prudente de Moraes, 580 – Salto. Tel.: (11) 4602-8693.



Divulgação

## Peça com ator saltense está em cartaz em SP

O ator saltense Péricles Raggio, com seu grupo Teatro Por Um Triz, estreou seu novo espetáculo infantil "O Mistério do sapato desaparecido", em São Paulo. A peça ficará em cartaz até 26 de julho, sempre aos domingos, às 11h, no Teatro do MuBE - Museu Brasileiro de Escultura (avenida Europa, 218, Jardins, São Paulo).

# 'BAILES DO BRASIL'

EXPOSIÇÃO EM SÃO PAULO TRAZ IMAGENS, SONS E VÍDEOS  
QUE REVELAM CELEBRAÇÕES COLETIVAS NO PAÍS

Barreto-18



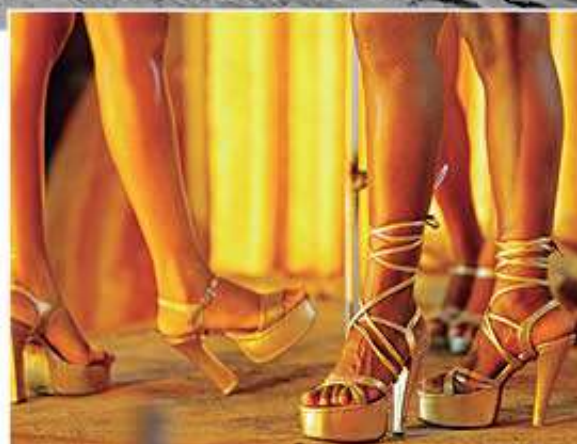
**A**té 25 de outubro, os apaixonados por moda, música e dança podem conferir no Solar Marquês de Santos (próximo ao Pátio do Colégio), em São Paulo, a exposição Bailes do Brasil, que reúne um acervo de imagem, som e vídeo que retrata diversos momentos de celebração coletiva do Brasil com uma original abordagem de nossa cultura por meio de um grande baile ao longo do tempo.

A exposição mapeia por uma cronologia fluida, desde a primeira República no final do século 19 até os dias atuais, levando em consideração as relações entre as três manifestações artísticas. O genuíno espírito da Moda de cada época pode ser percebido no registro do cotidiano, com suas forças atuantes representadas a partir de imagens selecionadas de fotografos: estrangeiros e brasileiros, renomados e jovens, regionais e urbanos. Moda, Música e Dança se unem para capturar e embalar a cadência desses muitos encontros e períodos.

Os curadores Ricardo Feldman e Jum Nakao selecionaram mais de 200 fotos de profissionais nacionais e internacionais, a partir do acervo de instituições públicas e privadas, como Thomaz Farkas, Vania Toledo, Luiz Carlos Barreto, Otto Stupakoff, Maureen Bisilliat e Pierre Verger. A seleção musical produzida a partir de pesquisa sobre aspectos rítmicos brasileiros contribuiu para a imersão sinestésica dos visitantes. A mostra oferece também três videoinstalações com figurinos escolhidos exclusivamente por Jum Nakao para esses ambientes.

As imagens são creditadas a Alexandre Severo, Ana Carolina Fernandes, Benjamin Abrahão, Carlos Moskovics, Chico Albuquerque, Daniela Dacorso, David Drew Zingg, Denise Perez, Henri Ballot, Hildegard Rosenthal, I Hate Flash, José Medeiros, Lalo de Almeida, Louise Chin e Ignacio Aronovich / LOST ART, Luis Saia, Luiz Carlos Barreto, Marc Ferrez, Marcel Gautherot, Mari Stockler, Maureen Bisilliat, Nana Visira, Otto Stupakoff, Pablo Di Giulio, Peter Scheier, Pierre Verger © Fundação Pierre Verger, Pío Figueiroa, Ricardo Labastier, Sebastião de Assis Ferreira, Stefan Hess, Thomaz Farkas, Vania Toledo, Vincenzo Pastore, Walter Firmo, Acervo Fotográfico do Museu da Cidade de São Paulo, Acervo Histórico da Discoteca Oneyda Alvarenga / Centro Cultural São Paulo / SMC / PMSP e Instituto Moreira Salles.

**MAIS:** O Solar Marquês de Santos fica na rua Roberto Simonsen, 136 - Sé, SP (próximo ao Pátio do Colégio). Horário de visitação: de terça-feira a domingo, das 9h às 17h. Tel.: (11) 3241-1081.



Lalo de Almeida



David Zingg



Alexandre Seivani



Marcel Gauthier

Algumas das imagens que fazem parte da exposição



Marcel Gauthier



‘A ARTE DE SORRIR  
CADA VEZ QUE  
O MUNDO DIZ NÃO’

por ALINE QUEIROZ

Paula Salazar em foto de Isa Hansen: "Optei por sorrir e ter a liberdade de viver melhor, esperando os problemas se resolverem"



fotos: Paula Salazar e Isa Hansen

As fotos das mulheres foram transformadas em pinturas pela artista plástica

“...a verdadeira beleza é mais profunda do que a estética convencional; não depende de calendário, cosméticos e nem sequer de imperfeições e doenças”

O título da matéria ficou imortalizado na voz de Maria Bethânia, em uma das canções mais humanas e emocionantes da música popular brasileira: “Brincar de Viver”. Além disso, a frase encaixa-se perfeitamente à maneira que a artista plástica e fotógrafa Paula Salazar encontrou para encarar o que seria o pior momento da sua vida.

E a maneira foi: enfrentar a dor e consequências de uma doença grave, por meio de uma linguagem artística. Esta foi a proposta dos projetos “Auto Retrato” e “Alma”, de autoria da artista plástica, que após iniciar um tratamento quimioterápico contra um câncer de mama, decidiu autorretratar todo o processo com imagens fotográficas.

Com a quimio, o tempo médio para os cabelos começarem a cair é de quatro semanas e é neste período que ocorre a conscientização da doença, fazendo com que o tratamento se torne visível para a sociedade que, caso ao contrário, não seria notado. “Por conta do incômodo e o estranhamento com o novo visual que poderia adquirir, resolvi encarar o processo com um olhar artístico. Encontrei a oportunidade de transformar os acontecimentos em arte, pois cada um consegue tratar a realidade como pode”, conta Paula.

A artista plástica explica ainda que os retratos ajudaram-na a observar de forma mais livre de preconceitos e a se ver fora do corpo. Foi aí que acreditou que todo o bem-estar que teve podia fazer bem a outras pessoas que tivesse acesso às fotos. “E

dessa forma nasceu a esperança de que, através da imagem, elas pudessem fazer reflexões sobre o corpo, o espírito e a aparência, mostrando que a verdadeira beleza é mais profunda do que a estética convencional, que o corpo é o canal para que se expresse, sem depender de calendário, cosméticos e nem sequer de imperfeições e doenças”, completa.

#### “OPEI POR SORRIR”

Parte das fotos foi feitas por Paula Salazar e o restante pela fotógrafa Isa Hansen. O projeto foi dividido em duas partes. A primeira foi fotografar 12 mulheres - cinco chilenas e seis brasileiras - e a segunda, transformá-las em pinturas, além de apresentar depoimentos das modelos. A última parte ainda está em processo e o objetivo é montar uma exposição, formada por aproximadamente 20 imagens. Completam a mostra, 12 quadros hiperrealistas que estarão à venda. Parte da renda obtida será direcionada ao custeio do próprio projeto e também doada para algumas fundações ou projetos de combate ao câncer. Um deles será o Cabeleira do Bem, promovido pela Viviane Adail.

As sessões de fotos duravam de quatro a seis horas e eram individuais. Depois das modelos fotografadas, elas recebiam por e-mail as imagens digitalizadas e a artista plástica escolhia uma para transformar em pintura. Os relatos sempre foram muito comoventes e distintos e alguns marcaram Paula. Um deles foi o caso da chinela Gin, que na época tinha 24 anos. Com cân-



fotos: Paula Sáezar e Isa Hansen



A primeira parte do projeto idealizado por Paula foi fotografar 12 mulheres, como Jocy, Fátima, Cris, Rose, Marivalva, Roberta, Ariana, Michele, Eloisa, Gi, entre outras

cer ósseo na coluna, formada em publicidade, ginasta olímpica, modelo e bailarina, estava de viagem marcada para Austrália quando adoeceu. “Quando cheguei para fotografar, acreditava que ela ia querer usar peruca ou lenços. Com toda a sua juventude e elegância, ela me olhou nos olhos e disse que gostaria de ser fotografada como era, sem cabelo”, lembra Paula. A modelo fotografou com uma pose digna de majestade, que, a partir daquela dia, a própria Paula nunca mais usou mais lenços e nem perucas.

Outro momento marcante para a artista foi o depoimento da paciente Rose Reis, em que agradecia a Deus por ter lhe dado a chance de viver e poder aproveitar as oportunidades que a vida tinha lhe dado. “Este caso foi um dos mais graves, pois desencadeou outras doenças e mesmo assim, para ela continuar sorrindo mesmo com dor, frisou a vontade de viver e mostrar que vale a pena vale todo o sacrifício que Deus fez para mantê-la viva e, por isso, fazia questão de se embelezar e se manter alegre para ir trabalhar”, conta.

Além do companheirismo e força encontrados nas modelos que passavam por um momento

parecido com o seu, Paula garante que a mensagem que ficou do trabalho foi enfrentar os problemas sorrindo. “Temos duas opções, sorrir ou chorar. Optei por sorrir e ter a liberdade de viver melhor, esperando os problemas se resolverem. Eles aparecem de qualquer maneira, assim como a solução para todos eles. Então, levar a vida com leveza e humor é a melhor”, emociona-se.





# Kostela

## do japonês

INDICADO PELO

**GUIA QUATRO RODAS**

**BRASIL 2015**

**(19) 3894-6646**

**TERÇA A DOM DAS 11:30 ÀS 15H**



**RUA ANTÔNIA MARTINS LUIZ, 180**  
**DISTRITO INDUSTRIAL JOÃO NAREZZI**  
**INDAIATUBA/SP**





# Mariana Ximenes no cinema

O DOCE DE MENINA QUE GANHOU DESTAQUE VIVENDO VÁRIAS  
MOCINHAS NA TV PROMETE AGORA SER SUCESSO NO CINEMA

por ESTER JACOPETTI



Foto: Divulgação e TV Globo

“ Por enquanto, não tenho esses planos de carreira internacional, porque tudo está me puxando para ficar aqui, mas vamos ver...”

**P**reparando-se para viver uma trapezista no cinema, no filme de Cacá Diegues [“O Grande Circo Místico”], a atriz Mariana Ximenes, que ficou dois meses em Portugal, conta que além da importância da boa preparação física, a personagem a desafia por tratar uma história dramática. “A personagem irá exigir muita concentração, porque ela tem uma história bem dramática. Não é comédia. Ela foi estuprada, tem filhas gêmeas. É um universo bem intenso, apesar de estar num ambiente circense”, conta. Nesta entrevista especial à Revista Regional, a global que protagonizou diversas novelas, fala sobre os principais desafios deste novo trabalho e dos quatro filmes que serão lançados ainda este ano e dos quais também participa.

**REVISTA REGIONAL:** Você acabou de completar 15 anos de televisão, foi destaque recentemente na série do ‘Fantástico’ [Eu que Amo Tanto] e também como uma vedete em ‘Joia Rara’, agora está fazendo uma trapezista no cinema... Você não para nunca?

**MARIANA XIMENES:** Foi bastante ousado e muito especial participar deste quadro do ‘Fantástico’. Farei agora um filme do Cacá Diegues e estou super animada, porque ele fez ‘Bye, Bye Brasil’ né?! A Margarete é uma trapezista. É impressionante porque você tem que ter muita força no abdômen e nos braços. A personagem tem uma particularidade que chamamos de portó que é a trapezista que segura a outra pessoa. Geralmente quem faz é o homem, porque é necessário ter muita força, porque é ele que carrega a outra pessoa. Você fica pendurada de cabeça pra baixo. Acredito que será necessário sim um dublê, mas estou me preparando para fa-

zer as cenas. Qualquer atleta precisa de treino. Dá um pouco de ansiedade porque a gente nunca sabe o que vai acontecer no momento da filmagem, por isso eu me preparei antes.

**Com certeza será uma personagem diferente de tudo que você já fez ao longo da sua carreira. É um desafio tornar-se uma trapezista?**

Sim! E também não só porque ela é uma trapezista e uma atleta, claro que tem esse detalhe, porque exige muito treino e eu comecei a entender a mentalidade do circense que é muito bom. Comecei a frequentar a Escola Nacional do Circo e foi muito interessante. Eu fiquei comovida também com a personagem, não posso contar muito, mas ela tem uma carga dramática muito forte. Ela foi estuprada, tem filhas gêmeas. É um universo bem intenso, apesar de estar num ambiente circense. Lúdico né?! Por ser circo, mas vai ser animado... [risos]

**Há quanto tempo você está se preparando? Você comentou que ficou forte que malhou e que exigiu dedicação...**  
Na verdade, sem rotina, porque eu parei pra fazer outro filme do Rui Guerra, então fui encaixando, mas tempo de dedicação foi de uns quatro meses.

**Você tem postado nas redes sociais algumas fotos das suas viagens que têm sido incríveis. Como tem sido essa experiência?**

Voltei de Fortaleza hoje, mas antes eu fui para o Amazonas pro casamento de um primo, mas é longe e desgastante. É maravilhoso. Depois fui para a Índia, meus amigos adora-



Foto: Divulgação e TV Globo

Ximenes estará este ano em cinco produções do cinema, entre eles um longa gravado no Canadá, com Gael Garcia Bernal e Jason Priestley, e "O Grande Circo Místico", onde faz uma trapezista.

ram as fotos. Foi uma viagem muito bonita. Eu não tinha Instagram, estou viciada nesta novidade.

**Para este ano, você já tem convites para protagonizar alguma novela na televisão?**

Na verdade estarei fazendo o lançamento de quatro filmes para este ano. É muito louco porque também tem toda a divulgação, que também é um trabalho. Tem que viajar... Os filmes são: 'Um Homem Só', dirigido pela Claudia Jouvin - este filme eu também produzi, é meu bebê, meu orgulho, eu produzo junto com outros produtores, porque às vezes você se torna produtor associado que é diferente. Eu fiz ainda 'A Vida em Tuas Mãos' que tem direção do Roberto Gaefke, inspirado no livro chamado 'Mãos de Cavalo' do Daniel Galera - que é um escritor super jovem de Porto Alegre, muito legal. Depois eu fiz o 'Zoom', do Pedro Morelli, no qual filmei no Canadá com o Gael Garcia Bernal e o Jason Priestley.

**Foi a primeira vez que você saiu do Brasil pra fazer um filme internacional?**

Longa metragem sim, eu já havia gravado *Passione* [2010] dois meses na Toscana [Itália], mas não é a mesma coisa. Foi um filme falado em inglês. Foi um desafio falar em outro idioma. Eu tive que aperfeiçoar mais porque interpretar em outra língua não é mole.

**Podia ter sotaque brasileiro?**

Podia, mas de qualquer maneira a gente tenta apurar mais um pouquinho.

**Você comentou sobre vários filmes que pretende estrear ainda este ano. Pretende seguir uma carreira internacional como o Rodrigo Santoro?**

Sim, mas ao mesmo tempo em que eu penso... É porque o Rodrigo se dedicou admiravelmente. É impressionante! Ele dedicou-se, sumiu durante um ano, ficou tentando e aperfeiçoando o inglês, que não é uma língua fácil. Por enquanto, não tenho esses planos porque tudo está me puxando para ficar aqui, mas vamos ver... Estou aberta! Prefiro responder assim: 'Quem sabe?' [risos].

**Qual o nome do último filme?**

Ainda bem que você tem foco! É bom porque a gente se ajuda... [risos]. O outro filme é dirigido pelo Rui Guerra, 'Quase Memória', com o Tony Ramos, e eu faço a mãe dele no plano da memória [risos].

**São todos personagens dramáticos ou tem uma mistura com a comédia?**

Tem uma mistura. Em 'Um Homem Só' eu faço uma coveira de animais e tem uma pitada de humor, mas ela é mal humorada, ela é engraçadinha.

**Então dá pra perceber que este ano será de cinema. E agora você vai ver o público curtir o resultado do seu trabalho...**

Eu trabalhei bastante. É justamente esse ponto que é o mais difícil... Primeiro pra ver o filme finalizado, porque a gente não sabe como ficou na tela. Até porque depende da edição, da trilha sonora, muitos detalhes... Estou doida pra ver os filmes e, claro, a opinião do público porque faço este trabalho para as pessoas assistirem.

# Quinzena do Tênis



Reforce seu estilo

#compreinaazul #azulcalçados #meupreferidoazul

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.azulcalçados.com.br](http://www.azulcalçados.com.br)



f/AzulCalçados @azulcalçados

# Nas alturas

Subimos a serra para fotografar este ensaio de moda para o inverno. A 1.190m de altura, combinações de texturas e looks monocromáticos com cores da estação promovem um inverno mais quente e bem vestido. O ensaio é assinado pela fotógrafa Nina Vilas Boas com produção do estilista Rafael Chaouiche, finalista do quadro “Como manda o figurino”, do programa “Fantástico”, da Rede Globo.

FOTO: Nina Vilas Boas

PRODUÇÃO: Rafael Chaouiche

MODELO: Ana Maria Bender Fydryszewski (A2 Models/Curitiba)

MAKE: Caroline Rattacaso

ASSIST. DE PRODUÇÃO: Ygor Rodrigues Botelho

ASSIST. DE FOTOGRAFIA: Andressa Placeres

EDIÇÃO DE MODA: Renato Lima



maxi casaco:  
BRECHÓ JAPONÉS  
camisa e calça:  
CONSTANCE







vestido e casaco:  
HELO CAPOBIANCO TREND

cachecol:  
CAVALERA





casaco, botas e bolsa;  
LIBELULA BRECHO  
tricotô cacharrel e calça;  
HELO CAPOBIANCO TREND  
manto de pele;  
LIBELULA BRECHO





blazer e saia de tweed rosa:  
HELO CAPOBIANCO TREND

casaco de lã de carneiro:  
LIBELULA BRECHÔ

sapatos:  
JAPONÊS

saia e tricô:  
HELO CAPOBIANCO TREND

sandálias:  
CONSTANCE





look completo:  
CONSTANCE

capa floral de couro:  
LIBELULA BRECHO







**LE LUXE**

R. 23 de Maio, 539 - Centro - Salto/SP

Tel.: (11)956171001

leluxeconato@gmail.com



# Editorial de moda foi fotografado em montanha do Paraná

Com um cenário espetacular e a quase 1.200 metros de altura -o Morro da Palha, em Campo Magro, cidade que fica a poucos quilômetros de Curitiba-, nossa equipe fotografou o ensaio de moda desta edição de Revista Regional. Assinado pela fotógrafa curitibana Nina Vilas Boas, colaboradora de Regional, o editorial foi produzido por Rafael Chaouiche, com a modelo Ana Maria Bender Fydryszewski, da A2 Models/Curitiba, make de Caroline Rattacaso e colaborações de Ygor Rodrigues Botelho, na produção, e de Andressa Placeres, na fotografia. Confira os bastidores da produção no alto da serra paranaense.



Fotos: Andressa Placeres Fotografia e Nina Vilas Boas

Equipe no alto da serra



Nina Vilas Boas fotografa Ana Brender com a região serrana ao fundo



Rafael ajusta detalhes da modelo para o clique de Nina



Rafael e Nina, parceria que já rendeu outros trabalhos e capas de Regional



Subida do morro para a produção do ensaio de Regional



## FINALISTA DE QUADRO DO 'FANTÁSTICO' ASSINA PRODUÇÃO DE 'REGIONAL'

O ensaio e a capa desta edição foram produzidos por Rafael Chaouiche, finalista do quadro "Como manda o figurino", do "Fantástico", da TV Globo. O reality que durou dois meses fez parte das comemorações dos 50 anos da emissora e foi a vitrine do figurinista para todo o Brasil. Antes da fama na Globo, Rafael já havia assinado outros ensaios e capas de Regional, como em julho e outubro de 2014, além de trabalhos para o suplemento Regional KIDS e a Revista Regional NOIVAS.



Contato

**MARIA FLOR**  
by FATHI

Plaza Shopping Itu  
loja 124  
Fone 11-4013-0865  
f mariafloritu

# passarelas

por Renato Lima



fotos: Agência Fotocast/Ag News

# Inverno denim

**paguemenos**  
Apresenta

**Sala Palma de Ouro - Salto**

12

**M:DB**  
MÚSICA DIVERTIDA BRASILEIRA

Um resgate das músicas mais divertidas da MPB apresentadas em novas versões.

No repertório: Chico Buarque, Lamartine Babo, Ary Toledo entre muitos outros.

**RAFAEL CORTEZ + LETÍCIA PEDRA**

**RECORTE E GANHE 50% DE DESCONTO**

**18 Julho**  
Sáb 21h

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

0800 735 0550  
bilheteria@teatrogt.com.br

Patrocínio: **mentos**, **Sales Park**, **Projeto**, **teatrogt**

Apoiado por: **REGINA**, **Promove**, **taperL**, **ginkgo**, **GO**

Clientes ClubeGT tem 50% de desconto na compra de até 2 ingressos de valor inteiro.

O jeans é peça básica em qualquer guarda-roupa, mas neste inverno 2015, ele não vai ficar apenas nas calças. A tendência denim está aí, trazendo peças com diversas lavagens, em macacões, jaquetas, camisas, casacos, saias, vestidos etc.. Confira alguns looks que foram apresentados na edição de inverno da São Paulo Fashion Week.





Fotos: Agência Fotosibe/AgNews



*Pérola Negra*

Rua Santa Rita, 545 - Centro - Itu - 11 4023-3364

# O que você sonha para o seu grande dia?



**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 linge) / Bodas / Aniversários / Debutantes / Bar Mitzva / 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



AS MELHORES  
MARCAS A PREÇOS  
INCRÍVEIS

T00 STORE

MODA  
FEMININA  
MASCULINA  
E INFANTIL



LOVE T00

T00 MAN

T00 KIDS



LOVE T00 KIDS



ANNUNCIATO  
DELUXE



toostore



@toostoremotas



www.toostore.com.br



www.fb.com/toostoremotas

RUA SANTA RITA 981 CENTRO

TEL: (11) 2715-4559



8



4



1



# ALL JEANS

*O jeans, que sempre esteve presente nos looks de homens e mulheres, ganha destaque nas coleções de inverno das principais marcas do mundo da moda. A tendência All Jeans aparece desde as peças como calças e camisas até nos acessórios e calçados.*



2

fotos: Divulgação e Fotostê



3



6



7



9



5

- 1 - bolsa FELLIPE KREIN
- 2 - calça DAMYLLER
- 3 - calça ROXY
- 4 - camisa jeans ROXY
- 5 - camisa ROXY
- 6 - relógio jeans LINCE
- 7 - relógio pulseira larga jeans LINCE
- 8 - sapato jeans ROXY
- 9 - modelo Sebastian masculino de SANDRO MOSCOLINI



A  
B  
E  
L  
A




LOJA 1 Rua José Revel, 486

(11) 4029-5689 • Salto

LOJA 2 Av. Dom Pedro II, 531

(11) 4029-0072 • Salto

 [facebook.com/passoapasso](https://facebook.com/passoapasso)





4



10



1



8



Maria Valentina para inverno 2015

# Red winter

O vermelho marcou o look das celebridades que cruzaram o red carpet do Oscar deste ano no inverno do Hemisfério Norte. Dimy, Forum, Maria Valentina, Siberian e UMA também apostaram na cor para a estação e trouxeram para suas araras variadas opções de peças. O tom forte, elegante e sexy, em contraste com os tons mais sóbrios, acende e levanta o visual. Aposte certa para atualizar o armário com uma tendência forte deste inverno.



7

fotos: Divulgação



5



11

- 1 - jaqueta da DIMY
- 2 - calça da DONA PINK
- 3 - blusa da DIMY
- 4 - sapato Vizzano Bico Fino da VIZZANO
- 5 - saia da SIBERIAN
- 6 - casaco da MINHAGRIFE
- 7 - calça da SIBERIAN
- 8 - óculos armação vermelha da COCA-COLA EYEWEAR
- 9 - vestido da UMA
- 10 - malha da SIBERIAN
- 11 - vestido florido da DIMY



2



3



6



9



**INDAIATUBA**

\* POLO SHOPPING - Lj 103 - (19) 3835-9155

\* CENTRO - R.24 de Maio,1438 - (19) 3875-4345

**SALTO**

\* CARNEIRO - R. 9 de Julho,553 - (11) 4021-3296

**ITU**

\* PLAZA SHOPPING ITU - Lj.129 - (11) 2429-9907



**ALEATORY**

fotos: Divulgação



## CERVEJAS ESPECIAIS COM CHOCOLATE

Para o inverno, que tal harmonizar variados tipos de chocolates com cervejas especiais? A sommelier de cerveja e diretora da BeerCode, Ketlyn Zim, preparou algumas sugestões:

**CHOCOLATE MEIO AMARGO** - A indicação para a harmonização com chocolate meio amargo é uma cerveja mais potente, como Anderson Valley Oatmeal Stout, que tem uma coloração marrom escura, espessa, aveludada, com toques de café e lúpulo sutil. É uma das stouts mais encorpadas, ricas e complexas do mercado.

**CHOCOLATE AO LEITE** - A doçura do chocolate ao leite combina com cervejas tipo Stout, que apresenta notas tostadas de café e chocolate ou com residual adocicado. Neste caso, podemos casar cervejas do tipo Chocolate Stout, Dry Stout ou Robust Porter. Se quiser algo mais leve, mas não menos harmonioso, a Dunkel pode ser uma boa pedida, que remete ao cafezinho com chocolate.

**CHOCOLATE BRANCO** - Nestes chocolates mais doces e pastosos, a harmonização se completa no paladar com as Fruit Lambics, que tem notas frutadas e mais ácidas. Também podemos combinar as Brown Ales, que apresentam notas de caramelo ou Strong Pale Ales, que trazem notas de toffee e acidez.

**TRUFAS** - Para as trufas de chocolate, a indicação fica para Belgian Dark Strong Ales e Doppelbocks que se misturam e se confundem com o recheio na boca. Já as trufas mais cremosas, doces e suaves combinam com cervejas mais adocicadas. Para as trufas recheadas com frutas secas, os estilos Scotch Ale e Old Ale são ótimas pedidas pelas notas de passas, nozes e amêndoas.



fotos: Divulgação

Peças estilo militar da CNS, DC Shoes, HB, Orient, Quiksilver, Star Point e X Games



## Estilo militar para homens

O estilo militar volta com tudo para o inverno 2015 na moda masculina. Marcas como CNS, DC Shoes, HB, Orient, Quiksilver, Star Point e X Games já aderiram à tendência. A estampa camuflada abre espaço para roupas nas cores bege, cáqui e verde escuro que ajudam a compor o look. Além de jaquetas bomber, peças com bolsos e sapatos em tons terrosos. Para os acessórios, algumas marcas lançaram óculos de sol e relógios com estampas seguindo a tendência do militarismo. A versatilidade dos modelos permite seguir o estilo durante o ano todo.



**hobby**  
MAGAZINE

Parceria



DIMARSI

# JEANS *sempre!*



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



## COLCCI EYEWEAR LANÇA COLEÇÃO

Depois de estrear a última campanha da Colcci Eyewear para o verão 2016, a modelo Gisele Bündchen foi escolhida novamente para ser o rosto do inverno da marca. O ensaio foi clicado por Giampaolo Sgura, em um estúdio de Nova York. Nas fotos, a top usa o exclusivo modelo Tina, um dos destaques da nova coleção, com um frontal bold em contrapartida com a leveza do Polyglossy. A nova armação Tina está disponível nas cores preto fosco, demi claro com bordô, preto degradê, marrom, demi marrom, capuccino, chumbo e rosa, com preço sugerido de R\$ 339. A coleção pode ser encontrada nas lojas da marca, e-commerce e principais óticas do país.



## Antik - Coleção Garden na Bertajoni

Inspirada nos jardins mais floridos e perfumados, a Antik lançou a coleção Garden! A linha inclui uma caixa Garden, um vidro de difusor de aroma e um jogo de varetas para difusor com quatro borboletas -em papel com relevo altamente absorvente- que, além de decorativas, servem para aumentar a potência do perfume nos ambientes. A coleção Garden da Antik pode ser encontrada na Bertajoni, em Salto.

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



## FOFFA BIKES DESEMBARCA NO BRASIL

Finalmente a Foffa Bikes chegou ao Brasil. O e-commerce Gallerist fez o lançamento com exclusividade no país. A loja online é a única multimarca de moda a representar a marca inglesa, além de ser também o único ponto de venda online. São três modelos disponíveis: a IRIS, nas cores vermelho ou azul; a Urban, em preto; e a Single Speed, em amarelo ou verde. Os valores variam entre R\$ 3.480,00 e R\$ 4.980,00. A Foffa Bike está há mais de 30 anos no mercado europeu, com sede em Londres e design italiano, combinando experiência de pedalar com designs incríveis. São bicicletas de alta qualidade com um estilo clássico.



## CI inaugura primeira loja em Indaiatuba

No dia 23 de junho, foi inaugurada a primeira loja da CI – Intercâmbio e Viagem – em Indaiatuba. De acordo com o diretor de vendas da CI, Jan Wrede, a expectativa é alta porque Indaiatuba está localizada em uma importante região, cercada por cidades com alto poder aquisitivo. “Estamos muito animados com o início das operações das nossas franqueadas Juliana Perina e Ana Elisa Gregori. Trata-se de um novo e importante passo para atender o Interior paulista e a macrorregião de Campinas. Indaiatuba possui uma população com mais de 220 mil habitantes e não tinha uma empresa de intercâmbio e viagens jovens na cidade. Era uma lacuna que está sendo preenchida agora. Não temos dúvidas do sucesso da operação”, explica Wrede.

A loja de Indaiatuba segue o novo modelo arquitetônico da companhia. O conceito criativo foi definido a partir da mala do viajante: o que se leva com ela e o que se traz nela. A seleção de cores e móveis destaca ainda mais o espírito jovem da marca. Isso tudo, agregado a um ambiente aconchegante e que permite que o cliente inicie uma experiência inesquecível desde o primeiro contato, fazendo com que se sinta confortável e confiante para programar sua viagem.

MAIS: A CI Indaiatuba fica na rua 24 de maio, 784, Centro. Tel.: (19) 3392-4800.

# Ilhabela Sailing Week acontece este mês

Tradicional competição de vela oceânica será disputada entre os dias 04 e 11 com sede no Yacht Club de Ilhabela



fotos: Marcos Mendez / SailStation

**A** mais importante competição de vela oceânica da América Latina, a Ilhabela Sailing Week, acontece de 03 a 11 de julho, com sede no Yacht Club de Ilhabela (YCI).

Conhecida como Capital Nacional da Vela, Ilhabela sediará a 42ª edição do evento, que receberá equipes de vários Estados como Rio de Janeiro, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, e também de países do Cone Sul.

Na edição passada, em 2014, foram 131 embarcações, incluindo a classe Star com regatas válidas pelo Campeonato Sul-Americano e vitória da dupla Lars Grael e Samuel Gonçalves.

O YCI espera receber mil velejadores. “Temos a honra de convidar esportistas, seus familiares, patrocinadores e apoiadores para o mais tradicional evento da vela latino-americana. Aproveito para agradecer nossa sempre parceira Mitsubishi Motors, assim como à Marinha do Brasil, Prefeitura de Ilhabela e ao coirmão Yacht Club Argentino”, declara o comodoro do YCI, José Yunes. “O trabalho de funcionários, árbitros e mídia, além da boa vontade do associado, também são fundamentais”, acrescenta Yunes.

Para este ano, estão convidadas as classes: ORC, IRC, BRA-RGS, RGS Cruiser, S40, Star, HPE 25, C30, Mimi e Clássicos. A Ilhabela Sailing Week será aberta em 04 de julho com a regata de percurso Alcatrazes por Boreste Marinha do Brasil, a mais longa do campeonato, com 60 milhas (110 km). Os barcos com 30 pés, ou menos, correrão a prova Ilha de Toque-Toque.

A 42ª edição homenageará o veleiro catarinense Cairu II, primeira embarcação brasileira a conquistar um título internacional, ao vencer terceira edição da Regata Buenos Aires - Rio em 1953. A ação tem sido frequente nos últimos anos. Em 2014, a homenagem foi destinada ao Pen Duick II, barco que levou o navegador francês Éric Tabarly à vitória na Ostar em 1964, velejada em solitário entre Plymouth (ING) e Newport (EUA).



Ilhabela sedia novamente a mais tradicional competição de vela latino-americana



# São José Copa Ouro-Audi de Polo, o mais importante torneio nacional

por RENATO LIMA

A sexta edição da já tão esperada São José Copa Ouro - Audi Polo, considerado o mais importante torneio do polo brasileiro - único com a chancela do World Polo Tour (WPT) aconteceu no último dia 13 de junho, no Clube de Polo São José. O evento reuniu mais de mil pessoas, que puderam acompanhar o tricampeonato do São José Audi Polo, liderado pelo empresário e organizador do evento, José Eduardo Kalil, que venceu o Santa Mária por 11 a 10. Para se ter uma ideia da emocionante final, o último gol foi marcado faltando menos de 40 segundos para o término da partida. Como sempre, a Copa Ouro-Audi promoveu uma grandiosa festa, reunindo a nata do polo nacional, sociedade paulistana e algumas celebridades da moda, da TV e dos esportes, como Otávio Mesquita, Rômulo Arantes Neto e a bela Fiorella Matheis. Após a premiação, os convidados participaram de uma sunset party. Confira alguns flagrantes dos jogos, premiação e bastidores deste grande evento promovido na região.



Foto: Frâncio de Holanda







Fotos: Francisco de Holanda



Como sempre, a Copa Ouro-Audi promoveu uma grandiosa festa, reunindo a nata do polo nacional, sociedade paulistana e algumas celebridades da moda, da TV e dos esportes





Fotos: Frênico de Holanda

O evento reuniu mais de mil pessoas, que puderam acompanhar o tricampeonato do São José Audi Polo, liderado pelo empresário e organizador do evento, José Eduardo Kall.



—••—  
AQUI É O LUGAR  
QUE VOCÊ ENCONTRA  
—••—

ARARA

MOMENTOS DE LAZER E FAMÍLIA,  
O SEU EVENTO CORPORATIVO OU SOCIAL  
EM UM SÓ LUGAR!



11 4023.8000

ALAMEDA DAS AMOREIRAS, 81. JARDIM PARAÍSO II, ITU/SP.

# NOVA YORK

## Capital do mundo

por JULIANA PERINA



Foto: Juliana Perina/Arquivo pessoal e Fotóto

Estátua da Liberdade, um dos cartões postais mais conhecidos do planeta

**V**ivemos em um mundo enorme e cheio de diferenças. Culturas, religiões, línguas, hábitos. Cada pedacinho é interessante de ser explorado, conhecido, visitado. Cada continente, cada país, tem sua peculiaridade, sua graça. Mas, e se um dia fosse escolhida a capital do mundo? Quais seriam as características que essa capital teria?

Num mundo tão desenvolvido e avançado tecnologicamente, sua capital teria que ser uma metrópole, um lugar que remetesse à modernidade, mas sem perder de vista sua história. Teria também que abrigar sedes de grandes empresas mundiais, onde grandes decisões no plano financeiro fossem tomadas. Além disso, seria desejável que essa capital tivesse uma vida cultural rica, e que, por fim, abrigasse uma população formada por várias etnias, raças, cores e línguas.

Pois bem, se essas fossem as características das candidatas à capital do mundo, creio que Nova York seria a favorita ao título.

Metrópole vibrante, ícone da vida urbana moderna, Nova York é a cidade que nunca dorme, segundo Frank Sinatra. Nela, os modernos arranha-céus contrastam com o metrô, cuja construção foi iniciada em 1870, e a ponte do Brooklyn, joia arquitetônica inaugurada em 1883, num período em que havia pouquíssimos carros.

A Times Square é o símbolo máximo da explosão de informação e tecnologia da cidade. Vinte e quatro horas por dia, seus letreiros iluminados encantam e enchem os olhos de turistas que preferem passear por ali à noite, dividindo as calçadas com artistas de rua e vendedores ambulantes.

Na 5ª Avenida, onde estão as lojas das maiores grifes mundiais, o vai-e-vem de pessoas (executivos, turistas, artistas) se visto de cima, lembraria o fluxo sanguíneo em nossas artérias, trazendo oxigênio e vida à cidade. Essa Avenida, que é símbolo





Central Park: mesmo com o metro quadrado entre os mais caros do globo, cidade conseguiu manter 3 mil metros quadrados de área verde preservada

Fotos: Juliana Perina/Arquivo pessoal e Fotolia



Outros pontos da metrópole mais famosa da América



Foto: Juliana Perina/Arquivo pessoal e Fotolia

A famosa ponte do Brooklyn



Arquiteta e empresária Juliana Perina em passeio por NY

de luxo e modernidade, termina, curiosamente, no famoso Central Park, que é um oásis verde de mais de 3.000 m<sup>2</sup>, onde moradores e turistas praticam exercícios diariamente, desde o final do século XIX. Incrível pensar que em um dos locais com metro quadrado mais caros do mundo, conseguiu-se manter um imenso parque público, no coração da cidade.

#### DIVERSIDADE

A diversidade cultural de Nova York é um show à parte, digno de seus famosos espetáculos da Broadway. Entre uma Little Italy, uma Chinatown, uma Little Brazil e tantos outros bairros, eu poderia dizer que qualquer comida, de qualquer parte do mundo pode ser encontrada ali. O novo-iorquino convive diariamente com sabores, sotaques, música e, principalmente, gente de todos os locais do globo. Essa diversidade transforma suas ruas, que misturam cheiros de perfume, gasolina e comida, num museu aberto, pronto pra ser acessado se você tiver a chance, e a sorte, de conversar com algum morador, turista ou trabalhador local. E para os que não conseguem, podem ter sua cota de cultura em um dos muitos museus da cidade, que encantam tanto amantes de arte, no famoso MOMA, quanto crianças e seus pais, no sensacional Museu de História Natural.

Com essas características e muitas outras que não caberiam nesse texto, Nova York seria, na minha opinião, a favorita ao



Para Juliana Perina, Nova York é a capital do mundo

título de Capital do Mundo, desbancando ótimas candidatas, mas, ao mesmo tempo, representando-as bem quando se trata de condensar, em uma, um pedacinho de cada parte do mundo. E com louvor.

Juliana Perina é arquiteta, empresária, sócia-diretora da CI Intercâmbios, em Indaiatuba. Ela escreveu este texto especialmente para esta seção de Revista Regional.

LIVE!



O verão já chegou  
na Marbella

**Marbella**  
praia e fitness

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

f marbella moda praia

**VIAJE COM A MELHOR. VIAJE COM A CI.**

ELEITA CINCO VEZES COMO A MELHOR EMPRESA DE INTERCÂMBIO DO BRASIL.



Para saber mais, ligue para **19 3392.4800** ou visite nossa loja:  
**CI Indaiatuba** | 24 de maio, 784 - centro | Indaiatuba - sp  
indaiatuba@ci.com.br

Rede CI. Mais de 80 lojas em todo o país.



ci.com.br/blog



/ciintercambio



@ci\_intercambio



ci.com.br/instagram

ci.com.br

você aprende com o mundo



**CI**

# Stella Birolli

## MANDALATERAPIA

por GISELE SCARAVELLI

"A forma redonda sempre me atraiu", afirma a artista plástica e empresária Stella Birolli. Conhecida por pintar mandalas, ela conta que a ideia nunca foi pintar mandalas propriamente ditas, mas sim, telas redondas. "Nunca imaginei que fosse pintar mandala, mas sempre gostei de circunferência. A primeira tela que eu comprei pra minha casa era redonda", lembra. Stella é publicitária e possui diversas especialidades em seu currículo, desde técnicas de pinturas até formação em restauro pela Casa do Restaurador, em São Paulo. Com experiência profissional em grandes agências da capital paulista – entre elas a W do renomado publicitário Washington Olivetto – foi em Itu que ela e seu marido encontraram qualidade de vida. "Eu vim um pouco frustrada. Eu estava super bem em São Paulo, já tinha saído da W e estava trabalhando com vitrine. Aqui, eu parei de trabalhar e me dediquei inteiramente às crianças, por três anos", conta. Nessa época começou a fazer aulas de pintura como uma forma de terapia, com o artista plástico Jeffer Zion. Enjoada de pintar telas, levou uma esfera de madeira para a aula e nunca mais quis pintar outra coisa. "Eu amei pintar na madeira, gostei muito mais do efeito da madeira do que da tela, e comecei a pintar uma e outra e acabou virando mandala, mas na verdade são telas redondas. Ai uma amiga pedia, a outra também e comecei a comercializá-las sem querer", conta. Pouco tempo depois, Stella conheceu a paisagista Ana Luísa Talavera [as duas são sócias na loja Vila Garden, em Itu] que sugeriu vender suas mandalas em sua loja e com o tempo e convivência, a sociedade nasceu. Hoje, Stella conta que a Vila Garden e a rotina como mãe e esposa não lhe deixam tempo para produzir mais trabalhos como antes, mas sempre que possível se tranca em seu ateliê com sua filha. "Eu tenho um ateliê onde eu pinto hoje e a única pessoa que pode ficar comigo lá dentro é minha filha. Não deixo mais ninguém entrar lá, e quando eu entro no meu ateliê, eu quero que o mundo acabe lá fora", ri e afirma que esses momentos são sua terapia, que atribui qualidade às suas mandalas. "Essas telas, mandalas, são muito pessoais pra mim, acredito que por ser algo feito como uma terapia mesmo, tanto que quando elas são vendidas, eu brinco que elas me abandonam, vão embora mesmo. Eu acabo criando carinho por elas, que são feitas nos meus melhores momentos, ou seja, são o melhor de mim", finaliza a artista plástica.







Em 2015, o Sincomercio comemora o seu Jubileu de Ouro!

Representante de aproximadamente 3.200 empresas em Itu, a principal atuação do Sincomercio é a Negociação Coletiva de Trabalho tratada com os Sindicatos Laborais. No mais, atua em ações administrativas e judiciais em defesa dos interesses dos empresários do comércio, além de oferecer diversos benefícios aos seus representados, como assessoria jurídica, cursos e treinamentos.



Fachada



Saguão de entrada

Auditório

Secretaria

Secretaria

Rua Maestro José Victorio, 137 - Centro - Itu/SP

Tel.: 11 4022-9722

[www.sincomercio.org.br](http://www.sincomercio.org.br)



RENATA FRANCISCHINELLI

(11) 9 7405-6322 | (11) 4023-3806

Capriche nos **looks**  
da estação sem deixar  
seu **estilo** de lado.

**Tutti**  
Modas

Loja 1 - **Salto**: R. 24 de Outubro, 1593 - Bela Vista - (11) 4028-0743  
Loja 2 - **Salto**: Av. José M. M. de Oliveira, 792 - Jd. Alvorada - (11) 4029-1753  
Loja 3 - **Salto**: R. Rio Branco, 720 - Centro - (11) 4028-5635  
Loja 4 - **Itu**: R. Santa Rita, 815 - Centro - (11) 2429-8444

 [tuttimodassaltoitu](https://www.facebook.com/tuttimodassaltoitu) Site: [www.tuttimodas.com.br](http://www.tuttimodas.com.br) Loja: [plussize.tuttimodas.com.br](http://plussize.tuttimodas.com.br)

PLUS  
SIZE

www.g2r.com.br



# SAÚDE E BELEZA

**Caderno destaca  
diversas especialidades  
e matérias especiais.  
Faça uma consulta!**

# Uma visão geral sobre a Doença de Alzheimer

**D**ados da Organização Mundial de Saúde mostram que no ano de 2000 havia no mundo 600 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, número que deverá dobrar até 2025.

As síndromes demenciais são caracterizadas por declínio progressivo das funções mentais como memória, atenção, linguagem e capacidade de planejar e executar ações complexas e estão entre as doenças que acarretam maior impacto ao indivíduo idoso e a seus familiares.

## ALZHEIMER

Na Doença de Alzheimer, o declínio cognitivo usualmente se inicia pela perda progressiva da memória. O mais comum é que a memória de curto prazo seja afetada primeiro. Posteriormente, são as memórias mais antigas que são "apagadas" da lembrança, até o ponto em que o paciente é incapaz de recordar eventos de sua própria vida ou reconhecer seus familiares.

## FASES DA DOENÇA

Podemos dividir os sintomas de acordo com as fases de progressão da doença, para melhor entendimento e tratamento de cada fase. Na fase leve, as alterações de memória ficam mais evidentes, mas suficientes para permitir o diagnóstico de demência, que além da memória, pelo menos mais uma função fica comprometida. Frequentemente as funções executivas são afetadas. Por exemplo, dificuldade de elaborar a declaração do imposto de renda, manter o extrato bancário atualizado ou preparar um jantar um pouco mais elaborado.

Na fase moderada, o indivíduo já depende de outras pessoas para atividades da vida cotidiana, como fazer uso do telefone, cozinhar, embora ainda possa ser capaz de autocuidado. Dificuldades de linguagem podem ser mais evidentes como dificuldade de compreensão verbal e trocas de palavras. Na fase chamada de demência grave, o indivíduo é totalmente dependente, já não tem capacidade para tomar banho e se alimentar sozinho, sendo que os números de palavras se reduzem a poucas por dia e surgem as dificuldades de locomoção, dentre outras perdas progressivas.

## DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Com base nos dados obtidos sobre a evolução dos sintomas, pode-se criar uma suspeita clínica de Doença de Alzheimer. A partir disso o diagnóstico de Doença de Alzheimer deve ser feito com auxílio de uma avaliação médica e exames complementares. Diversos fatores de risco, tais como fatores genéticos, doenças não controlada e hábitos de vida têm sido associados ao aumento do risco para demência em estudos populacionais. Nas últimas décadas muitos estudos foram realizados sobre o tratamento da doença de Alzheimer. Atualmente não existe cura



Gisela Scarzelli

Naiara Fernandes Silvestre Ribeiro  
(CRM 134252)

Membro Titular Sociedade Brasileira de Geriatria  
Especialista em Geriatria pela Faculdade Medicina da USP  
Especialista em Clínica Médica pelo HSPE

ITU: avenida Belo Horizonte, 309, Bairro Brasil. Tel.: (11) 4022-8851  
SALTO: rua Floriano Peixoto, 1040, Vila Nova. Tel.: (11) 4029-7250  
contato: [naiarafs@gmail.com](mailto:naiarafs@gmail.com)  
site: [www.geriatriaitu.com.br](http://www.geriatriaitu.com.br)

para a mesma, mas quando o diagnóstico é feito precocemente, tratamentos específicos podem interferir com a progressão da doença, possibilitando um controle efetivo dos sintomas comportamentais e melhorando a qualidade de vida do idoso acometido por tal doença. De maneira geral, ter um estilo de vida ativo e estimulante na velhice, assim como bom controle de doenças vasculares e crônicas de meia idade constituem intervenções possíveis para retardar ou prevenir o início das demências.

# Lipo sem corte

Já pensou em ter os mesmos resultados da Mesoterapia e da Lipoaspiração, sem agulhas e sem cortes? E ainda aumentando a sua imunidade?



A Clínica Terapeuta Adriane Cardozo oferece tratamentos exclusivos e com métodos inovadores nas áreas de Beleza & Saúde, através das especialidades: Homeopatia, Ortomolecular, Terapia Cognitivo-comportamental (TCC), Fitoterapia, Florais de Bach, Acupuntura, Iridologia, Terapia Capilar e Terapia Estética; realizando consultas presenciais ou online; em horários de atendimento flexíveis, com pontualidade; suporte a qualquer dia da semana através de WhatsApp, SMS ou chat próprio do site ([www.adrianecardozo.com.br](http://www.adrianecardozo.com.br)); realização de exames diferenciados e a motivadora "Academia de Saúde", exclusiva aos seus pacientes.

Os tratamentos da Clínica têm sido procurado por pessoas que desejam prevenir-se de doenças; tratar desequilíbrios físicos, emocionais (agudos ou crônicos); investir em seu bem-estar através de reeducação alimentar e tratamentos estéticos diferenciados, com resultados visíveis e duradouros.

O mais recente investimento e inovação da Terapeuta Adriane Cardozo é o exclusivo Tratamento Estético Mesolipo, o qual garante os resultados de uma Lipoaspiração, mas sem os inconvenientes do pós-cirúrgico, sem cortes, sem dor, sem roxos, sem efeitos colaterais, com aumento da imunidade e resultados visíveis nas sessões e dias seguintes.

Mesolipo associa sessões de Mesoterapia sem agulha (ultrassom com aplicação de produtos naturais personalizados para cada paciente e laserterapia), e Lipo sem corte (Lipocavitação Focalizada), com resultados

desintoxicantes (favorecimento da liberação de toxinas acumuladas no organismo); aumento da imunidade; ativação da circulação sanguínea; aumento da oxigenação e nutrição celular; melhora do peristaltismo intestinal; redução de fadiga; redução de celulites; quebra de nódulos lipolíticos; redução de edemas (inchaço); remodelagem corporal.

Semanalmente, a Terapeuta, posta conteúdos em sua Academia de Saúde, com temas sobre bem-estar, saúde, beleza, reeducação alimentar ou educação familiar, aos seus pacientes, através de um Grupo Fechado e Restrito no Facebook, assim como através do WhatsApp, com o objetivo de informá-los e motivá-los, gerando, assim, a mudança de hábitos.

Invista em você!



fotos: Divulgação

## Terapeuta Adriane Cardozo

Terapeuta Homeopata e Ortomolecular  
Terapeuta Cognitivo-comportamental (TCC)  
Auriculoterapeuta / Fitoterapeuta  
Terapeuta Capilar / Terapeuta Estética  
Iridologista / Terapeuta Floral

CONAHOM: nº 1362  
Associada ao CONAHOM (Conselho Nacional  
Auto-regulamentável de Homeopatia  
Clássica e de Fitoterapia)

MAIS: Consultas presenciais ou online.  
Atendimento com horário antecipadamente agendado.  
Pontualidade garantida.  
Rua: Henrique Viscardi, 1026 – Vila Henrique – Salto  
Horário de atendimento: segunda a quinta: 8h às 21h.  
Tels.: (11) 4028-2622 ou (11) 95487-2120 (chame no WhatsApp)  
email: [terapeuta@adrianecardozo.com.br](mailto:terapeuta@adrianecardozo.com.br)  
Site: [www.adrianecardozo.com.br](http://www.adrianecardozo.com.br)  
Facebook: [Terapeuta Homeopata Adriane Cardozo](https://www.facebook.com/TerapeutaHomeopataAdrianeCardozo)



# Day Clinic

A **SISOitu** está implantando em seu consultório um novo sistema de atendimento que vai revolucionar seus dias no dentista. Ou melhor, SEU DIA no dentista!

Com o **Day Clinic**, você tem acesso, **em um único dia**, aos principais tratamentos odontológicos, com o carinho e a humanização tradicional da **SISOitu**.

Tipos de tratamento:

- **Implantes Dentários**
- **Reabilitações Odontológicas**
- **Próteses**



*Dr. Roberto Engler (esquerda) e Dr. Renato Villin (direita)*

## COMO FUNCIONA?

A ação é simples. O paciente previamente agendado chega ao consultório, dando início ao tratamento. Nessa primeira etapa, é feita a colocação dos implantes que darão sustentação aos dentes. Ao longo do dia, o processo é finalizado com a colocação da prótese definitiva.

[www.sisoitu.com.br](http://www.sisoitu.com.br) | [contato@sisoitu.com.br](mailto:contato@sisoitu.com.br) | (11) 4022-0442

Endereço: Rua Piauí, 167, Bairro Brasil, Itu (SP), CEP 13301-440

# O tratamento de dores crônicas com Ondas de Choque

Sempre presente em congressos nacionais e internacionais, o ortopedista Renato João Reis aproveita essas oportunidades para se inteirar do que há de mais moderno em sua profissão. Tanto que trouxe para Indaiatuba, onde fica seu consultório, métodos que ajudam a combater dores crônicas, musculares e cartilaginosa, como a artrose. "Todas as técnicas que trabalho ajudam na regeneração tecidual, a cartilagem, mas com diferentes aplicações, escolha essa que depende do tipo de dor e lesão", inicia o médico.

## ONDAS DE CHOQUE

As Ondas de Choque são um tipo de energia mecânica e não um choque elétrico, que penetra no tecido lesado e provoca sua regeneração. As Ondas são aplicadas, localmente, com a ajuda de um aparelho. "Antes de optar por qual técnica usar, é preciso fazer os exames rotineiros como Raio X, Ultrassom e Ressonância Magnética."

## INDICAÇÕES DO TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE:

- Tendinites de: ombro, cotovelo, quadril, joelho e tendão de Aquiles
- Fascite plantar
- Esporão do calcanhar
- Bursite de ombro e quadril
- Dores musculares nas costas

## MEDICINA ESPORTIVA

"Os esportistas, e aí vai desde os atletas profissionais aos dos finais de semana, costumam sentir diferentes tipos de dores, cada uma de acordo com o esporte praticado. Um tenista será mais propenso a ter dores no ombro e nos cotovelos, já um jogador de futebol costuma ter lesões nos joelhos e assim por diante. Nesses casos, para tratar as lesões e dores crônicas, podemos usar um conjunto de técnicas, como o Plasma Rico em Plaquetas (PRP) e as Ondas de Choque. A quantidade e sequência do tratamento vão de acordo com a pessoa, mas, geralmente, para as Ondas de Choque são necessárias três aplicações, feitas semanalmente, com a ajuda de um aparelho suíço."

## POSTURA

"Todos os dias recebo em meu consultório pessoas com Tendinite, dor ligada, diretamente, a rotina que a maioria das pessoas leva, ou seja, muitas horas sentadas em frente ao computador. A postura influencia diretamente em tudo. Para esses casos, nós também podemos usar as Ondas de Choque", finaliza o especialista.



Camilla Bertolazzi

Dr. Renato João Reis - CRM 82754  
MÉDICO ORTOPEDISTA/FACULDADE  
DE MEDICINA DE JUNDIAÍ-SP

Especialização em Cirurgia do joelho pertence as seguintes sociedades:

- Sociedade Brasileira de Terapia por Ondas de Choque - SBTDC
- Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte - SBRATE
- Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia - SBOT

Rua Pedro de Toledo, 665, Centro - Edifício  
Ambassador - 1º andar.  
Tels.: (19) 3834-4191 / 3834-4185 - indaiatuba  
[www.rjortopedia.com.br](http://www.rjortopedia.com.br)

## Novidades na Feminine

Com 18 anos de atuação, a Feminine Hair se destaca pelos tratamentos capilares exclusivos para mulheres, com diversas novidades trazidas da Europa pelas proprietárias Raquel e Mauriane Moura

por GISELE SCARAVELLI



A Feminine possui espaço moderno, aconchegante e privativo para mulheres, com vários tratamentos e opções para exaltar sua beleza

A Feminine Hair é conhecida pelo alto nível de profissionalismo. Com uma trajetória de 18 anos, as proprietárias Raquel e Mauriane Moura, mãe e filha, são sócias e parceiras de uma vida quando o assunto é beleza.

Com uma sólida parceria com a Wella, as profissionais estão sempre se atualizando entre cabelos, colorações e cuidados em geral. Entre as novidades estão o Corte Bordado, e o, recém-chegado ao Brasil, Preenchimento Molecular, um tratamento que já acontece há seis meses na Europa e no Brasil, há dois meses. Entenda:

### PREENCHIMENTO CAPILAR

Para cabelos danificados de química ou ações do tempo como sol, piscina, mar, etc. Neste tratamento, o fio do cabelo recebe uma restauração que preenche sua parte cuticular, garantindo mais força e maciez ao cabelo. É uma combinação única de aminoácidos potencializados que atuam na fibra capilar.

### CORTE BORDADO

Um corte com uma máquina especial, apropriada, que retira as pontas duplas sem precisar mexer no comprimento do cabelo.

Além disso, a Feminine ainda oferece diversos tratamentos e opções para exaltar sua beleza: Dia da Noiva, corte com visagismo, tratamento capilar, coloração, química em geral, alisamento, penteados, maquiagem, manicure e pedicure e muitos outros. Nos últimos meses, Mauriane e Raquel participaram de um curso sobre corte e cor com Stephen e Tina McKinder, em Copenhague/Dinamarca.



Raquel e Mauriane Moura, mãe e filha, sócias-proprietárias da Feminine, que completa 18 anos de sucesso em Itu

MAIS: A Feminine Hair fica na rua Vinte de Janeiro, 281, Centro, Itu. Os telefones para marcar horário ou para mais informações são (11) 4022-6605 e 4023-2452. O local possui acessibilidade e estacionamento próprio.



**30  anos**  
Uma vida dedicada à sua

*Para celebrar nossas  
Bodas de Pérola,  
trabalhamos sempre para  
cuidar da nossa jóia mais rara:  
**você.***



*Botica*  
**Lirio  D'Água®**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMIOPATIA  
[www.liriodagua.com.br](http://www.liriodagua.com.br)

# CONFIANÇA

**Unimed**   
Salto/Itu

# LABORATÓRIO

## Unilab Itu

- ✓ exames precisos e confiáveis;
- ✓ ambiente confortável;
- ✓ atendimento diferenciado para crianças;
- ✓ café da manhã;
- ✓ mais profissionais contratados;
- ✓ ESTACIONAMENTO GRATUITO para clientes Unimed Salto/Itu

A UNILAB, laboratório da Unimed Salto/Itu está totalmente adequado e estruturado para receber os clientes com muita qualidade e conforto. Oferece ampla sala de espera climatizada, sistema de senhas eletrônicas que monitora os diversos tipos de exames, área especial para a crianças, café da manhã, sistema integrado dos médicos com os resultados dos exames, e hoje, um amplo estacionamento gratuito.

Além disso, mais colaboradores foram contratados e todos os profissionais estão aptos para oferecer o que há de melhor aos pacientes.

E, o principal, a UNILAB tem resultados comprovadamente muito precisos e confiáveis.

**Unilab Itu**

Rua Santa Rita, 1430

Tel.: 4013 9595

**E ESTACIONAMENTO**   
USO **GRATUITO** e exclusivo para clientes Unimed Salto/Itu

O estacionamento também servirá a todos que estiverem na UNIMED Salto/Itu - Central de Itu, para outras questões.

área de lazer para as crianças

espaço reservado e confortável para exames mais demorados

café da manhã após os exames

ANS - nº 346276

Responsável Técnico:  
Dr. Arnaldo Passalunghi Neto | CRM 55081

**Unimed**   
Salto/Itu

# Upelis: beleza e saúde

**N**ão há beleza sem pele saudável, por isso, a Upelis apresenta um conceito inovador, através de tratamentos médicos, minimamente invasivos, no atendimento aos que buscam rejuvenescimento.

Ao alcance de todos, os procedimentos médicos utilizados proporcionam uma aparência jovial, suavizando as marcas do tempo.

## LASER (PLATAFORMA M22)

Mais rápido do que qualquer outro equipamento de mesa, a plataforma m22 é uma potente novidade que propõe maior mobilidade para o profissional e surpreende com os melhores resultados para o paciente. Primeiro é aplicado um anestésico tópico que age por 30 minutos. Em seguida, é feita a aplicação do laser como se fosse um scanner, que lê os pigmentos marrons da cútis (manchas escuras) e os remove, sem afinar a pele. É uma espécie de peeling a laser, mais focado. Assim, favorece uma recuperação mais rápida. Benefícios: a pele fica com um tom mais uniforme e ganha luminosidade, fatores essenciais para rejuvenescer.

## TOXINA BOTULÍNICA

Este tratamento – provavelmente o mais conhecido entre todos – consiste na aplicação de microinjeções de toxina botulínica no músculo com efeito de paralisar o movimento muscular. É muito eficaz porque a substância impede a contração muscular, que é responsável pela formação da ruga. Benefícios: suaviza as rugas da região dos olhos, os pés-de-galinha, as rugas da testa, além da região do pescoço, resultando num “efeito lifting”.

## SKIN BOOSTER COM ÁCIDO HIALURÔNICO E POLILÁCTICO (SCULPTRA)

É uma das técnicas mais modernas de ácidos injetáveis – essa versão traz a substância mais fluida, o que garante um efeito mais natural. As aplicações são feitas nas regiões a serem tratadas (com anestésico tópico aplicado 30 minutos antes) e a agulha tem espessura bem fina. Benefícios: hidrata imediatamente a pele (que recupera o volume perdido) e preenche os vincos. Ameniza rugas finas, principalmente ao redor da boca e dos olhos. Melhora o turgor (elasticidade), viço e brilho da pele. Funciona muito bem para quem tem olhos fundos com olheiras e expressão de cansaço.



Dra. Francelita S. Novaes Ribeiro  
MEDICINA E ESTÉTICA  
CRM 61.694

Dr. Sérgio Miguel da Silva Ribeiro  
CIRURGIA PLÁSTICA E ESTÉTICA  
CRM 67.295

**A UPELIS POSSUI SEMPRE NOVIDADES EM TRATAMENTOS ESTÉTICOS; AFINAL, NÃO HÁ BELEZA SEM PELE SAUDÁVEL**

MAIS: A Upelis fica na avenida Belo Horizonte, nº 309, Bairro Brasil – Itu. Mais informações pelo telefone (11) 4022-8851 ou pelo site: [www.upelis.com.br](http://www.upelis.com.br)

## Sempre em dia com a beleza

Ativa Estética possui o que há de mais atual e seguro na área de estética e beleza

por GISELE SCARAVELLI

**H**á seis anos, a dra. Fabiana Cristina Carvalho Camargo comanda a Ativa Estética com o que há de mais atual e seguro na área de estética e beleza. Fisioterapeuta especializada em Dermato Funcional, atraída pela área de estética, Fabiana criou um lugar onde as pessoas encontram tratamentos diversos de alta qualidade, atendimento personalizado e com investimentos acessíveis.

Hoje, presente em Salto e Itu, a Ativa Estética conta com tratamentos como Carboxiterapia, limpeza de pele, bronzamento a jato, design de sobrancelha, drenagem linfática, SPA Day, lipocavitação, tratamento para acne e manchas, estrias e celulite, gordura localizada e, em breve, micropigmentação (maquiagem definitiva).

Confira as novidades da Ativa:

### FOTODEPILAÇÃO

Elimina os pelos indesejáveis de forma mais eficaz e duradoura. Na Ativa esse tratamento acontece de forma personalizada, variando o número de sessões de cliente para cliente, de acordo com a cor e espessura dos pelos. Com investimento acessível, uma avaliação é feita em cada paciente para determinar como o tratamento deverá ser feito.

### CRIOLOPOLISE

ELIMINA de 20 a 25% da gordura localizada no prazo de 90 dias, em uma única sessão, através do congelamento da gordura localizada.

Todo tratamento oferecido na Ativa Estética conta com o mais rigoroso padrão de qualidade e profissionais especializados. Além destas novidades, a Ativa ainda tem a opção de presentes com o Gift Card. Você pode presentear alguém especial carregando o cartão com um valor e a pessoa presenteada escolhe o tratamento. A avaliação é gratuita. Conheça a Ativa e fique ainda mais linda!

**MAIS:** A Ativa Estética tem dois endereços:

- Itu: rua da Convenção, 791, Vila Nova. Telefone: (11) 2715-6900
- Salto: rua Nove de Julho, 709, sala 65. Telefone: (11) 4602-5162



Dra. Fabiana Cristina Carvalho Camargo, fisioterapeuta especializada em Dermato Funcional, proprietária da Ativa Estética



## Uma nova proposta de Emagrecimento

### Conheça o Balão Intragástrico

Indicado para pacientes com IMC (índice de massa corporal) a partir de 27, o balão intragástrico é projetado para induzir a uma sensação de saciedade precoce. Proporciona redução na ingestão de alimentos e facilita o aprendizado de novas rotinas de alimentação.



Av. Fábio Ferraz Bicudo, Nº 293 - Jd. Esplanada  
CEP : 13331-501 - Indaiatuba - São Paulo  
[dreduardopereira@indaiatubadayhospital.com.br](mailto:dreduardopereira@indaiatubadayhospital.com.br)  
(19) 3875-4015 - (19) 3825-2325

# Prevenção é - e será - a solução

por TARSO MARRACCINI

**T**anto na nossa área, a Odontologia, como na médica ou, em qualquer outra, a prevenção ainda é o melhor "remédio", e a melhor solução... Também mais saudável e bem mais barata!

Mas, infelizmente e, independentemente de nossa condição socioeconômica, poucos de nós temos essa visão, ou essa consciência preventiva...

"Vale mais a pena prevenir do que remediar" é um ditado bastante verdadeiro com relação às áreas médica e odontológica, principalmente aos problemas periodontais.

As doenças periodontais são causadas por bactérias (placa bacteriana) alojadas nas estruturas de suporte dos dentes: o ligamento periodontal, a gengiva e, osso alveolar.

## GENGIVITE E PERIODONTITE

A placa bacteriana é formada por uma fina camada de micro-organismos que crescem continuamente nas superfícies dentárias, originando os problemas periodontais: a gengivite, que é uma inflamação da gengiva e, a periodontite, causadora da perda do osso de suporte dos dentes. Uma gengivite não diagnosticada ou não tratada no adulto jovem poderá - com o tempo - agravar-se para um problema periodontal mais avançado (periodontite).

## PROFILAXIA

As visitas periódicas ao consultório para manutenção e limpeza - o ideal é a cada seis meses - é uma importante medida preventiva, além de ser muito mais barata que um tratamento curativo.

O dentista fará um exame profissional detalhado: uma limpeza ou profilaxia. Durante esse procedimento clínico, removem-se os depósitos de cálculo - tártaro - e da placa; bem como em alguns casos, radiografias para diagnóstico de eventuais perdas ósseas em regiões com bolsas mais profundas.

Todo clínico geral deveria ter uma sonda milimétrica para fazer uma sondagem em seus pacientes, para saber o grau de comprometimento tanto do tecido gengival, como da possibilidade de perda óssea em uma determinada região, e se for o caso, indicá-lo a um especialista. Não adianta só fazer uma limpeza 'superficial'...

## SORRISO LINDO E SAUDÁVEL

No dia a dia, uma escovação adequada - após cada refeição e de pelo menos dois minutos - e o uso de fio dental auxiliarão na conservação da gengiva sadia. Uma dieta equilibrada também é importante, não só para os tecidos gengivais, e para os dentes, mas também para a saúde, de uma maneira geral.



Dr. Tarso Mugnai Marraccini  
tmmarraccini@terra.com.br

Clear Dent - Núcleo Avançado de Odontologia

Rua Piauí, 91, Bairro Brasil, Itu - Tel.: (11) 4022-1552

Divulgação

Uma boca asseada e bem cuidada não somente prolonga a vida dos dentes, como também faz o indivíduo se sentir bem com hálito fresco e um sorriso mais bonito.

Pense: o que a maioria repara quando conhece outra pessoa? O sorriso, 47%; olhos, 31%; cheiro, 11%; roupas, 7% e cabelos, 4%. Portanto, prevenir e garantir um sorriso sempre lindo e saudável é muito mais econômico que curar!

Cuide de você!

Cuide do seu sorriso!

Cuide da sua própria vida!



Livre-se dos aborrecimentos  
da mudança de estação.

## XAROPE ANTI-GRIPAL

Nada melhor do que prevenir-se  
de gripes e resfriados com  
Xarope a base de extratos naturais.

**FÓRMULA EXCLUSIVA**

Consulte nossos  
Farmacêuticos

R. Capitão Fleming, 250  
Vila Nova - Itu - SP  
Tel.: (11) 4024.1444  
[www.vitalflora.com.br](http://www.vitalflora.com.br)

Solicite também pelo WhatsApp

 (11) 9 9311.3159

**VITAL FLORA**  
Farmácia de Manipulação e Homeopatia

MDMPUBLICIDADE

COMPARTILHAMOS DA MESMA  
**ENERGIA**

A Corpo São é igual você, está sempre em busca de se aperfeiçoar e evoluir com saúde.  
Venha para a melhor academia da cidade e compartilhe sua energia com a gente.  
[www.academiakorposao.com.br](http://www.academiakorposao.com.br)

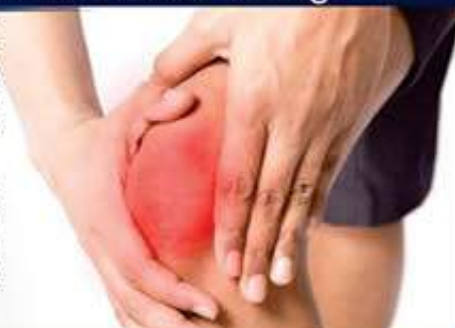
ACADEMIA  
CORPO SÃO

# VISCOSSUPLEMENTAÇÃO para tratar Artrose do Joelho

## Viscossuplementação alivia as dores da artrose e pode até evitar cirurgias

A viscossuplementação é um tratamento utilizado para reposição de fluidos nas articulações com desgaste (artrose, osteoartrite, artrite). Podemos dizer que seria como colocar um "lubrificante" entre as estruturas ósseas e cartilaginosas das articulações, para que diminua o impacto e a dor. A viscossuplementação pode proporcionar alívio imediato e seguro para pacientes com artrose do joelho e quadril.

Depois da aplicação a cartilagem da articulação está mais protegida devido à diminuição do atrito e ao aumento na capacidade de absorver choques. As injeções trazem alívio imediato para a dor e melhora da função. É importante esclarecer que não se trata de um corticoide, anti-inflamatório que tem vários efeitos colaterais; e sim ácido hialurônico, que é o mesmo componente que já existe no líquido sinovial de uma articulação saudável.



## CIRURGIAS DO JOELHO

Artroscopia | Ligamentos | Osteotomias | Próteses de Joelho

Os joelhos são um mecanismo complexo, do qual dependemos para nos movimentarmos com facilidade. Quando lesionado, os principais elementos são: a cartilagem, o menisco e os ligamentos do joelho. Para os mais diferentes casos, já existem técnicas cirúrgicas eficazes que permitem aos pacientes voltar a ter uma vida normal. Na clínica Dr. Renato João Reis são realizados exames complementares e tratamentos para o joelho e, quando necessário cirurgias artroscópicas e cirurgias de artroplastia (próteses) em hospitais devidamente equipados.



CLÍNICA ORTOPÉDICA E RADIOLÓGICA  
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](mailto:renatojoaoreis@gmail.com)  
[www.rjortopedia.com.br](http://www.rjortopedia.com.br) [f/rjortopedia](https://www.facebook.com/rjortopedia)

## TERAPIA PERSONALIZADA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Deficiência Intelectual e Múltipla / Dificuldades Motoras / Dificuldades Cognitivas / Doenças Degenerativas / Paralisia Cerebral / Síndrome de Down / Espectro do Autismo / TDAH / entre outras.

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

Itu e região

Acessibilidade Cultural, Arte terapia, Teatro e Inclusão

Saiba mais: [www.acattibrasil.com](http://www.acattibrasil.com)

[facebook.com/acattibr](https://www.facebook.com/acattibr)

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



# Alimentos funcionais: essenciais para o organismo

DRA. CATIA, DA CLÍNICA NUTRIMED, ALERTA PARA OS BENEFÍCIOS DESSES ALIMENTOS

por GISELE SCARAVELLI

**O** que são alimentos funcionais e como devemos consumi-los? A nutricionista funcional e esportiva Dra. Catia G. Gomes de Oliveira, da Clínica Nutrimed, explica que são aqueles que além de fornecerem energia para o corpo e uma nutrição adequada, produzem outros efeitos que proporcionam benefícios à saúde, na redução e prevenção de diversas doenças. O consumo deve ser regular e associado a uma dieta equilibrada para que seus benefícios sejam bem aproveitados.

Segundo ela, os alimentos funcionais não devem ser consumidos com exagero, pois possuem substâncias ativas na sua composição e apresentam calorias. O consumo excessivo pode provocar efeitos danosos e contribuir para o ganho de peso. Por isso, a orientação da profissional da nutrição é de fundamental importância na distribuição e no porcionamento desses alimentos, de forma individual e personalizada de acordo com a realidade da rotina habitual de cada um. Conheça alguns deles:

**PEIXES MARINHOS DE ÁGUAS FRIAS E FRUTOS DO MAR** (exemplos: arenque, cavala, sardinha, tainha, linguado, salmão, anchova, truta e atum): são ricos em ácidos graxos ômega-3 (EPA e DHA) que protegem o coração, reduzem o colesterol "ruim" (LDL) e aumentam o "bom" (HDL). Podem reduzir dores de artrite, melhorar a depressão e proteger o cérebro contra o mal de Alzheimer. Preferir os preparos nas formas cozidas, assadas ou grelhadas. Frituras e moquecas inativam o efeito protetor.

**LINHAÇA:** Fortalece o sistema imunológico, reduz o envelhecimento celular e diminui o risco de câncer de colo, próstata e mama. Reduz as taxas de colesterol "ruim" e aumenta o "bom".

**AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM:** Ajuda a reduzir a pressão arterial, diminui a taxa de colesterol "ruim", aumenta o "bom" e pode ajudar a prevenir tumores malignos.

**FRUTAS E VEGETAIS:** Reduzem o risco de câncer e contribuem para o controle da pressão arterial.

**CASTANHA DO PARÁ:** Rica em selênio, com ação antioxidante que previne doenças cardiovasculares.

**LEITE E DERIVADOS MAGROS:** Contêm cálcio, que ajuda a prevenir osteoporose. De preferência leite desnatado, queijos brancos e iogurtes desnatados.

**SÓIA:** O consumo regular pode diminuir os níveis de colesterol "ruim". Possui isoflavonas que exercem efeito na redução dos sintomas da menopausa.

**AVEIA E FARELO DE AVEIA:** Contêm fibra solúvel que ajuda a diminuir o colesterol "ruim". Ajuda a melhorar a prisão de ventre e previr câncer de intestino.

**PRÉ-BIÓTICOS:** Estimulam o crescimento de bactérias benéficas no trato gastrointestinal. Reduz a pressão sanguínea e o colesterol "ruim". Podem



Foto: Gisele Scaravelli e Fátima



Peixes de água fria, como sardinha, salmão e atum, são essenciais para a boa saúde do organismo.

ser encontrados em alguns alimentos como chicória, alho-porro, bananas, cebola, tomate, aveia, beterraba, aspargos, alcachofra e yacon.

**PRÓ-BIÓTICOS:** Contêm microrganismos vivos que melhoram o equilíbrio microbiano intestinal produzindo efeitos benéficos à saúde. Encontrados em produtos lácteos fermentados, leites e iogurtes.

Atenção! Uma alimentação equilibrada aliada à prática de exercícios físicos são o caminho para prevenção de doenças e uma vida mais saudável.

Dra. Catia G.  
Gomes de Oliveira

CRN 40940-P

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

MAIS: A Nutrimed fica na rua Rio de Janeiro, 144,  
Bairro Brasil – Itu. (11) 2715-1300.



Clínica  
NutriMed

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

# Robson Soares Creative Salon

ESPECIALIZADO PELA ACADEMIA WELLA, REDKEN E L'OREAL, O PROFISSIONAL ACABA DE INAUGURAR ESPAÇO PRÓPRIO EM ITU

por GISELE SCARAVELLI

Profissional na área de beleza há mais de dez anos, o cabeleireiro Robson Soares acaba de inaugurar seu espaço em Itu. O jovem empresário, especializado pela Academia Wella, RedKen e L'Oreal, hoje atua na correção de loiros e cabelos alaranjados e utiliza o Climazon, proporcionando rapidez e qualidade em colorações e mechas. Além disso, oferece tratamentos com o que há de melhor no mercado da beleza.

Em seu novo espaço, Robson oferece atendimento unissex, manicure com produtos importados, make express para o dia a dia, design de sobrancelha, penteados e make night.

Visando bem estar e conforto para suas clientes, o novo espaço conta com um Espaço Kids. Assim, enquanto as mães ficam mais bonitas, as crianças se entretêm com diversos passatempos.

Não perca tempo e marque um horário com o profissional em seu novo espaço, o Creative Salon.



MAIS: Para marcar um horário, ligue: (11) 4023-4079 ou 9 9446-9720 ou por email: [atendimento@robsonsoarescs.com.br](mailto:atendimento@robsonsoarescs.com.br)  
Os trabalhos do profissional podem ser acompanhados por Facebook e Instagram.





Robson Soares é cabeleireiro, proprietário do Creative Salon



ROBSON SOARES  
CREATIVE SALON

 Robson Soares creative salon

 robsonsoarescs

 (11) 9 9446-9720

Avenida Boa Vista, 169 - Bairro Brasil - Itu/SP  
Tel.: (11) 4023-4079 - (11) 9 9446-9720  
E-mail: [atendimento@robsonsoarescs.com.br](mailto:atendimento@robsonsoarescs.com.br)

# Matchá & Hibiscus uma dupla emagrecedora!

O MATCHÁ TEM 70 VEZES MAIS ANTIOXIDANTES QUE O SUCO DE LARANJA E NOVE VEZES MAIS BETACAROTENO QUE O ESPINAFRE. SEU CONSUMO AUMENTA EM 25% A QUEIMA DE CALORIAS DURANTE OS EXERCÍCIOS FÍSICOS.

UMA XÍCARA DO CHÁ DE HIBISCUS ANTES DAS REFEIÇÕES REDUZ A ABSORÇÃO DE CARBOIDRATOS PELO ORGANISMO E ELIMINA TOXINAS QUE DIFICULTAM O EMAGRECIMENTO, FACILITA A DIGESTÃO, REGULARIZA O INTESTINO E COMBATE A RETENÇÃO DE LÍQUIDO.

**DICA! VOCÊ PODE CONSUMIR O CHÁ COM STEVIA, ADOÇANTE NATURAL.**

11 9.8872.2936

[/pharmaderma.salto](#)

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

Av. Dom Pedro II, 552, Centro, Salto, SP

11 4028.3601 ou 11 4028.3602



**Drika Trevisan**   
fotografia

*Gestante,  
recém-nascido  
e festa infantil.*

(11) 94179-7154 • [www.drikatrevisan.com.br](http://www.drikatrevisan.com.br) • [contato@drikatrevisan.com.br](mailto:contato@drikatrevisan.com.br)

# Afinal, o que a Dieta Mediterrânea tem de tão especial?



A Dieta Mediterrânea é considerada uma das mais saudáveis do mundo, privilegiando alimentos frescos e naturais.

**A** Dieta Mediterrânea é considerada uma das mais saudáveis do mundo, sobretudo para o coração, já que privilegia alimentos frescos e naturais. Assim, elimina de cara os aditivos químicos como conservantes, corantes, essências, além do excesso de sal e açúcar, presentes na maioria dos alimentos industrializados. Os alimentos mais consumidos dentro desse plano alimentar são os peixes, frutas, vegetais, castanhas, grãos integrais, laticínios leves, vinho e o azeite, a gordura mais saudável para consumo tanto a frio quanto a quente. “Estamos falando de uma dieta focada apenas no consumo de alimentos que trazem algum tipo de benefício à saúde, por isso os industrializados são praticamente extintos do cardápio”, diz a dra. Renata Graziela, nutricionista clínica da Bem Estar.

A dieta, baseada na tradição alimentar de regiões da Grécia, Itália, Espanha e Portugal, inclui uma porção diária de fruta, verdura, cereais integrais e laticínios com pouca gordura, além de um consumo semanal de peixe, aves, frutos secos e legumes, com um consumo relativamente baixo de carne vermelha e moderado de álcool, normalmente às refeições. Também está incluído no padrão alimentar o consumo elevado de azeitonas e azeite.

Clinicamente falando, a Dieta Mediterrânea traz benefícios devido a sua razão elevada entre gordura monoinsaturada e saturada. Dentre todos os seus ingredientes, destaca-se o azeite de oliva. Ele tem sido reconhecido como importante aliado na redução das doenças cardiovasculares. Segundo o dr. Carlos Alberto Nogueira de Almeida, médico especialista da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia), pesquisadores já chegaram a importantes conclusões. “Destacam-se os efeitos benéficos no perfil lipídico do azeite, já que auxilia na redução do LDL (colesterol ruim) e aumento da razão HDL (colesterol bom). Também reduz a oxidação do LDL, que é responsável pelo processo

inflamatório que acontece nas placas de aterosclerose do coração, precedendo o infarto”, afirma Carlos. De acordo com o especialista, o azeite contribui ainda para o controle da pressão arterial, melhora a função da parede interna dos vasos sanguíneos, prevenindo a hipertensão arterial e a formação de placas de aterosclerose. “Além disso, promove um ambiente menos propenso à coagulação, que acontece exatamente no momento em que um infarto se inicia”, completa.

Os chefs de cozinha também exaltam a versatilidade do ingrediente, que une a saudabilidade a sabores inconfundíveis. “Utilizo o azeite em boa parte dos pratos que preparo no Torero Valesse, desde os alimentos fritos até as sobremesas”, diz Juliano Valesse, especialista na gastronomia Mediterrânea. O renomado chef Rodrigo Oliveira, do Mocotó, destaca ainda que o azeite também vai bem na culinária brasileira. “Temos um cardápio composto em sua maioria por pratos típicos do Nordeste e, em alguns deles, substituímos outros tipos de gordura pelo azeite, chegando a resultados muito interessantes em termos de sabor”, diz.

No Brasil, o estilo de vida e os hábitos alimentares têm mudado aos poucos, a população tem praticado cada vez mais atividades físicas e buscado opções mais saudáveis para se alimentar. Porém ainda se consome pouco azeite por aqui quando comparado a países que adotam alimentação rica em nutrientes. Isso porque nestes países ele é praticamente a única gordura utilizada, desde o preparo à finalização das receitas. “Os portugueses, mesmo fora do Mediterrâneo, consomem em média sete litros per capita ao ano, espanhóis 12 litros e os gregos chegam aos 20 litros. O fato de serem produtores de azeite contribui para que o uso seja naturalmente maior, porém reconhecê-lo como a gordura mais saudável que existe é o que mais motiva seu consumo”, diz Loara Costa, gerente de marketing da Sovena, maior



O azeite virgem é o grande destaque desta dieta, já que é a gordura mais saudável que existe.

produtora de azeite do mundo. No Brasil, a baixa penetração nos lares faz com que o consumo per capita ainda seja muito pequeno em relação aos principais mercados: cerca de 400 ml per capita ao ano.

*Analisando os principais benefícios provenientes dos alimentos dessa dieta, os especialistas detalham:*

**FRUTAS E HORTALIÇAS:** por conterem grande quantidade de fibras e antioxidantes (como beta-caroteno, licopeno, vitaminas E e C) previnem o câncer.

**CEREAIS:** são essencialmente fornecedores de energia para o organismo; mas, se forem integrais, também contribuem com vitaminas do Complexo B, vitamina E, selênio e fibras.

**LEGUMINOSAS:** são fonte de fibras e proteínas vegetais. As fibras combatem a constipação, evitam o câncer do cólon e reto (regiões do intestino grosso) e diminuem o nível de colesterol "ruim" (LDL) prevenindo o aparecimento das doenças cardiovasculares.

**OLEAGINOSAS:** por possuírem ácidos graxos mono e poliinsaturados, as oleaginosas reduzem a chance de a pessoa desenvolver a hipercolesterolemia (colesterol alto no sangue). No entanto, quem faz um plano alimentar, com objetivo de emagrecer, não deve exceder em seu consumo, pois apesar das inúmeras vantagens, elas são muito calóricas.

**PEIXES:** são ricos em ácidos graxos ômega - 3, dessa forma, atuam contra o aparecimento de uma variedade de doenças, incluindo hipertensão, aterosclerose, doenças do coração e câncer.

**IOGURTES:** além de serem fonte de cálcio, contém lactobacilos (microorganismos vivos). O cálcio contribui para a prevenção da osteoporose e os lactobacilos beneficiam nossa flora intestinal, combatendo os microorganismos patogênicos que possam estar presentes nos intestinos.

**VINHO TINTO:** por possuírem uma alta quantidade de flavonóides (antioxidantes), o vinho tinto evita a formação de placas de gorduras na parte interna dos vasos sanguíneos (ateromas), e por consequência, diminui o risco para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares. De acordo com a cultura mediterrânea, o consumo do vinho tinto deve ocorrer durante as refeições, pois a presença de alimentos ameniza os efeitos tóxicos do álcool no organismo.

**AZEITE DE OLIVA:** é rico em fenóis (antioxidantes) e em ácido graxo monoinsaturado, sendo que o último atua no aumento da taxa do colesterol "bom" (HDL), favorecendo nosso coração. Segundo o costume do povo mediterrâneo, o ideal é consumi-lo diariamente, para temperar as saladas, regar um peixe ou carne que irá assar, fazer um arroz... Mas, não podemos esquecer que o azeite, assim como qualquer outra gordura, é calórico.



A R M A Z É M<sup>®</sup>  
**MOINHO**

GRÃOS & CEREAIS À GRANEL

Produtos de qualidade na medida de sua necessidade

Grãos  
Cereais  
Sementes  
Castanhas  
Farinhas Especiais  
Frutas desidratadas  
Suplementos alimentares  
Especiarias e Temperos  
Chás  
Linha:  
sem glúten, lactose e açúcar

CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK  
[/armazemmoinhoitu](https://www.facebook.com/armazemmoinhoitu)

INSTAGRAM  
[/armazemmoinho](https://www.instagram.com/armazemmoinho)



**Horário de Funcionamento:**  
Seg à Sexta 09:00h às 19:00h  
Sábado das 09:00h às 14:00h

Tudo  
à Granel

(11) 2429-9113  
(11) 99670-5916

Rua Dr. Benedito Galvão 39 - Vila Nova - Itu/SP  
Ao lado do Restaurante Japonês Estação Temaki



## PEDALAR SEM DORES

Muito mais que um simples meio de transporte, pedalar uma bicicleta possui atrativos que beneficiam não somente o corpo, mas a mente e o meio ambiente. A prática do ciclismo é considerada uma atitude saudável e, do ponto de vista da mobilidade urbana, uma poderosa solução contra os engarrafamentos que são causados pelo excesso de veículos. Se por um lado andar de bicicleta é prazeroso, por outro, a ação, quando realizada de maneira equivocada, pode provocar sérias lesões na coluna vertebral. Quem faz este alerta é o fisioterapeuta Giuliano Martins, diretor regional da Associação Brasileira de Reabilitação de Coluna (ABRColuna), proprietário do ITC Vertebral e perito judicial do trabalho. "Você realiza uma flexão de coluna lombar para poder alcançar o guidão e uma extensão de cabeça para olhar para frente, sem contar os inúmeros movimentos de rotação de cervical para trafegar pelas ruas e evitar os acidentes. Existe uma sobrecarga nas curvaturas das costas", explica. Entre as doenças mais comuns neste caso, segundo o especialista, estão as lesões discais, como os abaulamentos ou as hérnias. "O que era para ser um esporte ou um momento agradável, se transforma em um desconforto e faz com que as pessoas sofram com as dores", avisa Martins. De acordo com o fisioterapeuta, a falta de conhecimento técnico, de equipamentos específicos e de orientação profissional configuram como os vilões da história. "É comum que, de uma hora para outra, o indivíduo queira sair do sedentarismo e correr para a prática de um esporte sem a devida avaliação ou prescrição", afirma. No entanto, algumas dicas podem fazer toda a diferença: "O guidão deve ser o mais alto possível para que a coluna não fique curvada para frente. Já o banco precisa estar numa altura em que a perna fique quase toda esticada, com uma leve flexão no joelho. Evite estender toda a perna quando pedalar. O ideal é associar outros exercícios físicos ao dia a dia, como, por exemplo, o Pilates", ressalta. A escolha do tamanho do quadro e as regulagens corretas garantem uma atividade com mais saúde. "Faça alongamentos antes e depois do exercício. É fundamental que os limites de cada um sejam respeitados, assim, pouco a pouco, vá aumentando o tempo e a quilometragem rodada. Um abdômen tonificado sustenta melhor o corpo do atleta", destaca Giuliano Martins.



fotos: BRF

## Crise de rinite ou resfriado?

Durante o inverno, é comum a irritação do nariz, espirros e coriza constantes. Muitos podem confundir esses sintomas de gripe ou resfriado com aqueles causados por crise de rinite alérgica. Segundo a alergologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Yara Mello, o diagnóstico preciso exige observação detalhada dos sintomas. "Assim como a gripe e o resfriado, a rinite começa impactando o nariz, que é o primeiro local por onde passa o ar, que pode conter impurezas, até alcançar os pulmões. Mas, no caso da rinite alérgica, são antígenos e alérgenos que entram pelas vias nasais, ao contrário das outras duas, causadas por vírus e bactérias." Ainda segundo ela, a confusão acontece porque, em ambos os casos, as reações do organismo para garantir a imunidade e expulsar as "substâncias invasoras" é semelhante: irritação do nariz, espirros e coriza constantes. "A diferença é que a gripe e o resfriado possuem agravantes como febre, dor no corpo, mal estar e indisposição", garante. No entanto, as dicas para prevenção de todas elas é semelhante: evitar lugares aglomerados, úmidos e embolorados; deixar sempre a janela aberta para circulação do ar em ambientes fechados; lavar as mãos constantemente; e não levar as mãos sujas aos olhos e, principalmente, ao nariz, entre outros.

## CINTILOGRAFIA É ESSENCIAL NO DIAGNÓSTICO DE DOENÇAS DO CORAÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, em 2030 as doenças cardiovasculares serão responsáveis por quase 24 milhões de óbitos. Hoje, no Brasil, a cada cinco minutos alguém sofre um infarto. Das 300 mil ocorrências por ano, 80 mil resultam em morte. As estatísticas são alarmantes e chama atenção o fato de que, mesmo aqueles que fazem check-up anualmente e se creem livres de risco, não são poupados. Uma em cada três mortes é causada por problemas cardíacos. Nesse contexto, exames de imagem – como a cintilografia – são fundamentais para checar se há placas de gordura e cálcio entupindo as artérias coronárias. Na opinião do médico Lucas Carvalho, especialista em Medicina Nuclear da Diimagem, por mais eficiente que seja o check-up do coração, em determinados casos as placas que estão obstruindo parcialmente as artérias não são detectadas preventivamente. Porém, podem ser encontradas quando o paciente é submetido à cintilografia de perfusão miocárdica. "Esse exame utiliza uma substância chamada radioisótopo. Quando injetada numa veia periférica, é captada pelo músculo do coração, gerando uma luminosidade que nos permite detectar lesões isquêmicas. Trata-se de um exame pouco invasivo que pode salvar vidas. Normalmente, as pessoas só ficam sabendo das artérias entupidas depois de sofrerem um infarto. É isso que precisa mudar". O especialista explica que exames como a cintilografia têm revolucionado o diagnóstico e o tratamento das doenças do coração, oferecendo a vantagem de ser seguro e menos agressivo. "Pacientes pertencentes ao grupo de risco para doenças coronárias se beneficiam muito com esse tipo de exame – capaz de diagnosticar e avaliar a extensão e gravidade do quadro. Outra vantagem é permitir ao médico definir com mais propriedade a conduta de tratamento a ser adotada caso a caso."

# PONTO FINAL

*Pisos Revestimentos e Peças Especiais*



FOTO: ZECA ALMEIDA

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

Av. D. Pedro II, 1.147 • Centro • Salto/SP • Tel.: (11) 4028-6968

# O melhor da Black 2015

Instalada num dos cartões postais de São Paulo, a Mostra Black contou com renomados profissionais de todo o Brasil e as últimas novidades em decoração e design

por GISELE SCARAVELLI

**A** Mostra Black 2015 aconteceu entre os dias 03 e 21 de junho, em São Paulo, reunindo arquitetura, decoração, design, paisagismo, cultura, arte e lifestyle. Este ano, o evento foi realizado na OCA (Museu da Cidade – pavilhão Lucas Nogueira Garcez), no Parque Ibirapuera, um dos pontos mais emblemáticos da capital paulista. A Black é considerada uma das principais mostras de conteúdo conceitual e criativo do Brasil com participação de alguns dos melhores profissionais da área, além de novos talentos.

A Mostra Black 2015 contemplou 15 espaços, que foram ocupados por profissionais convidados pela curadoria. Foram eles: Camila Klein, Carolina Maluhy, Debora Aguiar, Erick Figueira de Mello, Guilherme Torres, João Armentano, Juliana Vasconcelos, Marcelo Salum, Marcelo Borges e Arthur Athayde, Maximiliano Crovato, Osvaldo Tenório, Ricardo Bello Dias, Roberto Migotto, Suite Arquitetos e Triplex Arquitetura.

Confira alguns ambientes:



CAMILA KLEIN - LIVING

Uma homenagem ao arquiteto Ruy Ohtake, o ambiente de 58 m<sup>2</sup> é um mix de living, sala de jantar e home. O espaço, pensado para uma família agitada, apresenta linhas escultóricas nas paredes de madeira, que se sobrepõem umas as outras, além de novos padrões de revestimentos. Os desenhos orgânicos combinados ao mármore na área de jantar, o carpete que se transforma em parede e a lareira com design contemporâneo são alguns dos destaques desse ambiente. A profissional trabalhou os revestimentos a fim de criar um efeito surpreendente, justificado e assimétrico.

fotos: Bruno Conti / Mariana Boro / Haroldo Bassoli / Alimio Faldut



DEBORA AGUIAR

A mistura de metais nobres com texturas aconchegantes em camurças, couros, sedas e veludos compõem o refúgio urbano da arquiteta Debora Aguiar. O equilíbrio de contrastes dá o toque de sofisticação, conforto e bem-estar. Diferentes tipos de couro estão presentes nos elementos de alta costura e camurças revestem as paredes. As madeiras foram selecionadas para que os tons escuros contrastassem de forma harmônica com nuances de nude e fendi, com toques de cor azul e verde. Destaque para o balcão de apoio, desenhado por Débora em parceria com a Dell Anno.

JULIANA VASCONCELOS

Com leve inspiração futurista dos anos 1970, o ambiente tem base neutra, curvas sinuosas e orgânicas, que invocam a sensualidade e o tropicalismo explorado no modernismo de Oscar Niemeyer. A arquiteta e seu sócio, Matheus Barreto, desenvolveram móveis especialmente para a mostra, a partir dos conceitos que tanto prezam: simplicidade e sofisticação.







**MARCELO SALUM**

Inspirado num colecionador de livros, o ambiente do arquiteto Marcelo Salum é um espaço atemporal com diversas referências como uma viagem recente a Paris, o lifestyle do empresário Pedro Sirotsky (um apreciador de livros e obras de arte) e o clima proporcionado pelo lugar da mostra, a Oca. O art déco está presente nas formas geométricas adotadas no revestimento da parede, nos móveis e em objetos garimpados em antiquários paulistas.



**MARCELO BORGES E ARTHUR ATHAYDE**

Transitando entre o minimalismo e o excesso, a dupla de arquitetos criou esse living com elementos de diversos estilos. A proposta é imprimir refinamento, elegância e ainda incentivar a personalidade individual, usando para isso quadros exuberantes, esculturas, lustre de cristal voluptuoso do século XVIII, art déco e motivos neoclássicos, além de toques de exotismo e avant-garde. O ambiente buscou glamour e brilho a fim de criar um cenário dramático com uma mistura eclética de estilos.



**MAXIMILIANO CROVATO**

Um tom dos anos 1970 foi a proposta do arquiteto Maximiliano Crovato para esse ambiente contemporâneo. Tendo essa época como referência e inspirado pelo uso da cor marcante, nuances de rosa aparecem no teto e no pilar único da arquitetura de Oscar Niemeyer, no sofá e nas poltronas icônicas Soriana. Toques de brilho realçam persianas, abajures, mesa de centro em formato de concha e pavão azul.



Fotos: Bruno Conti / Mariana Boro / Ricardo Bassetti / Hôrnulo Faldini



**OSVALDO TENÓRIO**

O espaço de 96 m<sup>2</sup> preserva o pilar da construção como uma memória da Oca. A estrutura original e desgastada revela inúmeras camadas de tinta que recebeu ao longo de 60 anos de existência. A partir disso, Tenório configurou sala de estar e de jantar, onde o colecionismo é ressaltado a partir de exemplares do design brasileiro e obras de arte de diferentes nações.

**ROBERTO MIGOTTO**

Uma parede escultórica de estuque cinza feita de gesso, cal e água divide o espaço do living e da sala de jantar. O desenho da parede curva proporciona o uso do sofá na mesma angulação e da sanca de gesso redonda, que é espelhada no tapete de desenhos orgânicos. O ambiente é inteiro revestido com papel verde-petróleo e recebe uma parede de fundo com cortina de veludo, o que toma a atmosfera escura e imprime certa dramaticidade ao ambiente intimista e moderno.





Sua casa é o  
MELHOR LUGAR PARA  
compartilhar  
GRANDES MOMENTOS!



MDN PUBLICIDADE

ISO  
9001  
certificada  
30 anos

Garantia  
de  
6  
anos  
de fabricação

100%  
MDF



abitare  
DESIGN

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

Com 20 anos de experiência no ramo de planejados, **Wolney Dellegá** é responsável pelo setor de desenvolvimento de projetos e sócio proprietário da Abitare Design.



# ESPELHO, ESPELHO MEU



Distribuídos em tamanhos diferentes, os espelhos permitem brincar com a decoração do ambiente, sem prejudicar sua funcionalidade. Neste projeto, a profissional utilizou os delicados espelhos redondos para harmonizar e alegrar o quarto infantil.



Os espelhos podem ser usados para dar um toque de requinte aos ambientes. A arquiteta optou em utilizar os espelhos na parte externa do corrimão das escadas. O objetivo foi transmitir leveza e modernidade ao espaço.

Confira as dicas da arquiteta e designer Renata Mueller, sobre como utilizar os espelhos em pequenos detalhes

**O**s espelhos vêm ganhando lugares de destaque na decoração de casas e escritórios. Além de transmitirem a sensação de ambientes mais amplos, esses objetos também podem ser usados em lugares inesperados, como aquele canto da sala esquecido ou até mesmo em acabamentos de escadas. Além disso, os diversos formatos possibilitam criar decorações surpreendentes.

Para servir de inspiração e deixar a casa ainda mais bela, a arquiteta e designer de interiores Renata Mueller selecionou alguns de seus projetos em que utilizou espelhos. Tudo isso para mostrar que é possível usar a criatividade e repaginar a decoração da casa usando os espelhos em cantos antes esquecidos.



Misturados com elementos da marcenaria, os espelhos funcionam como alternativa para valorizar espaços escondidos. O cantinho dos livros de receita e revistas ganhou dois espelhos para equilibrar o espaço da cozinha.



Na hora de decorar é fundamental olhar os detalhes e as possibilidades em utilizá-los da melhor forma. O lavabo é um dos espaços que permite abusar nos acessórios. Neste projeto, Renata escolheu um filete de espelhos para revestir a parede.

fotos Marcelo Stammer e Maria Mion/Divulgação



1



6



10



5

1 - Poltroncina da DIALMA BROWN  
[www.dialmabrown.com.br](http://www.dialmabrown.com.br)

2 - aparador Oval Cabriolet da MOVE MÓVEL Tel.: (11) 3667-0648

3 - sofá Antonia da CONCEITO FIRMA CASA  
[www.conceitofirmacasa.com.br](http://www.conceitofirmacasa.com.br)

4 - cômoda Trip Trumeau da CONCEITO FIRMA CASA  
[www.conceitofirmacasa.com.br](http://www.conceitofirmacasa.com.br)

5 - abajur Cão Sentado da SLIM  
[www.entrepasto.com.br](http://www.entrepasto.com.br)

6 - abajur Alfaia da BERTOLUCCI  
[www.bertolucci.com.br](http://www.bertolucci.com.br)

7 - rack industrial da ADEUDO  
[www.adendo.com.br](http://www.adendo.com.br)

8 - banco estofado quadrado pele da MOVE MÓVEL Tel.: (11) 3667-0648

9 - Mão de Fátima em aço corte efeito enferrujado 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](http://www.bertajoni.com.br) facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração

10 - Linha Happy Hour da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES,

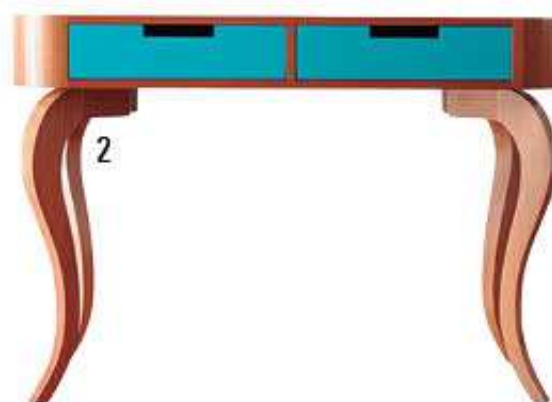
Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: [www.bertajoni.com.br](http://www.bertajoni.com.br) facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração



9



8



2



7



4



3

fotos: Divulgação e Felipe Rubim/diário

## Festa do milho

Cozido, assado, em bolos, tortas, sopas, cremes e outras tantas delícias, o milho verde está presente nas mais diferentes receitas, principalmente durante os meses de junho e julho, quando vira a estrela das festas juninas e julinas. Além de saboroso, o cereal tem muitos benefícios à saúde, é versátil - podendo incrementar desde pratos práticos até os mais elaborados - não contém glúten e até os "cabelos" da espiga podem ser aproveitados na culinária. A nutricionista Daísa Pinhal, do Oba Hortifruti, explica como escolher e qual a melhor forma de consumir. "As espigas são bem sensíveis, por isso é preciso ter cuidado ao manuseá-las. As que estiverem com grãos graúdos e brilhantes são as melhores. Na forma 'in natura' ele preserva melhor as propriedades nutricionais, o ideal é optar pela compra de espigas fresquinhas", explica. Confira duas receitas especiais com o milho verde:



### Suflê light de milho verde

#### INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de milho verde in natura  
3 fatias grossas de ricota  
1 xícara de leite desnatado  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1 colher (sopa) de cebola ralada  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 colher (chá) de noz-moscada  
1 gema  
2 colheres (chá) de margarina light  
2 claras em neve  
Sal a gosto  
Margarina light para untar

#### MODO DE PREPARO

Amasse com um garfo a ricota. Misture com a noz-moscada e o sal. Reserve. Coloque no liquidificador o leite, o amido, a cebola, a gema e bata. Leve ao fogo e junte a margarina. Mexa sem parar até formar um creme. Deixe esfriar. Acrescente a ricota e o milho e misture bem. Adicione as claras em neve e mexa delicadamente. Polvilhe com o queijo parmesão ralado. Unte uma forma refratária com margarina light e coloque o suflê na forma. Leve ao forno médio ou até que a superfície esteja dourada. Sirva quente e decore com folhas de salsa.



### Sopa cremosa de milho verde com especiarias

#### INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de milho verde in natura  
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem  
½ cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 unidade de canela em pau  
2 unidades de cravo da Índia  
1,5 litro de caldo de legumes ou de frango dissolvido em água  
Noz-moscada ralada a gosto  
Sal e pimenta do reino a gosto

#### MODO DE PREPARAR

Aqueça a panela e adicione o azeite. Refogue a cebola e o alho com uma pitada de sal. Adicione o milho e deixe por mais alguns minutos. Junte a água com o caldo, a canela e o cravo. Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo baixo por 30 minutos. Retire as especiarias da panela e descarte-as. Bata o refogado no liquidificador e, se desejar, passe por uma peneira. Volte para a panela e deixe cozinhar por mais dez minutos em fogo baixo. Acerte o sal e a pimenta. Sirva com um pouco de noz-moscada ralada.

Fotos: Unuquapelo



arte em doces e bolos



# RENABRÁS CÂMBIO

## REMESSAS CAMBIAIS / SISCOSERV



SISCOSERV é um novo sistema criado pela RFB e pela Secretaria de Comércio Exterior do MDIC no qual os contribuintes residentes no Brasil precisam informar todas as suas transações de compra e venda com residentes no exterior que não envolvam produtos, pois para estes já existe o Siscomex. Em alguns casos, os SERVIÇOS informados no Siscomex deverão ser informados também no Siscoserv.

O Siscoserv foi criado para controlar os dados referentes à compra e venda de: **SERVIÇOS:** onde normalmente ocorre uma manifestação física de uma pessoa prestando serviço para outra; **INTANGÍVEIS:** quando não há manifestação física, quando se transfere algo a alguém; **OUTRAS OPERAÇÕES:** operações mistas (produto e serviço), financeiras, arrendamentos, franquias, factorings, etc.

### VANTAGENS:

Atendimento totalmente personalizado, segurança, agilidade e transparência nas operações; operamos com vários bancos parceiros, oferecendo sempre a melhor taxa do mercado; monitoramento do mercado, analisando o melhor momento de fechar suas operações; software totalmente customizado com gerenciamento dos contratos; operações realizadas em fração de minutos; análise de documentação para classificação do tipo de natureza de operação e acompanhamento; análise de documentação para classificação do tipo de natureza de operação e acompanhamento; emissão de registros de operação financeira (ROF).

Se sua empresa tem necessidade de remeter ou receber valores do exterior, a RENABRÁS CÂMBIO apresenta uma solução completa. Realizamos transferências internacionais para mais de 250 países, centralizando todas as suas necessidades. A RENABRÁS CÂMBIO, em parceria com os melhores bancos do mercado, tem condições de oferecer uma taxa diferenciada para o fechamento de seus contratos.



Endereço | Av. Tiradentes, 451 - 3º Andar - Sala 33 - Nova Center - Itu/SP

Contato | [contato@renabracambio.com.br](mailto:contato@renabracambio.com.br) | 11 2429-1332 | 2429-1343 | 2429-1349 | [www.renabracambio.com.br](http://www.renabracambio.com.br)



# Colégio Almeida Júnior implanta Programa Bilíngue

O Programa Bilíngue tem foco na formação integral de seus alunos, visando prepará-los para um novo tempo



Os diretores do IB, José Rodrigo de Souza e Moisés Bonachela, acompanhados por Claudio e Maria Rita Pascale, diretores do Colégio Almeida Júnior durante apresentação do Programa Bilíngue

Através de uma parceria entre o Colégio Almeida Júnior de Itu e o Instituto Bilíngue (IB), de Indaítuba, os alunos dos ensinos Infantil e Fundamental I poderão participar do Programa Bilíngue. As aulas terão início no segundo semestre e serão opcionais, oferecidas no período contrário ao curso regular.

O Programa Bilíngue tem foco na formação integral de seus alunos, visando prepará-los para um novo tempo. Durante as aulas, o aluno absorve o conteúdo de forma contextualizada, por meio de atividades dinâmicas, fazendo com que use o novo idioma com maior frequência. A integração do brincar, cuidar e educar proporciona naturalmente ao aluno o domínio do segundo idioma: o inglês.

No Programa Bilíngue todas as disciplinas serão apresentadas aos alunos em inglês.

“Os alunos aprendem as disciplinas de ciências, artes, geografia, história, matemática de forma integrada, em inglês. Nosso programa vai além da aquisição do segundo idioma. Suas capacidades de pensamento são estimuladas, seu raciocínio fica mais flexível e suas habilidades linguísticas aumentam,” explica o diretor pedagógico do Instituto Bilíngue.

As aulas serão realizadas três vezes por semana das 9h às 13 horas, com almoço incluso, preparado por uma nutricionista. O Programa Bilíngue também está aberto para alunos de outras escolas.

MAIS: Mais informações poderão ser obtidas na secretaria do Colégio Almeida Júnior, localizado na rua Sorocaba, 669, Itu. Tel.: (11) 4013-1556 ou pelo site [www.colegioalmeidajunior.com.br](http://www.colegioalmeidajunior.com.br)

# INDAIATUBA CLUBE

## Festa de, ANIVERSÁRIO 58 Anos

18 Julho  
22h00  
SALÃO SOCIAL



ANIMAÇÃO:  
BANDA FAIXA NOBRE

Reserva de mesas na Secretaria Social. Somente para maiores de 14 anos com apresentação de documento. Traje: Esporte Chique.



dk.  
produções  
eventos  
**DIOGO  
NOGUEIRA**  
PELA PRIMEIRA VEZ EM INDAIATUBA

29 Agosto  
22h30  
INDAIATUBA CLUBE



f /diogonogueira  
i /cantordiogonogueira  
t /diogo\_nogueira  
y /diogonogueiraoficial

Informações:

f /dksamba  
t 19 99322-2221

## Baile do Hawaii na Primavera

12 Setembro  
22h00



BANDA QUINTA AVENIDA

e mais:  
VJ RONALDO AMBIEL  
RENAN & JORDÃO  
GRUPO PINTOU O SAMBA



GRUPO FUNDO DE QUINTAL

Reserva de mesas na Secretaria Social. Somente para maiores de 14 anos com apresentação de documento.

# Ferramentas de gestão

FACILITE AS ATIVIDADES DIÁRIAS DA SUA RESIDÊNCIA E EMPRESA COM A VIGIA ONLINE

Nos últimos anos a utilização de ferramentas de autogestão tornou-se comum e trivial no dia a dia das empresas de pequeno e médio porte, e também de residências. São soluções que facilitam o cotidiano e colaboram na organização das atividades diárias. Com sistemas de última geração, a Vigia Online oferece diversos recursos focados em gestão e automonitoramento. São os melhores equipamentos e ferramentas disponíveis no mercado e por um preço competitivo. Todos os sistemas são autogerenciáveis e controlados tanto por computador como por dispositivos móveis.

## VIGIA PEO

é a solução completa de gestão de empregados, desde o processo de contratação, recibos de pagamento, vale transporte e recolhimento dos impostos e férias, tudo em uma interface simples, integrada e intuitiva, dentro das diretrizes do Ministério do Trabalho. Com alguns cliques, você poderá emitir todos os documentos e guias legais, realizar cálculos contábeis e o controle de jornada de trabalho.

## VIGIA PONTO

é uma ferramenta de gestão de frequência de empregados, feita através de um smartphone ou tablet. Diferente de um ponto eletrônico comum, o Vigia Ponto indica a localização do funcionário no momento da marcação, através da geolocalização, processo que estabelece o local e hora exatos onde o empregado se encontra, evitando assim, qualquer tentativa de fraude. A empresa também pode optar pelo registro do ponto por meio de fotografia.

## VIGIA TASK

é um sistema de gestão de tarefas para a sua empresa, oferecendo ao empregador o acompanhamento online (em tempo real) dos serviços realizados por cada funcionário e suas ações, os serviços abertos, em andamento, pendentes e concluídos, bem como a análise administrativa, avaliação de campo das tarefas realizadas e a qualidade de execução dos serviços, apurado por um supervisor responsável. A ferramenta também gera uma série de relatório para o controle e administração do empregador.

## VIGIA SECURITY

é um sistema de segurança de automonitoramento de imagens e dados. Por meio de um computador, tablet ou celular você poderá ter acesso a tudo o que acontece na sua casa e empresa em tempo real. São instaladas câmeras que transmitem imagens em alta resolução com captação de áudio e visão panorâmica de 360 graus.



Com o Vigia Security, câmeras transmitem imagens em alta resolução com captação de áudio e visão panorâmica de 360 graus



Jorge Santos, proprietário da unidade da Vigia Online em Indaiatuba

fotos: Divulgação

**MAIS:** Para conhecer mais os serviços e produtos da Vigia Online, ligue (19) 3394-0354, (19) 99175-9009 ou pelo e-mail [indaiatuba@vigiaonline.com.br](mailto:indaiatuba@vigiaonline.com.br). Mais informações no site [www.vigiaonline.com.br](http://www.vigiaonline.com.br)



[indaiatuba@vigiaonline.com.br](mailto:indaiatuba@vigiaonline.com.br) | [www.vigiaonline.com.br](http://www.vigiaonline.com.br)

19 9 9175-9009 / 19 3394-0354

Rua Rita Bueno de Angeli, 165 - SL 04  
Jardim Esplanada II - Indaiatuba/SP

## Colégio Almeida Júnior comemora 15º aniversário

Uma festa reuniu diretores, professores, funcionários, alunos e ex-alunos em Itu

**P**ara comemorar o 15º ano de fundação, o Colégio Almeida Júnior, um dos mais conceituados de Itu e região, realizou na noite do último dia 13 de junho uma festa que reuniu diretores, professores, funcionários, pais, alunos e ex-alunos. A escola foi fundada em 2001 pelo professor Claudio Pascale e sua esposa, a também professora Maria Rita Geleramo Pascale. Em clima de muita emoção, um vídeo fez a retrospectiva histórica dos momentos marcantes vividos desde a inauguração e, após as homenagens e discursos, todos puderam degustar o coquetel ao som de músicas dos anos 60, 70 e 80.



fotos - Fernando de Souza/Szaff News/Divulgação



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

Todas as **QUARTAS** assista o jogo de seu time tomando aquele chopp por apenas **R\$ 3,50**



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

[www.labonnapizza.com.br](http://www.labonnapizza.com.br)  
[facebook.com/labonnapizza](https://facebook.com/labonnapizza)

Rua Barão de Itaim, 149 • Centro • Itu

# Festa Junina no Indaiatuba Clube

*Já tradicional, evento reuniu grande público no Indaiatuba Clube*

**N**o dia 06 de junho, o Indaiatuba Clube promoveu sua já tradicional Festa Junina, com participação de entidades beneficentes da cidade. A animação ficou por conta de Vado Negri e DJ Ronaldo Ambiel. Confira algumas fotos de quem esteve por lá.



fotos: ANIC

  
**upellis**  
 cirurgia plástica  
 dermatologia

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

## Inaugurada a CI em Indaiatuba

*Juliana Perina e Ana Elisa Gregori receberam amigos, clientes e parceiros para um coquetel de inauguração da agência*

**N**a noite de 23 de junho, aconteceu o coquetel de inauguração da primeira loja da CI – Intercâmbio e Viagem – em Indaiatuba. As sócias Juliana Perina e Ana Elisa Gregori receberam amigos, clientes e convidados para apresentar a agência de intercâmbio e viagens jovens.



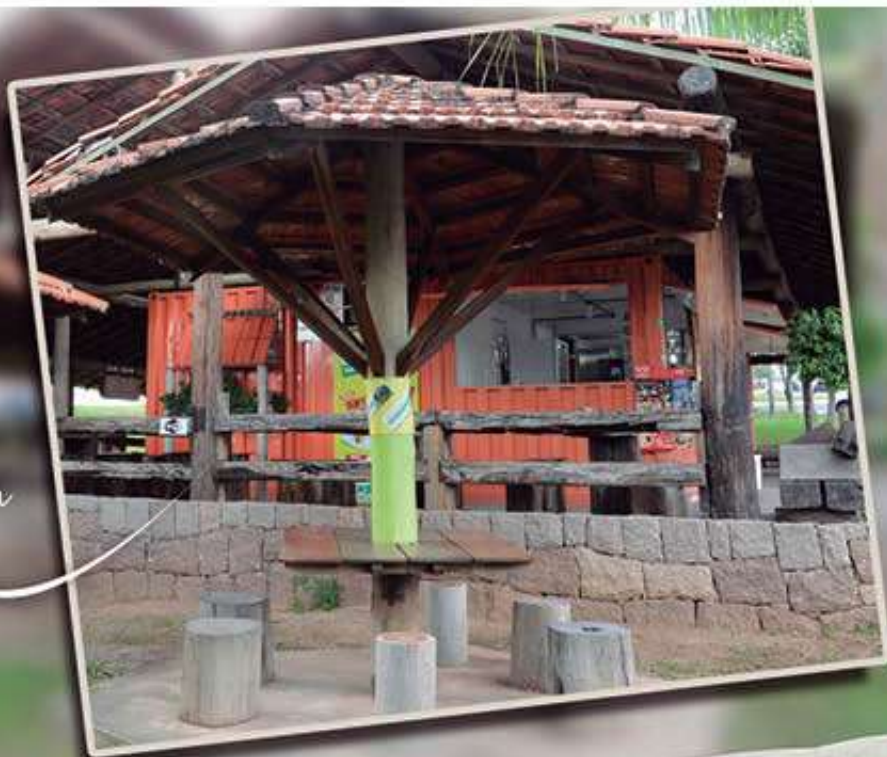
Fotos: Giuliano Miranda



## TAPIOCA

VENHA PROVAR  
A NOVIDADE DO  
CONTAINER!

*Terça a sábado das 9h às 19h  
Domingo das 10h às 19h*



PRAÇA LIONS, S/N - CHAFARIZ, ITU - SP

**container**  
sucos

GIGANTE EM SABOR GIGANTE EM SAÚDE



# artedacerveja

AZ+

Chopp  
delivery 24h



O ESPAÇO OFERECE AINDA  
ACESSÓRIOS PARA PRESENTES  
COMO COPOS, BALDES,  
ACESSÓRIOS PARA CHURRASCO,  
VINHOS, ESPUMANTES  
E BEBIDAS DESTILADAS.

CONHEÇA NOSSA LOJA.  
VENHA APRECIAR UM BOM CHOPP



[WWW.ARTEDACERVEJA.COM.BR](http://WWW.ARTEDACERVEJA.COM.BR)

(11) 2429-4616

PLANTÃO 7880-8958 / ID 86\* 14757



SEGUNDA A SEXTA DAS 9H00 ÀS 18H00 / SÁBADO DAS 8H00 ÀS 14H00  
AV. CAETANO RUGGIERI, 2727 - PQ. N. SRA. DA CANDELÁRIA - ITU/SP

# Morena Romanatti

*Cake Designer*

*Presente nos melhores momentos da vida!*



www.morenaromanatti.blogspot.com  
morena.romanatti@uol.com.br  
Fones 11 4024.6245 • 11 9 9642.7980

www.imobiliariacostarocha.com.br



## COSTA ROCHA

Consultoria de Imóveis CRECI 25.664

COMPRA • VENDA • LOCAÇÃO • ADMINISTRAÇÃO



### VENDE / ALUGA

- **CASAS E TERRENOS:**  
EM TODOS OS CONDOMÍNIOS, BAIRROS E CENTRO
- **APARTAMENTOS:**  
(1,2,3,4 dorm) PRONTO PARA MORAR E EM CONSTRUÇÃO
- **IMÓVEIS COMERCIAIS:**  
NO CENTRO E EM BAIRROS
- **TERRENOS PARCELADOS**
- **GALPÕES INDUSTRIAIS:**  
AMPLA CARTEIRA (DIVERSOS TAMANHOS)
- **ÁREAS INDUSTRIAIS:**  
AMPLA CARTEIRA (DIVERSOS TAMANHOS)
- **IMÓVEIS NA PRAIA:**  
RIVIERA DE S. LOURENÇO, GUARUJÁ, PRAIA GRANDE
- **ÁREAS:**  
LOTEAMENTOS/ EMPREENDIMENTOS
- **LOTEAMENTOS APROVADOS**
- **IMÓVEIS em MIAMI e ORLANDO**

Fone/Fax: (11) 4028-1983 Cel.: (11) 9 9752-1030

Rua Dr. Barros Jr, 545 - Centro - Salto - SP  
estacionamento: Rua Dr. Barros Jr., 629 (horário comercial)  
costarocha@uol.com.br www.imobiliariacostarocha.com.br



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



DIA DOS PAIS / EDIÇÃO HOMEM

## Já estamos preparando a edição de agosto



AUMENTE SUAS POSSIBILIDADES DE VENDA. ANUNCIE E SEJA VISTO NA REGIÃO!

Tels: (11) 4028-3128 | (11) - 9 9890-0986 | (19) - 98202-1988  
Email: editoraclipping@uol.com.br | revista.regional@uol.com.br  
Site: www.revistaregional.com.br | Instagram: @revista\_regional



# 'Um olhar para a Índia'

Vila Garden, em Itu, promove exposição com peças indianas; um vernissage reuniu diversos convidados

**A** Galeria Vila Garden inaugurou no último mês de junho a exposição "Um olhar para a Índia". Na noite de 20 de junho, convidados que estiveram presentes no vernissage puderam conhecer as tapeçarias indianas, arte milenar que fica exposta no local até o final deste mês de julho, em Itu.



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



Pagamentos em 36x (crediciário próprio, boleto bancário ou cheque)



e-mail: [camposplanejado@uol.com.br](mailto:camposplanejado@uol.com.br)



**LOJA CAMPOS**

planejados

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

# Quintais

por MARIA DE LOURDES FIGUEIREDO SIOLI

Não sei explicar a irresistível atração que sinto pelos quintais. Não pelos que já se transformaram em espaços limpos e embelezados, mas por aqueles que antevejo, virgens, pelas fendas dos portões das velhas casas, ao caminhar pelas manhãs da cidade. Sinto que eles ainda estão lá intactos e misteriosos, guardando mil lugares secretos de alguma infância que passeia na lembrança dos mais velhos, como eu. Lembranças da terra molhada, mexida e moldada nas panelinhas que se transformavam em lindos bolos, decorados com matinhos e sementes; das goiabeiras, das jabuticabeiras, tão conhecidas, de onde roubávamos as frutas antes de amadurecerem; dos ninhos, muitas vezes abandonados, tanta curiosidade, até maldosa, que nos levava a tocar os ovinhos e filhotes; do banho de areia das rolinhas nas manhãs preguiçosas, das mangas, cheias de abelhas que invadiam a sombra de nossas casinhas; das comidinhas de arroz duro com tomate; preparadas no fogãozinho de tijolos e que acabávamos comendo diante da recusa das bonecas. Ah, dos boizinhos de manga e chuchu imóveis e verdes nos currais de palitos vermelhos de picolé de groselha catados na rua; do galinheiro barulhento onde um só galo comandava um bando de submissas galinhas; dos aniversários e batizados das bonecas, com cabeça de louça e olhos piscando; dos gritos estridentes de meus irmãos menores presos e amarrados pelo xerife ou cacique em que eu me transformara; daquele céu tão azul que via deitada de costas no chão; do cheiro da terra, do canto das cigarras, das férias.... de tudo! Os quintais ainda estão por aí, misteriosos, guardando mil lembranças. Vou por eles quando os vislumbro pelas frestas dos portões, à procura de algo que reconheça e me leve, nem que seja um só instante de volta à infância, que ainda existe em meu coração!

MARIA DE LOURDES FIGUEIREDO SIOLI é membro da Academia Ituana de Letras – Acadil –, ex-secretária municipal de Cultura de Itu, e colaborou com esta edição de Revista Regional.

## LITERÁRIOS

A cada edição, Revista Regional cede espaço para que um escritor da região publique seus contos, crônicas e afins.





**NÓS VEMOS CORES EM TUDO!**

**palone**  
● ● ●  
**T I N T A S**



[www.palonetintas.com.br](http://www.palonetintas.com.br)  
paloneoficial

**Itu - 11 4025 0007**  
**Av. Tiradentes, 100**  
**Salto - 11 4602 5777**  
**Sorocaba**  
**loja 1 15 3034 0007**  
**loja 2 15 3034 2777**





Pisos Laminados  
Pisos Vinílicos  
Piso Madeira Pronta  
Papéis de Parede  
Revestimento de Parede

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

[contato@indaiafloor.com.br](mailto:contato@indaiafloor.com.br)

19 3834-1866 • 19 3825-2232

Av. Presidente Kennedy, 1699 • Edifício Granada • Indaiatuba



Indaiafloor  
PISOS