

junho 2016 ano 14 número 158

REGIONAL

REVISTA

13
ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA

www.revistaregional.com.br
INVERNO 2015

Anitta

Entrevista especial com a
cantora que virou fenômeno pop

Cultura

O meio século do
Conservatório nos
318 anos de Salto

*Fotógrafa saltense
se aventura
pelo Atacama*

BEST 2016

*Caderno destaca bares
e restaurantes da região*

conversa
**Eliane
Giardini**
*e sua paixão
pela região*

O melhor da
Casa Cor
São Paulo 2016



amor em dobro



plazashoppingitu.com.br

Participação de 28/04 a 15/06/16 - Promoção válida para maiores de 18 anos, residentes e domiciliados no Brasil. Sorteios: 21/05/16 (HR-V) e 18/06/16 (FIT). Consulte o regulamento, as lojas participantes e os benefícios dos clientes Plaza Prime em www.plazashoppingitu.com.br. Imagens e cores ilustrativas. Certificado de Autorização CAIXA nº 6-0826/2016.



Nesse Dia das Mães e Dia dos Namorados,
a comemoração é em dobro!

A CADA **R\$300** EM COMPRAS
= 1 CUPOM

para você concorrer a 2 carros:



GANHADORA DO HR-V
Marinalva Kageya - Itu/SP
Sorteio realizado em 21/05/2016

**1 HONDA
FIT**

+

**1 HONDA
HR-V**

E mais!

De segunda a sexta,
das 11h às 14h,
acima de R\$ 25,00,
o estacionamento é
presente pra você!*

Promoção válida
de **28/04** a **15/06**

Clientes
Plaza Prime,
de segunda a
quinta-feira,
ganham cupons
em dobro.

O PRODUTO VOCÊ JÁ
CONHECE, MAS PODEMOS
TE SURPREENDER AINDA MAIS.

RIBEIRO E PAVANI **AGORA É MARIA PIA CASA**

As pessoas sempre buscam um morar aconchegante, personalizado e único. Querem um ambiente que conte sua história, sua personalidade e seus desejos. É por isso que Ribeiro Pavani que você conhece agora é Maria Pia Casa. São 40 anos de história contadas agora em uma só marca. Aproveite para se inspirar e venha conhecer o que mudou da tradicional loja da Rua Paula Souza, número 582, no centro de Itu.





MARIA PIA CASA

ITU - RUA PAULA SOUZA, 582 - CENTRO - ITU/SP - (11) 4022.5856

SÃO PAULO - D&D SHOPPING
AV. DAS NAÇÕES UNIDAS, 12.555
BROOKLIN PAULISTA - SÃO PAULO/SP
TEL. (11) 5506-0026

SÃO PAULO - PÁTIO HIGIENÓPOLIS
AV. HIGIENÓPOLIS, 618
HIGIENÓPOLIS - SÃO PAULO/SP
TEL. (11) 3823-2583

CAMPINAS
AV. JOSÉ BONIFÁCIO, 2.566
JARDIM PAINEIRAS - CAMPINAS/SP
TEL. (19) 3381-3111 / 3381-3112

BRASÍLIA - SHOPPING IGUATEMI
SHIN CA 4 LOTE A, LOJA 53
LAGO NORTE - BRASÍLIA/DF
61) 8324-4019

Lista de Casamento

WWW.MARIAPIACASA.COM.BR

SORENTO 2016

Design e tecnologia além da imaginação.



**Espaço para
7 pessoas.**



Sistema multimídia com tela touch, GPS e câmera de ré, volante com controle de áudio e Bluetooth.

Detector de ponto cego - BSD. Luzes diurnas com Led e faróis de xenon.


www.kia.com.br
0800 77 11011




Vá a uma concessionária,
faça um test drive,
negocie e saia de KIA 0 km.



Todos juntos fazem um trânsito melhor.



Teto solar duplo panorâmico.



Motor 3.3 L, V6, com 270 cv.
Câmbio automático de 6 velocidades.



Porta-malas com abertura automática.
Air bags frontais, laterais e de cortina.



The Power to Surprise



REVISTA REGIONAL

Ano 14 - número 158
JUNHO-2016

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: Astrid Da Rós, Ester Jacopetti e Gisele Scaravelli

Artigos: Drauzio Varella e Fernanda Martini



NOSSA CAPA

Anitta em foto de André Schiliró

ABRANGÊNCIA

Cidades: Itu, Salto e Indaiatuba

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

REVISTA REGIONAL DIGITAL

www.revistaregional.com.br

Editor do site: Renato Lima

Atualização: Felipe Rubinatto

Criação e manutenção: Orion Internet e Multimídia

Tiragem desta edição: 10 mil exemplares

COMERCIAL

Diego Ferreira Julio, 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

UM IMÓVEL COMPACTO
TAMBÉM PODE SER
CHEIO DE ESTILO.

APARTAMENTO DECORATTO

Confira na **Decoratto**, um
apartamento decorado desenvolvido
desde o projeto até a decoração.



AMBIENTE COM
70M²

prosa

decoratto

Rua Humaitá, 873 | Centro | Indaiatuba | SP

T 19 3894 6688 | decoratto.com.br

[decorattoindaiatuba](https://www.instagram.com/decorattoindaiatuba)

NOVOS OLHARES,
NOVAS POSSIBILIDADES.

VD VITRINE DECORATTO 2016

A Decoratto lança suas novas vitrines e inova mais uma vez. São 11 ambientes que revelam tudo que a sua casa pode ser, através de peças de design assinado, objetos garimpados pelo mundo e muitas tendências do universo décor. Explore e inspire-se.

Cristiane Barnabe | Anderson Leite
Ana Paula Pozian | Camila Giovanni
e Teresa Schellerg | Diana e Katia Brooks
Alessandro Oliveira | Rozmeire Trevisan
Kátia El Badary | Aline Alves
e Darci Marucci | Giuliano Fenocchi
Juliano Priori



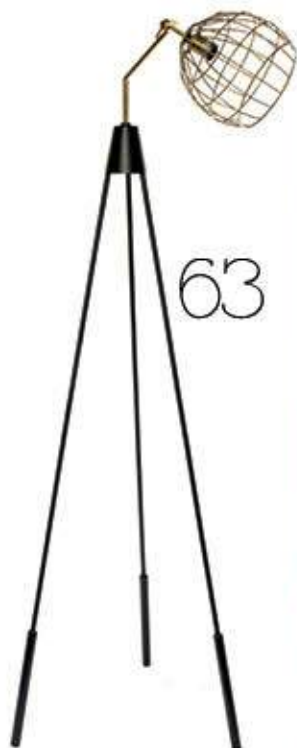
11 AMBIENTES | 14 PROFISSIONAIS | 1 MARCA

decoratto

Rua Humaitá, 873 | Centro | Indaiatuba | SP
T 19 3894-6608 | decoratto.com.br

Parceiros:





CONVERSA
16 Eliane Giardini

20 Regionais

CULTURA
22 Os 50 anos do
Conservatório
de Salto
26 Agenda

DIÁRIO DE
VIAGEM
28 A rica visão
de um deserto

PERSONAGEM
32 Superpoderosa Anitta

MODA
36 Royals
40 Passarelas
44 Vitrine

DIA DOS
NAMORADOS
46 #EstamosnaRegional

48 Clips
50 VIP
52 Não vivo sem...

CASA
57 Regional na
Casa Cor SP
63 Garimpo
64 Área gourmet

BEST 2016
65 Bares e Restaurantes
80 Menu

VIDA
82 Um jantar especial
para os namorados
84 Coluna do dr.
Drauzio Varella
86 Bem estar

99 Circulando
114 Lições



PATINACÃO NO

GELÓ

**QUEBRE
A ROTINA.**
Venha patinar
com a gente.

Até dia 31 JUL.



**EVENTO EXCLUSIVO
NA CIDADE.**

 /poloindaubatuba  @poloindaubatuba  @poloindaubatuba



POLO
SHOPPING
INDAIATUBA
Como é bom estar aqui!



QR CODE*
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REGIONAL

REVISTA

junho/2016

www.revistaregional.com.br

ACESSE CONTEÚDOS EXCLUSIVOS EM NOSSO SITE



COMO MELHORAR A VIDA SEXUAL DOS CASAIS

Neste Dia dos Namorados, psicólogo aponta atitudes fora da cama que podem melhorar a vida sexual dos casais. A reportagem completa está em nosso site.



Os 5 vilões da realização dos sonhos

A escritora e coach de alta performance Paula Abreu, criadora do "Programa Escolha Sua Vida", ensina, em nosso site, como vencer os vilões que se colocam no caminho entre os sonhos e a realização. "Muitas vezes, é preciso tomar uma atitude que não nos permite voltar atrás, e isso dá medo", conta a coach, que também destaca o medo de tomar uma nova iniciativa e realmente dar certo. "Algumas pessoas deixam de agir não por medo de fracassar, mas exatamente por medo de dar certo, já que poderão ser alvo de críticas ou inveja, por exemplo", conta. Estes e tantos outros motivos podem levar as pessoas a não agirem de forma definitiva em busca dos sonhos. "A princípio, é difícil sair da zona de conforto, mas quando você sai, você se acostuma a ter sempre um desafio adiante", explica. A escritora fez uma lista com os cinco maiores vilões da realização dos sonhos, e explica como vencê-los. Acesse nosso site e confira.



Verdades sobre o Goji Berry: o que este fruto pode fazer pela sua boa forma

Um dos fatores que mais chamam a atenção no Goji Berry é seu alto valor nutritivo, de acordo com a nutricionista Sinara Menezes. "O Goji Berry é considerado um alimento único, pois além do alto valor proteico – de até 15% - possui cálcio, magnésio, selênio, ferro e vitamina C em quantidades muito superior à de frutas nacionais. Também é uma fonte muito rica de antioxidantes, e provê quantidades consideráveis de diversas vitaminas essenciais para saúde." Descubra em nosso site quais são todos os benefícios dessa super fruta.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista_regional



 **oliver**

Seu ambiente, sua marca

Mais uma vez, a Oliver está presente na melhor Mostra de Arquitetura e Decoração do Interior de São Paulo, a Campinas Decor! Nesta edição, produziu também o ambiente Loft do Cervejeiro. A Mostra acontece até o dia 26 de junho, no Palácio de Cristal, no Lago do Café, em Campinas.

Quarto da Gêmea Bailarina
para Campinas Decor
Produzido por Oliver Móveis
Profissionais: Juliana Pires,
Gisele Gonçalves,
Chris Di Domenico
Foto: Miro Martins

www.olivermoveis.com.br

Av. Conceição, 242 - Cidade Nova II - Indaiatuba

Fones: (19) 3834-2156 / (19) 3834-5868

 [olivermoveis](https://www.instagram.com/olivermoveis)



BOAS NOVAS

PAIXÃO PELA REGIÃO

Natural da vizinha Sorocaba, Eliane Giardini mantém verdadeiro caso de amor com a nossa região. Ano passado, por exemplo, a atriz esteve, com o ex-marido Paulo Betti, durante semanas gravando seu novo filme em Salto. Amigos e familiares continuam vivendo em Sorocaba, onde tudo começou. Destaque na novela das seis “Eta Mundo Bom!”, Eliane concedeu novamente uma entrevista especial para a Revista Regional. Ao longo dos nossos 13 anos, a atriz sorocabana esteve presente em diversas edições, com três entrevistas e duas capas, inclusive. Desta vez, no entanto, ela cede a capa ao fenômeno pop Anitta. Rompendo preconceitos por ter vindo do funk carioca, a cantora se enveredou por outros estilos e conquistou ainda mais fãs, agradando a todas as classes. Com o sucesso, tornou-se apresentadora do programa “Música Boa ao Vivo”, do Multishow. Nesta entrevista especial à Regional, ela fala exatamente do desafio de apresentar um programa ao vivo, onde recebe cantores de vários gêneros, e ainda dos novos projetos de sua carreira, que continua em total ascensão. Muitos leitores perguntarão: “Por que a escolhemos para ser capa desta edição?”. Simplesmente porque Anitta é ousada, verdadeira e irreverente, faz parte de uma turma que surgiu para cutucar, instigar... “Quero quebrar barreiras, de idade, ritmo, estereótipos de que se uma pessoa é nova, não entende de música antiga. Se ela canta funk, não entende de MPB. Se é bonita não pode ser afinada. Se fez plástica, não tem talento pra apresentar. Eu quero quebrar esses preconceitos que ainda existem no Brasil”, provoca a cantora na entrevista deste mês. A edição traz ainda outras boas novas, como os destaques da Casa Cor São Paulo 2016, a maior mostra de arquitetura e décor das Américas. Como sempre, Regional apresenta uma seleção com alguns dos melhores projetos deste ano. Também publicamos a aventura da fotógrafa e psicóloga saltense Astrid Da Rós pelo deserto do Atacama, no Chile, na seção Diário de Viagem, com imagens deslumbrantes deste que é um dos pontos com clima mais inóspito da América. E, para comemorar o aniversário de Salto (16 de junho), a jornalista Gisele Scaravelli fez uma matéria especial sobre os 50 anos do Conservatório Municipal “Maestro Henrique Castellari”. Orgulho dos saltenses, a escola de artes é uma das mais respeitadas do Interior paulista, já tendo formado músicos de toda a região, colocando Salto num patamar acima de suas vizinhas nesse quesito. Para terminar, Regional traz seu caderno Best 2016, destacando bares e restaurantes da região. Para celebrar o inverno ou o Dia dos Namorados, o roteiro traz cardápios para todos os paladares. Folheie e delicie-se com nossa edição!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

GIOVANA
MIRANDA
Aluna do Senac
São Paulo.



FAÇA MAIS.
FAÇA SENAC.

CURSOS LIVRES

- Administração de Conflitos
- Administração de Salão de Beleza
- Analista de Marketing em Mídias Sociais
- Analista Fiscal
- Aromaterapia
- Auxiliar de Custos
- Auxiliar de Escritório

- Casamento: do planejamento à celebração em grande estilo
- Depilação
- Depilação com Linha
- Design de Sobrancelhas com Retirada de Pelos com Pinça e Correção com Hena
- Excel 2013
- Excel 2013 - Avançado
- Gestão Fiscal - Sped e Nf-e
- HTML5 e CSS3 - criação de websites

- Inglês - básico 1
- Inglês - básico 2
- Logística em Comércio e Serviço
- Massagem com Óleos
- Podologia Geriátrica
- Recepcionista
- Recrutamento e Seleção

CURSOS TÉCNICOS

- Produção de Websites
- Técnico em Administração

Conheça nossa política de bolsas em
www.sp.senac.br/cursosgratuitos.

SENAC ITU
RUA MAESTRO JOSÉ VICTÓRIO, 137
TEL.: (11) 4022-9800
WWW.SP.SENAC.BR/ITU


Senac **70**
anos
APRENDIZADO E CONHECIMENTO PARA SEMPRE.

ELIANE GIARDINI

Paixão pela dramaturgia

EM VERDADEIRA HARMONIA COM SEUS PERSONAGENS, ATRIZ, NATURAL DE SOROCABA, SÓ AGREGA À DRAMATURGIA BRASILEIRA; NESTA ENTREVISTA, ELA FALA SOBRE A CARREIRA E OS NOVOS PROJETOS, COMO O FILME GRAVADO NA REGIÃO, INCLUSIVE EM SALTO

texto ESTER JACOPETTI

Completamente apaixonada pela dramaturgia, Eliane Giardini descobriu sua vocação ainda na adolescência. Hoje, com 63 anos, sendo 47 de profissão, coleciona mais de 50 personagens, vividos tanto na televisão, no cinema como no teatro. Sua estreia aconteceu ao lado de seu querido tio Waldemar, que enxergou nela uma excelente atriz. Mesmo Eliane acreditando que só o talento não seria suficiente. “Eu acho que tive sorte”, diz. Relembrando o início de sua carreira, ela fala com carinho sobre o apoio da família, e as pessoas que foram importantes, durante sua trajetória até aqui. “Tive parcerias importantes, que me recortaram do cenário geral, e me trouxeram para a frente. Começando pelo meu tio, o primeiro a me ver como atriz, e me dar um papel. Depois, Paulo Betti que foi o meu marido, e hoje é talvez meu melhor amigo”, explica Eliane, que há pouco tempo retornou a sua terra natal, Sorocaba, ao lado do ex-marido, o ator e diretor Paulo Betti, para filmar o longa-metragem “A Fera na Selva”. “Há muitos anos fizemos essa peça no teatro, e foi uma experiência tão forte, que ficou arquivada para ser refeita no futuro. Em setembro passado, misturando nossas vivências como atores e pessoas, o Paulo e eu fomos a Sorocaba, nossa cidade natal, e realizamos esse percurso. Fala de um casal que passa a vida juntos, sem se dar conta que esse é o grande acontecimento”, revela. Por conta das gravações, Eliane também esteve por várias vezes em Salto, ao lado da equipe cinematográfica. Sempre muito discreta com a vida pessoal, a atriz diz que um dos maiores desafios é encarar a falta de privacidade, mas percebe-se que ela encara tudo isso com muito bom humor. “Já tive maiores problemas com isso, embora as atrizes provoquem menos turbulência que os atores. Mas o lado bom é que você nunca está sozinha”, fala em meio às risadas. Na TV, atualmente ela interpreta Anastácia em “Eta Mundo Bom”. Uma mulher que na juventude foi obrigada a deixar seu filho. Nesta entrevista, ela revela o que normalmente chama sua atenção numa personagem. “Como dizia o mestre do teatro russo Stanislavski: ‘Se me derem um papel de uma cadeira, preciso saber se ela desejaria ser um sofá, se ela teria medo de ser queimada, se ela sentiria a diferença das pessoas que sentaria nela, senão, coloquem uma cadeira de verdade no lugar...’ (risos) O que me importa é a potência da personagem e o quão longe ela pode chegar”, completa. Confira a seguir a entrevista especial que ela concedeu à Revista Regional.

REVISTA REGIONAL: O que normalmente uma personagem precisa ter para chamar a sua atenção? Quais são os elementos que você gosta de trabalhar?

ELIANE GIARDINI: Como dizia o mestre do teatro russo Stanislavski: “Se me derem um papel de uma cadeira, preciso saber se ela desejaria ser um sofá, se ela teria medo de ser queimada, se ela sentiria a diferença das pessoas que sentaria nela, senão, coloquem uma cadeira de verdade no lugar...” (risos) O que me importa é a potência da personagem e o quão longe ela pode chegar.

Aos 63 anos, você construiu uma carreira brilhante, mas diria que sente orgulho de ter vivido fracassos e sucessos ao longo da sua caminhada? Como avaliar essas nuances da profissão?

Eu acho que tive sorte! Ter talento não é o suficiente!

“*Eu acredito na escola de teatro! Acho que não tem preço as pessoas no início de sua vida adulta ficarem alguns anos focadas na arte de representar, adquirindo cultura, comportamento de equipe e as ferramentas que usarão até o último personagem”*

Quando está envolvida em um novo projeto, você é uma atriz muito exigente que busca a perfeição?

Não busco a perfeição, mas procuro me harmonizar com a personagem que o autor escreveu. Às vezes é difícil você querer defender sua personagem, direcioná-la para um lado que vaidosamente acha melhor. Mas o grande trabalho é deixar suas pretensões de lado, e tentar entender com o coração aberto, o que o autor está tentando te dizer. Essa humildade tem que ser buscada!

O que os anos de experiência atribuíram na sua carreira e o que o início dela significou pra você?

Os anos de carreira, especialmente nesta profissão, na maioria das vezes, fazem bem ao ator. Os personagens vão nos modelando e vice-versa. É como se passássemos muitas vidas em uma só. Você necessariamente ganha com essas experiências de empatia.

Em 2015, você e o Paulo Betti foram até Sorocaba para gravar “A Fera na Selva”. Depois de 20 anos, como é retomar um texto que foi feito para o teatro, e agora será para o cinema? Como a mudança de linguagem pode afetar os personagens e o público que irá assistir?

Há muitos anos fizemos essa peça no teatro, e foi uma experiência tão forte, que ficou arquivada para ser refeita no futuro. Em setembro passado, misturando nossas vivências como atores e pessoas, o Paulo e eu fomos a Sorocaba, nossa cidade natal, e realizamos esse percurso. Fala de um casal que passa a vida juntos sem se dar conta que esse é o grande acontecimento.

Aliás, você nasceu em Sorocaba, mas aos 17 anos foi para São Paulo com o seu tio (Waldemar José Solha). Que lembranças ficaram da região? Você ainda mantém contato com as pessoas?

Aos 17 anos, fui com o meu tio a Paraíba para filmar. Foi esse o início de minha carreira. Mantemos contato estreito até hoje. Ele é um grande artista que ainda mora lá. Faz cinema, pinta quadros, escreve livros. É uma pessoa muito talentosa e curiosa! Fez filmes importantes recentemente, como “Som ao Redor” (2013) e “Era Uma Vez Eu, Verônica” (2012). Por esse último, foi premiado no Festival de Brasília.

“*Como dizia o mestre do teatro russo Stanislavski: ‘Se me derem um papel de uma cadeira, preciso saber se ela desejaria ser um sofá, se ela teria medo de ser queimada, se ela sentiria a diferença das pessoas que sentaria nela, senão, coloquem uma cadeira de verdade no lugar’...*”

Assim como muitos atores, você começou a sua carreira no teatro. Porém, nos dias de hoje, muitos jovens começam na televisão. Com isso questiona-se a capacidade de criar e reinventar personagens. Você acredita que o teatro continua sendo a escola para o bom ator?

Eu acredito na escola de teatro! Acho que não tem preço as pessoas no início de sua vida adulta ficarem alguns anos focadas na arte de representar, adquirindo cultura, comportamento de equipe e as ferramentas que usarão até o último personagem.

São quase 50 anos de trabalho, e alguns atores encontram no teatro, o refúgio quando não tem projetos nas novelas. Já pensou em viver apenas dos palcos? Ficar sem fazer novelas com tanta frequência é algo que te preocupa?

O que tem me preocupado é minha ausência no palco. Tenho emendado um personagem no outro, e não consigo me dedicar a dois projetos ao mesmo tempo. Mas sinto falta! Meu projeto é em 2018, após duas novelas que farei agora, mas depois pretendo estreitar uma peça.

Alguns atores se queixam quando tem a vida exposta pela mídia. Entretanto, os mais experientes conseguem manter certa discrição, tendo apenas o trabalho avaliado. Como você enxerga esse cenário e que postura o ator deveria assumir?

A visibilidade na televisão provoca isso e acho que temos um dos maiores desafios a ser encarado: a falta de privacidade. Já tive maiores problemas com isso, embora as atrizes provoquem menos turbulência que os atores. Mas o lado bom é que você nunca está sozinha (risos). É como se vivesse em um bairro de uma cidade muito, muito pequena, onde todos se conhecem. Não há hipótese de ir à farmácia, sem conversar com todas as pessoas que encontra pela frente. Isso te limita, porque não estar num bom dia é visto como antipatia. É muito desproporcional o conhecimento que há entre o ator e o telespectador. Para eles, somos pessoas de casa, íntimas.

Não é de hoje que algumas atrizes reclamam que seus parceiros de cenas ganham mais do que elas. Essa infelizmente é uma realidade no cenário mundial.



Como você acha que poderíamos contribuir para mudar essas questões?

Colocando em perspectiva a trajetória da mulher no último século, fizemos avanços consideráveis. É uma questão de tempo! As mulheres estão mais conscientes de seus direitos e lutando por eles! Assim como os homens em outras questões, que não financeira. É preciso chegar a um consenso, num mundo onde o homem não se sinta diminuído, pelo fato de sua mulher ser mais bem remunerada que ele, nem ela sinta menos admiração por ele, por não ser bem-sucedido no trabalho.

É possível afirmar que você traçou uma carreira bem-sucedida na dramaturgia, interpretando personagens marcantes. A quem poderia atribuir a atriz que você é hoje?

Tive a sorte, de ser olhada com bons olhos desde o começo. Tive parcerias importantes, que me recortaram do cenário geral, e me trouxeram para a frente. Começando pelo o meu tio, o primeiro a me ver como atriz, e me dar um papel. Depois, Paulo Betti que foi o meu marido e hoje é talvez meu melhor amigo. Grandes diretores como Celso Nunes, em São Paulo; Antônio Abujamra, que apostou em mim para protagonista de minha primeira novela na Bandeirantes (“Ninho da Serpente”, 1982); Luis Fernando Carvalho, que me levou para a Rede Globo e tem sempre me brindado com belíssimos projetos; Felipe Hirsch, no teatro, com sua modernidade; Amir Haddad, com sua sabedoria... São grandes homens com quem tive a honra de partilhar momentos da minha vida, e cresceram muitos centímetros à minha humanidade.

Além da novela das seis “Eta Mundo Bom!” e do filme, quais outros projetos podemos esperar para este ano?

Em 2015 fiz uma série na Globo, “Dois Irmãos”, com o Luis Fernando Carvalho (ainda não apresentada); fiz o filme “A Fera na Selva”, com o Paulo Betti, onde nós dois atuamos e dirigimos; e agora estou na novela “Eta Mundo Bom!”.

QUEM TEM CURSO INTENSIVO PARA O SEU SUCESSO?

CNA
Inglês Definitivo

**GARANTA AGORA
SUA VAGA COM
CONDIÇÕES ESPECIAIS.**

CNA ITU • (11) 4023-2861 / 4023-3244

Rua Santa Rita, 1437

CNA SALTO • (11) 4021-5000

Rua Joaquim Nabuco, 164

CNA INDAIATUBA • (19) 3894-6966

Rua Padre Bento Pacheco, 873



NINGUÉM TEM O QUE O CNA TEM.

PLATAFORMA PROFESSORES ONLINE, CERTIFICAÇÃO DE CAMBRIDGE, REDES SOCIAIS,
360 COM: REALIDADE AUMENTADA, ATIVIDADES COM QR CODE, DISNEY NA SALA DE AULA



PLAZA INAUGURA "A LOJA VAZIA"

O Plaza Shopping Itu inaugurou no último mês o projeto "A Loja Vazia". A iniciativa é inédita em toda a região e receberá, até dia 19 de junho, doações de roupas, agasalhos, sapatos, acessórios, cobertores e outros itens de vestuário em bom estado de conservação para a Campanha do Agasalho 2016, que em Itu, é realizada em parceria com o Fundo Social de Solidariedade. Como o próprio nome faz referência, "A Loja Vazia" possui prateleiras vazias e manequins sem roupas, que receberão as peças doadas pelos clientes do shopping. Criada pela agência Loducca, a iniciativa se tornou parte da Creative Commons, organização não-governamental e sem fins lucrativos criada para permitir maior flexibilidade na utilização de obras protegidas por direitos autorais. Na inauguração, "A Loja Vazia" contou com a presença da superintendente do Plaza, Milena Damasio e do gerente de Marketing, Edgar Silveira, que receberam a primeira dama e presidente do Funssol de Itu, Zélia Vaccari Gomes. Para realizar a doação, basta os clientes deixarem as peças nas bancadas da loja ou com os atendentes.

MAIS: Mais informações: www.plazashoppingitu.com.br.



Tocha Olímpica estará na região em julho

Vinte e um de julho é a data confirmada para a passagem da Tocha Olímpica pela região. Na noite anterior, ela ficará em Campinas, de onde seguirá no dia seguinte para Indaiatuba. O revezamento na cidade acontecerá no início da manhã. Depois, o fogo olímpico será levado para Itu, seguindo posteriormente para Jundiaí, à tarde, terminando o dia em Osasco, já na Grande São Paulo. Ela chegará ao Rio de Janeiro, sede das Olimpíadas, no dia 04 de agosto, para a grande cerimônia de abertura, no dia 05, quando a pira olímpica será acesa no Maracanã. Os condutores da tocha na região ainda não foram divulgados. Nas demais cidades do país, ela tem sido conduzida por personalidades, principalmente esportistas e artistas.



ACIAS REALIZA CAMPANHA DO AGASALHO

Pelo segundo ano consecutivo a Associação Comercial de Salto está realizando uma Campanha do Agasalho. As pessoas interessadas podem doar roupas de frio, em bom estado, como calças, blusas, jaquetas e meias, além de cobertores, mantas e edredons. A entrega deve ser feita até o dia 15 de junho, de segunda a sexta, das 8h às 18h, e aos sábados, das 8h às 13h, na sede da Associação, localizada na rua Nove de Julho, 403, no Centro da cidade. Na recepção do local há uma caixa identificada com o cartaz da Campanha e destinada à coleta dos materiais. Toda arrecadação será destinada à Apae de Salto e ao Lar Frederico Ozanam.

Pão de Santo Antônio

Há mais de 50 anos, acontece na Igreja do Bom Jesus, em Itu, a distribuição dos pães de Santo Antônio aos necessitados. As doações tiveram início com o Irmão Concci na portaria da igreja e se estendem até os dias de hoje. Toda terça-feira, a partir das 7h, a Associação dos Amigos do Pão de Santo Antônio distribui o alimento a mais de cem famílias cadastradas. Os membros da Associação se reúnem de manhãzinha, fazem uma oração, o padre abençoa os pães e, só então, a distribuição se inicia, no salão ao lado da Igreja, que fica bem no Centro histórico da cidade. A Associação aceita ajuda da sociedade através de doações. Lembrando que neste mês, quando é celebrado o Dia de Santo Antônio (13 de junho), várias festas e celebrações são programadas nas igrejas da região.

COMO AJUDAR: O grupo recebe doações de pães, preferencialmente francês, e também em dinheiro para compra dos mesmos. Os interessados em colaborar podem entrar em contato através dos telefones (11) 4022-1036 e 4022-3871 ou ir até o local para fazer doação todas as terças-feiras entre 7h e 8h (no Largo do Bom Jesus, no Centro de Itu).





**BOUTIQUE
DO
LAR**

Edredom em Plush

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



Al Prefeitura de Salto

Lançamento da campanha comemorativa dos 50 anos Conservatório no último mês de abril

OS 50 ANOS DO CONSERVATÓRIO DE SALTO

Fundado em 1966, o Conservatório Municipal "Maestro Henrique Castellari" completa 50 anos atendendo hoje, em média, mil alunos por ano

texto GISELE SCARAVELLI

O Conservatório Municipal "Maestro Henrique Castellari" comemora, em 2016, 50 anos de existência com inúmeros alunos formados e muitos que seguiram carreira na música. Fundado em 20 de agosto de 1966, o local é hoje uma das escolas mais conceituadas e importantes da região no ensino e desenvolvimento da arte musical.

Fundado por iniciativa particular da jovem musicista e professora de piano, Elizabeth Milanez, o local foi adquirido pela Prefeitura de Salto na década de 1970, sempre procurado por centenas de pessoas da cidade e da região, interessadas no aprendizado da música e dança. A instituição oferece mais de 20 cursos de teoria e prática musical, canto e dança e leva o nome de um dos grandes expoentes artísticos de Salto. O maestro Henrique Castellari foi regente da Banda Musical Saltense, fez parte da Orquestra Nossa Senhora de Monte Serrat, compôs diversas músicas e ministrou aulas de música para jovens da cidade.

O Conservatório teve início pelas mãos de Elizabeth, na época, com apenas 19 anos de idade. "O Conservatório teve uma história linda. Eu ainda não entendo como, Elizabeth Milanez, com apenas 19 anos, conseguiu fundar uma escola, sendo proprietária, diretora, professora de piano e várias matérias complementares. A escola era regida pelo Serviço de Fiscalização Artística, que ficava na Praça da Luz, onde hoje é a Pinacoteca do Estado, em São Paulo. Lá estive incontá-

veis vezes", lembra a própria fundadora. O primeiro passo foi conseguir o primeiro ano de fiscalização e depois o segundo. Ao final do terceiro ano, Elizabeth conseguiu então a oficialização definitiva da escola e, assim, teve permissão para emitir diplomas, reconhecidos por todo território nacional. A primeira turma de piano formou-se em dezembro de 1976. "Contamos com ótimos professores da cidade, como Marlene Maria Caleffo e Anita Liberalesso, além de outros que vinham de Itu, Indaiatuba e Jundiá, como o Maestro Biela. As aulas eram cobradas com preços compatíveis ao poder aquisitivo de uma cidade de nível industrial, na época", conta a musicista.

Adquirido pela Prefeitura em 1974, na gestão do prefeito Josias Costa Pinto, Beth, que é natural de Salto, conta que morando em São Paulo com duas filhas pequenas, não conseguiria mais tocar o Conservatório, mas não gostaria que a cidade perdesse o local. "O motivo pelo qual o vendi foi realmente a impossibilidade de estar em São Paulo com minhas filhas, já em idade escolar, e em Salto em todos os dias da semana. Eu só tinha duas coisas a fazer, devolvê-lo ao Serviço de Fiscalização Artística ou vendê-lo para a Prefeitura de Salto, com a certeza de que a escola continuaria em nossa cidade. Além de tudo, a Prefeitura poderia designar um local amplo que pudesse receber um enorme número de alunos. Salto sempre foi um verdadeiro celeiro de talentos. É um povo brilhante, criativo e ávido por conhecimentos", explica a fundadora.



A professora de piano Anita Liberalesso e a fundadora do Conservatório e também professora de piano, Elizabeth Milanez num recital de piano



Fotos: Arquivo Elizabeth Milanez

Formatura da primeira turma de piano, 1976



LOCAÇÕES DE MATERIAIS
PARA FESTAS E EVENTOS



Locações de materiais para festa, todo tipo de utensílio que atende a buffets, desde pratos, talheres, copos e objetos de decoração, bem como mesas e cadeiras. Também fazemos a montagem do evento e decoração se o cliente desejar.



RUA PAULA SOUZA, 492 - SALA B
(ANTIGA FÁBRICA SAO LUIZ)
CENTRO - ITU

(11) 3090-6063

loucariolocacoes

Louçaria Locações

(11) 9 8879-4242



fotos: Giselle Scarsvelli

Alunos e professores durante aulas no Conservatório de Salto, maio de 2016

O CONSERVATÓRIO HOJE

O Conservatório conta hoje com mais de mil alunos, 41 funcionários, sendo 31 professores e nos últimos oito anos, mais de 4.500 estudantes passaram por suas salas de aula. Além disso, abriga diversos grupos artísticos como o Conjunto de Flautas, as Orquestras Sinfônicas de Metais, de Violões e de Violeiros; o Conjunto de Teclados, o Quarteto de Violões, a Pré-Camerata, a

Camerata de Cordas, o Grupo Brazuka, o Quarteto de Sax, o Coral de Alunos da Escola, o Coral Canto da Terra, grupos de dança e alunos da Banda Marcial de Salto (Bannets).

A Prefeitura de Salto investe cerca de R\$ 2 milhões por ano no Conservatório Municipal. "São cursos 100% gratuitos. As vagas são abertas todo mês de janeiro para diversos instrumentos, teoria e prática, canto e balé. São seis anos de curso, em média, para formação com certificado", explica a atual coordenadora técnica, Ivete Tapia Fogañolo.

Há dois anos, para dar um respaldo nas conquistas do local, formou-se a Associação de Amigos do Conservatório. Ivete explica que eles confeccionam camisetas, participam de eventos, fazem rifas e investem toda a renda no Conservatório, instrumentos, etc. "A Associação é formada por pais de alunos, alunos adultos, ex-alunos, professores e membros da sociedade civil. Além disso, estamos abertos a receber doações de instrumentos, materiais, etc.", ressalta a coordenadora. O Conservatório é hoje uma referência em toda a região e atende alunos, não apenas de Salto, mas cidades como Itu, Indaiatuba, Cabretúva, Porto Feliz, Sorocaba e outras. Além disso, muitos deles seguem para dar continuidade a seus estudos no Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, em Tatuí, referência nacional no ensino de música.



Campanha 50 anos

Uma campanha comemorativa dos 50 anos do Conservatório está em andamento e tem como objetivo angariar fundos para completar o valor necessário para a reforma do prédio que abriga a escola. A Prefeitura de Salto reservou recursos orçamentários para esta melhoria, porém estes não são suficientes para que o projeto todo possa ser executado. Assim, a Associação Amigos do Conservatório fará algumas ações como participação de diversas festas da cidade, rifas, etc., vendendo dois produtos alusivos ao cinquentenário da escola: adesivo e caneta, os quais poderão ser adquiridos também na secretaria do Conservatório. Outros tipos de doação, como associar-se à entidade, também serão aceitos e destinados para tais fins. Empresas que tenham interesse em colaborar, poderão também fazê-lo através de incentivos fiscais previstos na lei 3.391 de novembro de 2014. O projeto de reforma custa R\$ 140 mil e contempla diversas melhorias no espaço. Apesar dos três prédios onde está instalada a escola não serem tombados, o projeto visa respeitá-los como tal.

Feliz é quem alimenta esta Cidade



PARABÉNS SALTO, PELOS 318 ANOS.



DIÁRIOS DE VIAGEM

A Leica Gallery São Paulo apresenta até julho o trabalho 'Diários de Viagem' de Érico Hiller, fotógrafo documental que retrata a temática humanitária nos lugares mais remotos e exóticos do mundo. Na exposição, o artista traz para perto dos olhos a beleza da vida que pulsa em uma tribo africana, em um festival sagrado da Índia ou no meio da savana. Em 'Diários de Viagem', Hiller apresenta as mais íntimas e profundas impressões dos inúmeros países por onde passou nos últimos 13 anos. A Leica Gallery São Paulo exhibe as fotografias e as fantásticas histórias por trás de cada momento retratado. Foram retirados de seus cadernos e diários pessoais os mais incríveis relatos que o fotógrafo presenciou ao longo de sua jornada por mais de 50 países.

MAIS: A Leica Gallery fica na rua Maranhão, 600, Higienópolis, São Paulo. Tel.: (11) 3512-3909.



'Ary Toledo 5.2' em Salto



A Teatro GT traz para Salto o comediante Ary Toledo, que está comemorando 52 anos de carreira com o espetáculo "5.2". A apresentação será no dia 24 de junho, às 21h, na Sala Palma de Ouro, com apoio da Revista Regional. Considerado um dos maiores humoristas do país, Ary utiliza textos certos, aliado a um humor personalíssimo. O show está dividido em quatro etapas: política, sogra, crianças e raças, mas suas piadas de português são as que mais dão resultado. O humor ele define como o "açúcar da vida", mas lembra que há muito adoçante por aí. Leitores da Revista Regional têm desconto na compra de ingresso; bastando recortar o bônus publicado no final desta edição.

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

Projeto 'Autores & Livros' promove feira literária

No próximo dia 25 de junho, das 9h às 13h, acontecerá a Feira Literária do Projeto "Autores & Livros". O evento será realizado no Clube 9 de Julho, em Indaiatuba, e contará com a presença de dezenas de escritores da cidade. Os autores estarão vendendo e autografando suas obras, bem como, batendo um papo com os visitantes. Alguns dos escritores que estarão presentes na feira: Marcos Otero, Luiza Sala Marchioni, Moacir Torres (Turma do Gabi), Adelisa Silva, Bruna Figueira, Eloah Amorim, Darcio Romanelli, Airton Sobreira, Otanir Vaz Pinto, Bruno Peron, Renata Pilger, Marina Salla, Cláudia Rato, Rei Tom, entre outros. O evento é realizado pelo Estúdio EMT e conta com a parceria da Fundação Pró-Memória.

MAIS: O Clube 9 de Julho, local do evento, fica na avenida Presidente Vargas, 2.000, Vila Homero, Indaiatuba. Mais informações pelo telefone (19) 3875-9833 ou (19) 98157-3786.

SP Photo Week



Fernando Palmisano/
Galeria Porão



Suzana Mendes



Ulisses Matandos



Décio Araújo

O SP Photo Week (SPPW), que será realizado no dia 11 de junho, é um evento de fotografia que contará com mostra de fotos e leilão, em um espaço com música e gastronomia. Com entrada gratuita, o evento idealizado por Zé Bobby (Wallphoto), Felipe Gombossy (Galerize) e Fernando Palmisano (Galeria Porão) irá movimentar o mercado de fotografia com a presença de mais de 35 expositores, entre fotógrafos independentes, coletivos, galerias, editoras e escola de fotografia, possibilitando a interação entre o público e os profissionais do segmento. A feira contará com espaço para gastronomia, bar, lounge com música tocada pelo DJ Pikachu, projeções visuais do VJ Suave e leilão de obras. O dinheiro arrecadado será doado para o Graac (Grupo de Apoio ao Adolescente e à Criança com Câncer), confirmando o papel social do evento. Além disso, o renomado e premiado Gal Oppido será o fotógrafo convidado desta primeira edição, expondo alguns de seus trabalhos. Para quem quiser ficar por dentro das novidades do mercado editorial, a SPPW também terá uma livraria especializada em livros de autor, com lançamentos especiais para o evento.

MAIS: O evento será realizado no dia 11 de junho, das 11h às 20h na rua Fidalga, 184 Vila Madalena, São Paulo. Site: <http://sppw.art.br>



Rafael Biancuzzi

“PORTA, PORTEIRA, PORTÃO: MODOS DE ‘FALARRR’...” EM INDAIATUBA

Indaiatuba recebe até dia 03 de julho, no Museu Casarão Pau Preto - Fundação Pró-Memória -, a exposição “Porta, Porteira, Portão: modos de ‘falarr’ e costumes do ‘interiorr’”. Com curadoria do museólogo Rodrigo Luiz dos Santos e da historiadora Renata Gava, a mostra chega à cidade por meio da parceria entre o Sisem (Sistema Estadual de Museus) e Associação Cultural de Apoio ao Museu Casa de Portinari, instituições ligadas à Secretaria da Cultura do Estado, e a prefeitura. O objetivo é disseminar o conhecimento sobre a verdadeira identidade e o repertório caipira, valorizando a tradição local e preservando a memória cultural.

MAIS: Com entrada gratuita, a montagem funciona de segunda a sábado, das 9h às 17h; domingo, das 13h às 17h. O Museu Casarão Pau Preto - Fundação Pró-Memória de Indaiatuba fica na rua Pedro Gonçalves, 477, no Centro de Indaiatuba. Outras informações pelo telefone (19) 3875-8383 ou nos sites: www.promemoria.indaiatuba.sp.gov.br | www.sisemsp.org.br



Divulgação

MARCO LUQUE VOLTA À REGIÃO

O ator humorista Marco Luque retorna à região este mês. Ele estará apresentando o stand up “Tamo Junto!”, sucesso de público e crítica, no próximo dia 11 de junho, às 21h, na Sala Palma de Ouro, em Salto. No repertório do artista estão piadas e histórias sobre o cotidiano e relacionamentos, além de improvisação com a plateia. Leitores da Revista Regional têm desconto na compra do ingresso; basta recortar o cupom publicado nesta edição.

MAIS: A Sala Palma de Ouro fica na rua Prudente de Moraes, 580, no Centro de Salto. Tel.: (11) 4602-8693. Site: www.teatrogt.com.br

A rica visão de um deserto

Fotógrafa saltense se aventura pelo deserto do Atacama, no Chile, e conta a experiência nesse 'Diário de Viagem'

texto e fotos ASTRID DA RÓS

Fotos: Astrid Da Rós



Estrada Machuca-San Pedro



Geysers del Tatio



Lagoa Meñiques

Tinha um sonho de conhecer o Deserto do Atacama. Decidi empreender essa viagem sozinha, para atingir três objetivos: estar em maior contato comigo mesma para aumentar meu autoconhecimento, captar imagens com minha câmera com maior liberdade (tão livre que acabei me perdendo no deserto) e desenvolver uma sensibilidade delicada ao que é diferente e inusitado.

O resultado das fotos é fruto de um crescente aprimoramento nessa arte, que devo primeiramente a meu pai, que adorava fazer seus cliques, e aos grupos de fotografia que participo em Salto, o Foto Clube Salto e os Fotógrafos Saltenses.

A cidade mais estratégica para se ficar para conhecer as maravilhas desse deserto é San Pedro de Atacama. Para se chegar lá são horas de voo e paciência. De São Paulo a Santiago, de Santiago a Calama, e de Calama pegando um transfer terrestre até San Pedro. Levei 12 horas na ida e mais 12 horas na volta.

Sim, são maravilhas encravadas no meio de uma terra muito seca, mas cheia de água. Um contrassenso se pararmos para pensar. Eles têm um grande manancial de água no subsolo, rios que correm da cordilheira para todas as partes do deserto, com formações de lagos, lagoas e piscinas de águas termais. E muito, muito sal compondo o cenário. O que contrasta com o pouco sal que fazem uso na culinária. Usam sim, muito tempero, o que enriquece o sabor da comida chilena.



Laguna Cejar



Laguna Miscanti



Pukara de Quito



Rua Caracoles





Nesta época do ano as temperaturas variam de 12 a 30 graus Celsius. Mas você não sente tanto frio, nem tanto calor, a não ser nos Geysers, que a temperatura pela manhã é de -4 graus Celsius. Isso porque o ar é muito seco. Para nós que estamos acostumados com muita umidade, temos que nos precaver e levar manteiga de cacau para não rachar os lábios, colírio para não secar os olhos e soro fisiológico para não sangrar o nariz.

FORMIGUINHAS EM TERRA DE GIGANTE

O primeiro passeio fiz por conta, pela manhã, em cima de uma bicicleta alugada, até Punkara de Quitor (foto), uma ruína a 3 km do centro de San Pedro, já que o primeiro passeio com a agência contratada sairia às 16h rumo ao Valle de la Luna e de la Muerte.

Não foi à toa que comecei o passeio com a agência por aí. Em San Pedro a altitude é de 2.400m, e o Valle de la Luna e de la Muerte está no mesmo nível, a apenas 10 km de San Pedro, o que ajuda na adaptação da altitude. Um lugar exótico, de formações rochosas muito distintas, com dunas e cores que vão variando. Parecemos formiguinhas numa terra de gigantes.

O segundo passeio foi para a Laguna Cejar e Tebinquinche, e Ojos del Salar, no interior do Salar de Atacama. As primeiras de água salgada e os Ojos de água doce. Na Laguna Cejar pude me banhar e experimentar a sensação de flutuar e não conseguir me manter embaixo da água, tamanha a concentração de sal.

O terceiro passeio foi para as Lagunas Chaxa e para as Lagunas Meniques e Miscanti, a 4.200m do nível do mar, passando pelo povoado de Toconao.



Vulcão Licancabur e Lascar



Toconao - Igreja



Astrid nos Geysers



Termas de Puritama

Já o quarto e mais impressionante passeio foi para os Geysers del Tatio e o povoado Machuca. A uma altitude de 4.400m, em plena cratera do vulcão, pude admirar às 5h da manhã os jatos de água quente e seus vapores brotando do solo. Uma piscina natural fica à disposição dos mais corajosos para entrarem e se banharem em águas quentes. O problema é sair da água com tanto frio lá fora.

O quinto e último passeio que fiz foi para Termas Puritama. A uma altitude de 3.800m, desce das cordilheiras, passando por

solo vulcânico, o rio quente que forma seis piscinas naturais, em sequência. A primeira e maior está a 35 graus e a última a 28 graus. Um dia para relaxar nas águas “calientes” cristalinas.

Enfim, ir para o deserto do Atacama ao invés de árida é uma fecunda experiência!

*Astrid Da Rós é psicóloga-psicanalista Winnicottiana e fotógrafa amadora. Ela esteve no Chile em março deste ano e escreveu esta matéria especialmente para a Revista Regional.

Superpoderosa Anitta

CANTORA GANHA FÃS DE A A Z, AMPLIA O ESTILO MUSICAL E VIRA FENÔMENO POP

texto ESTER JACOPETTI

Tudo o que ela faz ou diz vira notícia. A mais recente foi o preenchimento labial que deu no que falar. Mas, como sempre, Anitta levou tudo com bom humor. “Sou uma pessoa que assume o que faz. É besteira ficar mentindo. Não gosto, não sei e não deixaria de fazer o que tenho vontade só porque fulano ou beltrano irá comentar ou pensar X ou Y”, responde firmemente. Dessa vez, com novo projeto, ela divide seu tempo entre o palco e a televisão, onde também demonstra seu talento como apresentadora no “Música Boa ao Vivo”, no Multishow, e explica que a ideia de participar deste programa é acabar com o preconceito musical. “Quero quebrar barreiras, de idade, ritmo, estereótipos de que se uma pessoa é nova, não entende de música antiga. Se ela canta funk, não entende de MPB. Se é bonita não pode ser afinada. Se fez plástica, não tem talento pra apresentar. Eu quero quebrar esses preconceitos que ainda existem no Brasil”, diz. Cheia de atitude e personalidade, a cantora encara o desafio de improvisar, mas diz que não pretende mudar o seu jeito de ser, só para agradar as pessoas. “Vou continuar sendo quem eu sou. Acredito que até agora tenha dado certo, por isso a emissora me convidou. Não faz nenhum sentido mudar. As pessoas estão abertas a interpretações. Quanto mais eu tentar mudar para agradar X ou Y, vou desagradar o Z, que já gosta de mim do jeito que eu sou. Então, vou continuar sendo eu mesma, por mais que as pessoas comentem, se elas pararem é porque estão desinteressadas, e o interesse é uma coisa boa. Por mais que me custe uma fofquinha ou outra, a verdade é sempre a melhor opção. O público tem que se acostumar a ouvir a verdade”, desabafa. Nesta entrevista, ela ainda fala sobre sua nova turnê “Bang Tour”, além das parcerias pra lá de especiais, e a importância, não só da música em sua vida, mas de ser honesta com o seu público.

REVISTA REGIONAL: Recentemente saíram algumas notícias sobre um procedimento estético que você havia feito nos lábios e que teria se arrependido e queria reverter a situação. É verdade?

ANITTA: Não! Sou uma pessoa que assume o que faz. É besteira ficar mentindo. Não gosto, não sei e não deixaria de fazer o que tenho vontade, só porque fulano ou beltrano irá comentar ou pensar X ou Y. O que considero importante é o respeito com a vida do próximo. Gosto de ser verdadeira, primeiro porque não sei mentir, e não quero enganar ninguém. Quando eu era público, sempre me perguntava porque não era igual a fulana, que é tão maravilhosa. Se eu fiz uma dieta e sequei, e a pessoa está querendo ter o meu corpo, não vou dizer que eu não fiz nada. Tem gente que faz isso. Eu não conseguiria mentir, porque o meu fã ficará dentro de casa, se perguntando porque a Anitta tem esse corpo, se ela não faz nada. Não! Eu fiz um monte de coisas, se você fizer também ficará. Gosto de ser verdadeira para as pessoas entenderem que não caiu do céu ou são sortudas. A vida é de verdade e acontece. Gosto de ser sincera e sempre

serei. Por mais que me custe uma fofquinha ou outra, a verdade é sempre a melhor opção. O público tem que se acostumar a ouvir a verdade.

Passado o tempo, como você lida com essa situação? Esse assunto ainda te deixa desconfortável?

Quando as pessoas estão comentando, bem ou mal, é porque elas têm interesse em você. Se elas estão prestando atenção é bom, porque é sinal de que você é uma pessoa interessante. Se você fosse uma pessoa irrelevante, ninguém estaria procurando saber sobre a sua vida. É a resposta de que o meu trabalho está indo muito bem, e que as pessoas estão interessadas em saber da minha boca, imagina do resto...

Com trabalhos a todo vapor, você também lançou a turnê “Bang Tour”. Poderia falar um pouco sobre este novo projeto? Você também terá algumas participações especiais?

Esse disco apresenta uma nova Anitta, com uma nova linguagem e para todas as idades. É uma virada de página na minha carreira. Queria mostrar o poder de um acerto no alvo. Por isso, escolhi fazer um álbum múltiplo, com músicas bem diferentes entre si. O lançamento tem uma direção criativa. Neste disco quero ousar, oferecendo ao público um conteúdo inédito e irreverente. Eu conversei com o Giovanni (Bianco, famoso por assinar as capas dos CDs de Madonna) e disse tudo o que precisava ter nesse trabalho e a mensagem que eu gostaria de transmitir. O próprio nome ‘Bang’ foi uma sugestão dele, quando eu falei que queria passar a ideia de um tiro certeiro, uma tacada incrível. E eu achei perfeito. Eu já tenho um show com o Nego do Borel e, além de querer ter um ‘funkão’ no disco, quis levar essa parceria para além dos palcos. Foi um caso parecido com o do Cone Crew, já que também temos um show juntos e eu amo rap! Por outro lado, eu nunca trabalhei com o Dubeat, mas conheci o trabalho dele, adorei, e resolvi chamar. Sempre converso com o Jhama sobre composições. Ele me presenteou com duas músicas que eu amei, ‘Essa mina é louca’, que gravamos juntos, e ‘Cravo e Canela’. Essa segunda achei a cara do Vitin, do Onze:20 e por isso o convidei para cantar a música comigo. Sou fã do trabalho dele.

No Multishow você estreou como apresentadora do programa “Música Boa ao Vivo”, que fica até outubro. O que os fãs podem esperar dessa Anitta multifacetada?

Estou muito feliz e também ansiosa! Teremos mais surpresas nesta temporada, criamos quadros e edições temáticas, queremos trazer coisas diferentes, abrir espaço para novos artistas e também ter mais interação com o público de casa. Eu sempre quis ser apresentadora, desde pequena sonhava com isso. Fiquei muito feliz com o convite do Multishow. É um sonho realizado. É muito especial fazer o programa acontecer e o mais legal é interagir com todos os convidados.

“Quero quebrar barreiras, de idade, ritmo, estereótipos de que se uma pessoa é nova, não entende de música antiga. Se ela canta funk, não entende de MPB. Se é bonita não pode ser afinada. Se fez plástica, não tem talento pra apresentar. Eu quero quebrar esses preconceitos que ainda existem no Brasil”



Existem muitos apresentadores que estão na estrada há anos, mas os programas ainda são gravados. De alguma forma, essa situação te deixou nervosa, por ser ao vivo? Eu já apresentei o TVZ ao vivo, e nós só marcamos a minha posição um dia antes. No dia seguinte, cheguei 40 minutos antes e levamos o programa de maneira bem natural. Eles nunca tinham me visto, mas foram bem confiantes (risos). Não havia participantes, era só eu e o público. Fiquei mais de duas horas no ar e foi bem tranquilo. No ao vivo deu tudo certo, foi incrível. Me deixaram livre pra eu fazer da forma que eu acreditasse. Aqui, converso sempre com as pessoas que escolhem o repertório e decidimos juntos. Na hora falamos o que vai acontecer, por isso, não precisamos de muitos ensaios. Eu faço show todos os dias ao vivo. Estou muito acostumada.

Já percebemos que você funciona super bem no improviso, mas ao mesmo tempo, qualquer palavra errada que você fale gera certa polêmica. Você pretende se policiar ou será natural?

Vou continuar sendo quem eu sou. Acredito que até agora tenha dado certo, por isso a emissora me convidou. Não faz nenhum sentido mudar. As pessoas estão abertas a interpretações. Quanto mais eu tentar mudar para agradar X ou Y, vou desagradar o Z, que já gosta de mim do jeito que eu sou. Então, vou continuar sendo eu mesma, por mais que as pessoas comentem, se elas pararem é porque estão desinteressadas e o interesse é uma coisa boa.

Você é uma cantora que começou com o funk, mas hoje conversa com vários ritmos. De que maneira você pretende imprimir a sua personalidade no programa?

Vai depender do tipo de artista que nós teremos no programa, porque se for uma mistura, por exemplo, de pessoas irreverentes e pra cima, conseguiremos criar um repertório que tenha a cara deles. Se for com pessoas mais sérias, mais velhas, que conversem com este tipo de público, tudo bem, porque vamos mudando o discurso e a forma que nós conduzimos a situação. É basicamente o que eu costumo fazer em cada programa, seja para o público infantil, de mães, jovens ou gays. Mudamos o discurso e não a entonação. As parcerias são bem inusitadas por misturarem pessoas que nunca imaginariam que fossem cantar juntas.

Alguns nomes como Jorge & Mateus e Sorriso Maroto fizeram parte da estreia do programa. Você tem liberdade de convidar artistas?

Até dei uma antecipada, nem sabia se podia, mas fizeram uma fofoca entre mim e a Ludmila. Quero dizer que ela esteve no meu programa. Com certeza vamos convidar pessoas que tenham a ver com o "Música Boa ao Vivo" e com o público. Não basta eu dizer quem eu gostaria de levar. Tem uma galera que entende sobre audiência. Eu tenho algumas ideias, mas são eles que irão dizer sim ou não. Nós daremos oportunidade pra galera desconhecida se apresentar também. Teremos muito trabalho e cada apresentação será única e diferente. Será um programa que a minha mãe e minha irmã irão amar.

O nome do programa é bem sugestivo, por isso, ter perguntado, o que você considera uma boa música?

Música boa é a que faz você querer ouvir novamente. É feita com carinho, que te faz querer aumentar o som, seja num momento em que você está bem ou mal. Música boa é bem-feita!

Mesmo com a turnê você conseguiu encaixar o programa na sua agenda. Esse já era um projeto planejado? A emissora já havia feito convite anteriormente?

Rolou dessa vez, mas eu já disse sim na mesma hora, não pensei nem por três segundos. O que me fez aceitar, é porque eu amo o programa, quero mostrar para o público que é possível cantar vários ritmos ao mesmo tempo. Quero quebrar barreiras, de idade, ritmo, estereótipos de que se uma pessoa é nova, não entende de música antiga. Se ela canta funk, não entende de MPB. Se é bonita não pode ser afinada. Se fez plástica, não tem talento pra apresentar. Eu quero quebrar esses preconceitos que ainda existem no Brasil. Sobre a agenda de shows, o que eu fiz foi concentrar nos dias em que eu não tenho programa, que acontecem nas segundas e terças. Minha agenda não é só de shows, porque eu tenho campanhas publicitárias, vídeo clipe, CD, estúdio... A quarta-feira eu deixei reservado para o pessoal de publicidade. Quinta, assessoria de imprensa, e na sexta-feira, deixei aberto para algo que apareça, mas também faço shows à noite, inclusive sábado e domingo. Minha agenda sempre foi muito corrida, gosto desse esquema. A única coisa que nós ficamos meio assim é quando surge convite internacional, mas nós estamos nos ajustando.

Seu desempenho como apresentadora tem sido excelente. Se pintar o convite para participar da segunda temporada do programa, você pretende aceitar?

Se depender de mim, se Deus quiser, nós vamos continuar. Estou muito feliz. Eu até perguntei quantas temporadas eram essa edição. O programa acontece no Rio de Janeiro, e pra mim está sendo incrível, porque pelo menos eu consigo ficar duas vezes na semana em casa. Havia dias que eu nem via a minha casa. Moro com a minha família, e a vida deles continua bombando. É bom estar em casa.

No Brasil, existem muitos programas e você já comentou que quando era criança brincava de ser apresentadora. Dentro deste universo, você se inspirou em alguém?

Quando eu era criança, sempre assistia e reproduzia um programa na minha casa. Meus convidados eram bichinhos de pelúcia. Eu tinha meu microfone e, às vezes, até os meus familiares participavam da brincadeira. Todo mundo tinha que fingir e os meus primos eram obrigados a cantar. Se você conversar com a minha mãe, ela irá contar tudo que eu fazia quando eu era menor. Uma loucura! Sempre fui muito fã de televisão porque sempre quis trabalhar nela. Ela fez parte da minha infância e adolescência. Talvez, por isso, eu consiga fazer de forma tranquila, não fico nervosa e nem me sinto pressionada. Aliás, eu fui descoberta dessa maneira. Coloquei um vídeo no youtube em que eu apresentava. Peguei a minha câmera de vídeo e fiz um programa falso. Eu era cantora, apresentadora e dançarina. Um produtor viu o vídeo e me convidou para cantar. Uma loucura! Claro que eu fiz o favor de apagar este vídeo, pelo menos na minha memória não tem mais (risos). Espero que ninguém tenha acesso, porque você imagina que as pessoas falam qualquer coisa. Se eu errar uma preposição, uma conjugação verbal, é capa de jornal, imagina se esse vídeo reaparece? Acabou!

Em algum momento você ficou preocupada em ter que dar audiência no programa?

Se existe alguma cobrança, eu não estou sabendo, mas sou muito crítica e exigente comigo. Sou assim nos meus cliques, lançamentos, então imagina num programa. Eu fico em cima, querendo que aconteça. Sou bem chata com as minhas coisas. Quero que todo mundo tenha bons resultados. Sou assim quando estou trabalhando. No programa não será diferente, mas não por conta do canal, e sim porque sou exigente.

MUDE

A mudança requer trabalho, esforço, planejamento e dedicação. Não é fácil mudar, ainda mais quando estamos seguros em nossa zona de conforto, mas com a gente é diferente, nossa essência é a mudança, aqui ela está presente todos os dias, em cada aluno e em cada exercício que fazemos.

Nossa marca mudou, tornou-se mais moderna e dinâmica porque somos assim: Evoluímos e nos superamos.



ACADEMIA
CORPO
SÃO

11 4028-0827

Rua Henrique Viscardi, 580 - Salto, SP
www.academiakorposao.com.br

 /corposaosalto



Royals

O universo Royals é o cenário deste ensaio de inverno. Em clima de realeza, os modelos Dani Witt, Julia Gubert, Lorena Maraschi, Jou Bellini e Pedro Occhioni foram fotografados por Zee Nunes, com styling de Dani Ueda e a beleza assinada por Robert Estevão. A inspiração é bem característica da marca Triton, que traz uma atmosfera jovem, urbana e rocker, mas com referências da época barroca e medieval.



FOTOS: Zee Nunes
STYLIST: Daniel Ueda
MAKE-UP & HAIR: Robert Estevão
MODELOS: Dani Witt, Julia Gubert,
Lorena Maraschi, Jou Bellini e Pedro Occhioni





lez:lez

Capricho

Av. Padre Anchieta 52 Centro - Itu

Fone: (019) 4023-5074

 Capricho Itu

 Capricho Itu



Fotos: Fotolize e MK Mix

Preview do verão

A 41ª edição da São Paulo Fashion Week (SPFW N41) aconteceu de 25 a 29 de abril, no Parque do Ibirapuera - Pavilhão da Fundação Bienal, na capital, com o lançamento das tendências para a temporada primavera-verão 2016-2017. Com o tema "Mãos que valem ouro", a SPFW celebrou a capacidade humana de se repensar, de colocar a mão na massa, se reinventar e recomeçar. Confira algumas das coleções apresentadas durante a semana de moda.



A LA GARCONNE



Fotos: Fotografe e MKMix




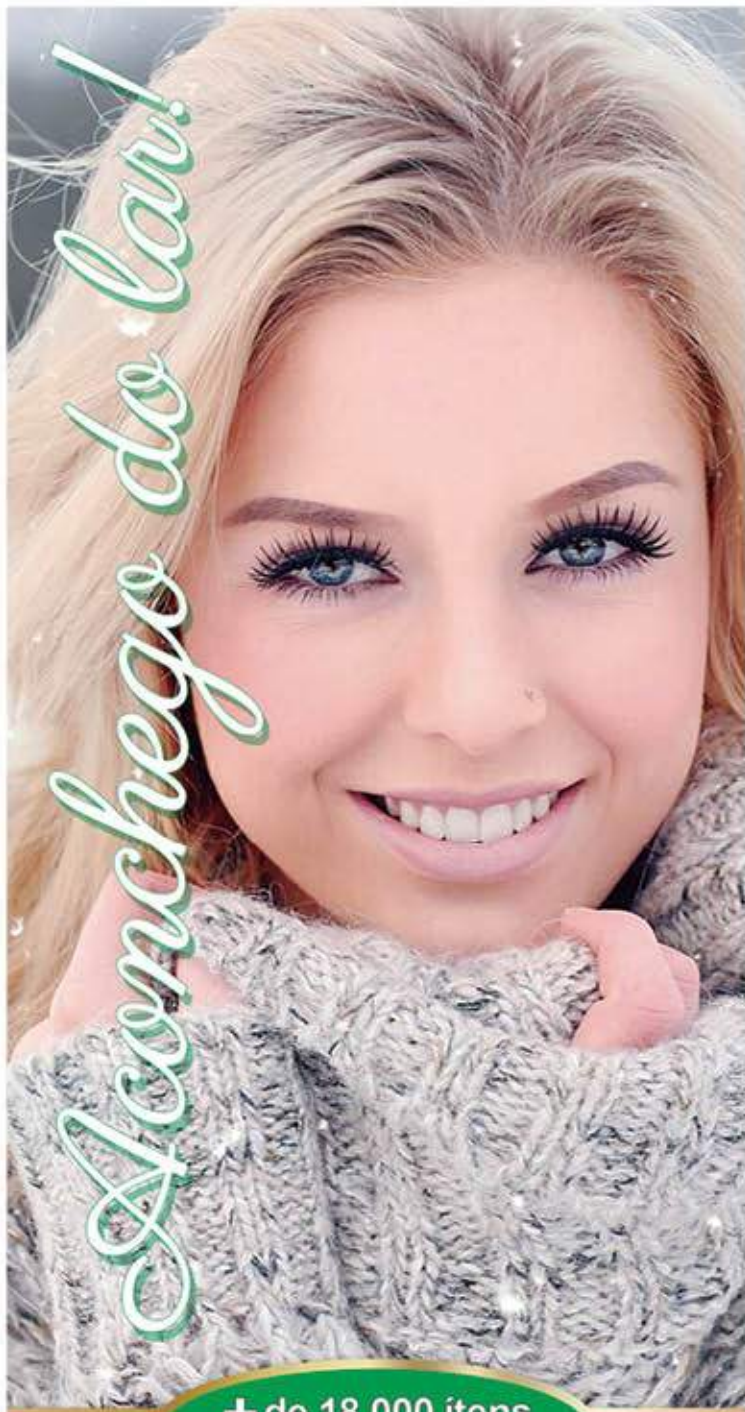
AMIR SLAMIA



RENATA FRANCISCHINELLI

11 4023-3806 / 11 97405-6322

  /renatafrancischinelli



Acenhego do lar!

+ de 18.000 itens
para o seu lar !!!



Salto-Lar "Tudo para o seu lar"
Tel.: (11)4028-1879
Rua 9 de Julho, 886, Centro - Salto / SP

passarelas



AGUA DE COCO

VITORINO CAMPOS



Rua Dr. Barros Junior, 443 - Centro
Salto/SP - Fone (11) 4456-5689
facebook/maransemijoias
maransemijoias@hotmail.com

MARAN
semi joias



Itu Shopping - Loja 21

Rua Sta Rita, 714
(acesso também pela
rua Floriano Peixoto)
Centro - Itu/SP

(11) 2429-5250



1



8



2



3



4

Fotos: Divulgação



14



Colégio Ildice

INFLUÊNCIA MILITAR

As estações podem mudar, porém o militarismo é uma tendência sempre presente. Fazendo referências às épocas de guerras, a moda adaptou esse mood para as coleções nos anos 40 e, até hoje, está presente no closet dos fashionistas. Variações de peças camufladas e estruturadas, cores marcantes, como o verde musgo, preto e caramelo caracterizam a tendência: múltiplos bolsos, parkas e botões pesados compõem a produção.



5



7



13



9



10

- 1 – botas da Arezzo
- 2 – relógios Orient
- 3 – cinto folk Gatabakana
- 4 – Ankle boot tratada da Antik
- 5 – calça feminina da Triton
- 6 – jaqueta baseball da Tommy Hilfiger
- 7 – casaco da Colcci
- 8 – mochila Uma
- 9 – óculos HB
- 10 – gargantilha da Maria Oiticica
- 11 – meias da Stance Socks
- 12 – jaqueta suede Calvin Klein
- 13 – colete com franjas Maria Valentina
- 14 – bolsa Calvin Klein Jeans



6



11

12



ONDE ENCONTRAR:

CALVIN KLEIN site: explore.calvinklein.com/pt_BR/ - COLCCI www.colcci.com.br - TOMMY HILFIGER <http://br.tommy.com/>
 MARIA VALENTINA <http://mariavalentina.com.br/> - STANCE SOCKS www.stancesocks.com.br/ www.stance.com - HB-Hot Buttered site: www.hb.com.br
 ORIENT site: www.orientnet.com.br - ANTIX www.amoantix.com - GATABAKANA www.gatabakana.com.br - AREZZO SAC: (11) 3081 4929
 MARIA OITICICA e-commerce: loja.marioiticica.com.br - TRITON www.triton.com.br - UMA site: www.uma.com.br - IODICE www.iodice.com.br

QUANTO MAIS AMOR, MAIS MOTIVOS PARA TREINAR

No Dia dos Namorados,
dê esporte de presente.

Seja qual for
o seu caminho
nós temos
o tênis certo



Grandes marcas
em um só lugar

**WORLD
TENNIS**

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

dia dos namorados



#MilenaRafael
Milena Melo e Rafael Jardim



#MarianaDiogo
Mariana Almeida e Diogo Matoso



#MayaraVanderson
Mayara Vieira e
Vanderson Nogueira



#MelissaThomas
Melissa Cardim e
Thomas Oliveira

fotos: Arquivo pessoal



#NadiaRafael
Rafael Bego e Nádia Cristina



#RegianeCharles
Regiane Palhares e Charles



#RenataCesar
Renata Luiz e César Sampaio



#RogerioFabiana
Rogerio Saldanha e Fabiana Lima

#EstamosnaRegional

Através das redes sociais, a Revista Regional pediu para que os casais da região mandassem selfies em comemoração ao Dia dos Namorados. Óbvio que foi um sucesso! Confira algumas delas:



#RafaelRosiane
Altieres Rafael Vieira e
Rosiane Leilão Vieira



#CristianeFabiano
Cristiane Guimarães e Fabiano Alves



#TatianaJulioCesar
Tatiana Leite de Camargo e
Julio Cesar de Camargo



#SilviaFernando
Silvia Castilho e Fernando Consani



#GabrielaJackson
Gabriela Cordéro e Jackson Carlos



#JulianaBruno
Juliana Bonassa e Bruno Sevilha



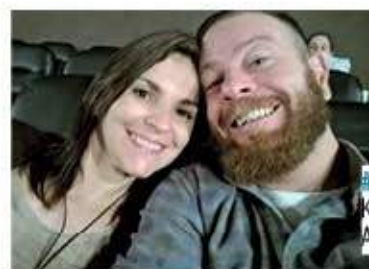
#FabioRenata
Fabio Navarro e Renata Bruni



#FabioDaisy
Fábio Nalin e Daisy Xavier
Marins Nalin



#KatiaHugo
Kátia Lucélia e Hugo Tavernaro



#KarinaAndre
Karina Camargo e
André Buzzo



até

50%

off

WINTER COLLECTION 2016



ALEATORY

INDAIATUBA

• POLO SHOPPING - Lj. 103 - (19) 3835-3155

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

SALTO

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

ITU

• PLAZA SHOPPING ITU - Lj. 125 - (11) 2429-9907

Divulgação

Mini anuncia nova versão



Chega ao Brasil mais uma versão da nova geração do compacto premium Mini Clubman, lançado no mercado brasileiro em novembro passado. Agora, o BMW Group traz ao país o Mini Cooper S Clubman Exclusive, que, assim como a versão top, também conta com motorização 2.0 i TwinPower Turbo, de 192 cv de potência e 280 Nm de torque. O preço público sugerido é de R\$ 152.950,00, que também pode ser financiado por meio do plano financiamento Mini 4U. Com a versão Exclusive, o Mini Clubman ganha uma nova opção de entrada, mantendo os principais atributos da marca e garantindo a combinação perfeita entre o verdadeiro go-kart feeling e a versatilidade para o uso no dia a dia. Disponível em dez cores diferentes, a nova configuração conta com o conjunto óptico full LED e com o sistema Comfort Access - que permite abrir as portas sem a necessidade da chave e rodas aro 17".

Fotos: Divulgação



Novos óculos da Chilli Beans

A Chilli Beans anuncia o lançamento de mais uma linha de óculos exclusiva. A inspiração dos designers foi o navio temático que tem a marca como patrocinadora máster. A coleção Fashion Cruise já está disponível em todos os pontos de venda da marca. Os modelos são ótimas opções para quem gosta de se manter no estilo e com alta tecnologia em seu rosto. Pela primeira vez, a pimenta lança produtos com haste feita de metal emborrachado. A cartela de cor dá vida aos looks com tons vibrantes e lentes espelhadas. Nas tips, elementos navy aparecem em destaque.

Fotos: Zee Nunes/Divulgação



DIFUSOR BAMBOO NA BERTAIONI



Fotos: Divulgação

A linha de difusores Bamboo da Via Aroma proporciona sensação de bem-estar que remete à serenidade e à harmonia. Este agradável e moderno aroma é ideal para causar no ambiente uma atmosfera leve e refrescante, com o perfume equilibrado de folhas verdes e o toque cítrico do bambu, que é alegre e intenso. O difusor pode ser utilizado em banheiros, salas de estar, quarto ou demais ambientes para deixar uma fragrância leve e constante. A linha completa Bamboo da Via Aroma, que inclui sachês, difusor elétrico, água perfumada para tecidos e spray para casa, você encontra 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

Carmim lança campanha hot

A marca Carmim lança pela primeira vez sua campanha de acessórios: Shoes & Bags 2016. Em clima sexy - onde a palavra de ordem foi o empoderamento da mulher cosmopolita -, o top Caian Maroni, grande revelação da moda internacional - foi clicado pelas lentes de Zee Nunes, em um hotel luxuoso localizado na zona sul em São Paulo. O clima hot traduz o momento que a marca está vivendo. Com o mercado nacional de acessórios em alta, a Carmim conquista espaço e se firma como um dos top players do mercado. A campanha tem direção criativa do image-maker Marcelo Sebá (agência Blush), styling assinado por Bruno Capasso (agência Blush) e beleza por Jayme Vasconcellos.



DO ENSINO MÉDIO PARA AS MELHORES FACULDADES

- ✓ Acompanhamento personalizado de estudo e carreira.
- ✓ A melhor e mais completa preparação para Vestibular e Enem.
- ✓ Mini estágio, palestras, oficinas, visitas à universidades, empresas e feiras de profissões.



Colégio Almeida Júnior
aprendendo o + da vida!

Rua Sorocaba, 669 | 4013-1556 | www.colegioalmeidajunior.com.br

INFANTIL

FUNDAMENTAL

MÉDIO

BILÍNGUE

MATRÍCULAS ABERTAS



Murillo Augustus

SOM 'BOM PRA CACHORRO'

texto GISELE SCARAVELLI

O one man band Murillo Augustus está lançando seu segundo trabalho autoral, fazendo em média 17 shows por mês e envolvido com diversos projetos. Desde seu primeiro trabalho, "Passando o Som", lançado em 2014, o cantor se apresenta no estilo one man band, na tradução livre, banda de um homem, pois além de cantar toca gaita, violão, cajon, pandeiro de pé e kazoo. Isso mesmo! Cinco instrumentos, sozinho. Hoje, depois de vender quase mil exemplares de forma totalmente independente de seu primeiro disco, Murillo praticamente dobrou sua agenda de shows e lançou seu segundo CD, o "Bom pra Cachorro". "Tem uma homenagem para os nossos amigos de quatro patas, tem protesto, tem letras de amor. Fala sobre vários temas", detalha o músico ituano, ressaltando que, como sempre, o foco é o blues/folk. O novo CD, diferente do primeiro, não foi gravado ao vivo e contou com muitas parcerias. "É um material mais elaborado, passei cerca de quatro meses em estúdio. Compus em parceria com meu amigo João Afonso e tive a colaboração musical do meu irmão, Gustavo Borges, no baixo, do guitarrista Henrique Mentem, do multi instrumentista Milton Castelli e a participação internacional do folkman irlandês, Bernard Naughton", explica. O "Bom pra Cachorro" conta com oito faixas inéditas e três bônus, ao vivo, gravadas no Programa 'Som e Prosa' da TV Unesp.

NEW FOLK

Tocando em média cinco noites por semana, Murillo é idealizador do Terça Blues, que acontece quinzenalmente em Itu e está com uma temporada em Indaiatuba. Além disso, roda com seus instrumentos pela região, em cidades como Salto, Sorocaba, Jundiá, Tietê, Cerquilha e São Paulo, tocando em bares, casas de shows, eventos corporativos a festas particulares. "O meu set musical se adequa a qualquer tipo de evento. Desde o lounge, um som mais ambiente no estilo recepção de evento, até uma casa de show, com um som mais pesado onde eletrifico todas as peças", afirma. Murillo busca inspiração em clássicos do blues e folk como Bob Dylan, Neil Young, Johnny Cash, Muddy Waters, Robert Johnson, Sonny Boy, B.B.King, Eric Clapton e tudo de rock. "Recentemente tem uma cena acontecendo, a do New Folk, que muito me agrada e estou ouvindo bastante também.". Além de um segundo álbum, outra novidade da vida do músico é Martin, seu primeiro filho com a esposa Mayra. "Ele é uma inspiração constante. Ama Bob Marley, estou até colocando reggae no repertório por causa dele", brinca. Questionado sobre os próximos planos, Murillo afirma que o "Bom pra Cachorro" é o caçula e que agora é hora de promovê-lo e agitar cada vez mais cidades da região com o bom e velho blues/folk.

MAIS: Para adquirir o trabalho de Murillo, basta acessar seu site www.murilloaugustus.com, a página no Facebook www.facebook.com/murilloaugustusoficial ou direto nos shows, onde o músico faz um trabalho de "busker", expondo seus trabalhos no case do violão.

DIA DOS NAMORADOS...

*Na data mais romântica
do ano seu
presente está aqui!*



A número 1 em tênis!

Plaza Shopping Itu - Loja 31
Fone 11 2715-1376



Não vivo sem...

TODO MÊS UMA PERSONALIDADE DA REGIÃO CONTA O QUE É INDISPENSÁVEL EM SUA VIDA.



A ATRIZ ITUANA DÉBORA NUNES É A CONVIDADA DESTA EDIÇÃO. ELA NÃO VIVE SEM:



FALAR EU TE AMO

Uma coisa que eu faço com frequência é falar "eu te amo" pra minha filha, Rebeca. Eu repito isso a ela todos os dias... (acho que ela deve até se cansar de ouvir).

RISADA COM AMIGOS

Este ano adotei a técnica de toda segunda-feira escolher um amigo (ou amiga) para rir e tomar café, água ou cerveja! Estou conseguindo fazer isso e recomendo: é muito bom!

TEATRO

Eu gosto de fazer, de assistir... Uma ou duas vezes por semana vou ao teatro (assistir). E ainda tem minhas atividades que eu faço relacionadas ao teatro. Eu me dedico bastante. "Não somos nós que escolhemos o teatro; o teatro nos escolhe quando fazemos parte dele".



MÚSICA

A música me acalma. Eu ouço sozinha na minha casa, pois é difícil alguém gostar do que eu curto!



BEIJAR NA BOCA

Isso deveria estar em primeiro lugar na vida das pessoas. Não abro mão! Minha saúde mental agradece!



Somos o primeiro e único centro examinador em Itu das provas para o

Certificado Cambridge

O Branta Institute, primeiro e único colégio bilíngue da região de Itu, tem sido o centro examinador da prova do Cambridge - English Language Assessment, desde 2013.

São mais de sete provas de diferentes níveis (YLE, starters, movers, flyers, KET, PET e FCE) realizadas anualmente por nossos alunos.

O certificado do Cambridge é aceito no mundo todo, sendo uma das qualificações em inglês mais valiosas do mercado.

A imersão em outro idioma e cultura só traz benefícios profissionais e pessoais.

Ser bilíngue lhe dá acesso a oportunidades únicas como graduação internacional, intercâmbio no exterior, ingresso a empregos em outros países entre outras diversas possibilidades.

O Branta Institute oferece ensino de qualidade e oportunidades únicas, conta com um material didático específico, um grupo de profissionais qualificados que promovem a formação e capacitação de futuros profissionais.

EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE QUALIDADE PARA SEUS FILHOS.

Entre em contato e faça-nos uma visita:

Rua Prof. José Benedicto Gonçalves, 309 · ITU - SP
Tel. (11) 4025.2901





Fortinaty
móveis

*O fim de semana perfeito
acontece quando você relaxa...*



Linha
Cadmo



Puff

55 (19) 3936 4233
Rua Turmalina, 430 - Recreio Campestre Jôio - CEP 13.347-040 Indaiatuba - SP
www.fortinaty.com.br

ATENDEMOS RESTAURANTES, CONDOMÍNIOS E HOTÉIS.

Intercâmbio com segurança

texto GISELE SCARAVELLI



Campus da Western Carolina University (WCU) em Cullowhee, Carolina do Norte



Detalhes da cidade de Cullowhee, nos Estados Unidos

fotos: Divulgação

Já pensou em fazer um curso no exterior ou mandar seu filho para um intercâmbio nos Estados Unidos? Mas dá receio sair do país para estudar ou, até mesmo, enviar um adolescente sozinho para isso, não é mesmo? Foi pensando nisso que os professores Nádia Marconi e Thomas Noll desenvolveram um jeito novo para fazer intercâmbio, que contará com auxílio 24h nos EUA com atendimento em Português para famílias brasileiras e uma base para auxiliar pais e familiares aqui no Brasil.

Com doutorado e 17 anos de experiência na área de Educação, Nádia Marconi, que é brasileira e já viveu nos Estados Unidos iniciará em agosto deste ano, sua carreira como professora na Western Carolina University, na Carolina do Norte, EUA. Já Thomas Noll é americano e há dois anos ensina English as a second language (Inglês como segunda língua) para alunos no Brasil.

Empreendedores, eles decidiram unir suas experiências, habilidades e competências e fundaram a Carolina English, empresa especializada em oferecer programas diferenciados de intercâmbio para crianças, jovens e adultos nos Estados Unidos. Para a garotada a partir de 12 anos, os acampamentos de férias são ótimas opções. Para os jovens entre 14 e 18 anos, a empresa oferece o high school. Já para os adultos, há opções para todos os níveis de Inglês e objetivos pessoais e/ou profissionais. Além dos programas tradicionais, a empresa possui programas exclusivos, como o Senior Program, especialmente desenvolvido para adultos a partir de 50 anos. Uma descrição completa de cada programa oferecido pode ser consultada em www.carolinaenglish.com.br.

No entanto, "o que os nossos programas têm em comum é o equilíbrio entre carga horária de curso de Inglês, atividades extracurriculares como esportes, cultura, arte e lazer e as oportunidades de usar o idioma em situações cotidianas. Essas atividades são ótimas ferramentas de relação interpessoal, facilitam a comunicação verbal, permitem a troca de experiências e enriquecem o aprendizado da sala de aula, além de contribuir para a formação de laços de amizade e melhorar a autoconfiança", explica Nádia. Para os alunos mais tímidos e inseguros na hora de se comunicar em Inglês, a empresa oferece suporte psicossocial.

Quanto à localização, Thomas ressalta que "não poderíamos ter escolhido lugar melhor para nossos programas de intercâmbio. A região oeste do estado americano da Carolina do Norte oferece tudo o que os alunos procuram". Cercada pelo Smoky Mountains National Park, a região oferece lindas paisagens e muitas opções de atividades ao ar livre. Além disso, a localidade possui excelentes escolas e universidades, muita segurança e qualidade de vida. Ao contrário de outros destinos populares, como por exemplo, Miami e cidades da Califórnia, a Carolina English está localizada numa região onde 99,9% da população fala exclusivamente Inglês, proporcionando uma experiência de imersão total na língua inglesa.



Rafting no rio Nantahala é uma das inúmeras atrações naturais da região



Os proprietários da Carolina English: Nádia Marconi e Thomas Noll

Gisele Scaravelli

As opções de hospedagem incluem casas de famílias americanas, dormitórios das universidades ou apartamentos. Thomas explica que "o processo de seleção das famílias americanas interessadas em hospedar os intercambistas é feito com muito rigor para assegurar a segurança e o bem estar dos nossos alunos".

Além dos programas de intercâmbio, a empresa oferece serviços como assistência para quem pretende cursar faculdade, pós-graduação ou ensino médio nos EUA, assistência para matrículas e vistos, preparação e suporte para testes de proficiência em língua inglesa e assuntos relacionados. Conheça a Carolina English e transforme o sonho de intercâmbio em realidade.

A Carolina English está com inscrições abertas para os programas de intercâmbio com início em janeiro de 2017 e oferece pacotes especiais para escolas.

MAIS: Mais informações pelos telefones (11) 95163-1089 (atendimento em Português) e (11) 95876-7537 (atendimento em Inglês), e-mail: contato@carolinaenglish.com.br, Facebook: Carolina English ou pelo site www.carolinaenglish.com.br
Carolina English Brasil: Rua Isaac de Moura Campos, 258, Salto, São Paulo. CEP: 13320-100 e **Carolina English Estados Unidos:** Legacy Lane, 135, Cullowhee, North Carolina, zipcode: 28723.



Ambientação:
Helena Pravatta Bassetti
Mônica Pittorri

**Casa e Quintal**

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

Av. José Maria Marques de Oliveira, 953 - Jd. São João - Salto - Tel.: (11) 4029-3618



Regional na Casa Cor SP

Mostra celebra 30 anos como a maior e melhor mostra de arquitetura e decoração das Américas

Até dia 10 de julho as portas do Jockey Club – um dos espaços mais charmosos e icônicos de São Paulo – estão abertas para receber o público na 30ª Casa Cor, que nesta edição comemorativa convocou os profissionais participantes a pensarem a casa como espaço de celebração da vida.

Para comemorar as três décadas, o Comitê Curador reuniu um elenco de profissionais consagrados, como Roberto Migotto, David Bastos, Dado Castello Branco, Guilherme Torres e Pedro Lázaro. O evento marca ainda o retorno de outros dois grandes nomes: João Armentano e Alex Hanazaki, paisagista responsável pelo jardim de entrada da mostra.

Composto por Cristina Ferraz, Pedro Ariel Santana, Roberto Dimbério e Cristina Bava, o Comitê também teve a missão de eleger jovens talentos para agregar ao time. Otto Felix, Marília Pellegrini e Michel Safatle são alguns dos promissores nomes do segmento que estreiam esse ano.

NUMEROS

Reconhecida como a maior e melhor mostra de arquitetura, decoração e paisagismo das Américas, a Casa Cor está literalmente em festa para sua 30ª edição. Tendo como tema para 2016 a celebração do morar brasileiro, o evento criou experiências que inspiram, emocionam e transformam a casa como um verdadeiro espaço para celebrar a vida.

Os números da Casa Cor surpreendem. A mostra acontece ao longo do ano em 20 capitais brasileiras, além de mais quatro países (Bolívia, Chile, Equador e Peru). A grande novidade no projeto de expansão internacional da marca está na entrada no mercado norteamericano, com Miami como primeiro destino confirmado. Anualmente, ela recebe, por toda sua extensão, mais de 500 mil pessoas, contabilizando ainda mais de 300 mil acessos mensais em seu site. Já os projetos realizados chegaram à casa dos 30 milhões em 2015.

Revista Regional selecionou alguns dos mais belos espaços da mostra 2016; confira nas próximas páginas.



PAVILHÃO DA RECEPÇÃO - ARQUITETO: OTTO FELIX

O ambiente de 75 m² abre a mostra apresentando a arquitetura desconstruída como parte essencial da decoração e do conceito do espaço. Ou seja, a estrutura da casa desenvolvida pelo arquiteto campineiro integra o visual do espaço de forma natural e bela. Pelo lado de fora, as formas desiguais da construção cobertas por placas de titânio, que podem variar em tons de cinza de acordo com a luz do dia, chamam a atenção pela ousadia e irreverência. Dividido em três ambientes, os visitantes podem conferir um espaço equilibrado.



LIVING E JARDIM DE INVERNO - ARQUITETO: DADO CASTELLO BRANCO

Nesta edição, o Living e o Jardim de Inverno trazem a assinatura de Dado, que dividiu os 120 m² em dois ambientes em espaços com multifunções, já que há no Living uma biblioteca com escrivaninha e um espaço de leitura com café, que oferecem momentos de relaxamento no terraço. A ideia é priorizar o conforto e o bem-estar, e para isso foi utilizada uma paleta de cores que trouxesse sobriedade e tranquilidade, com tons de bege, branco e cinza. A presença de luz natural também é bastante aproveitada no espaço. O arquiteto traz ainda uma mistura de mobiliário que vai do moderno ao contemporâneo.

Foto: Casa CP 2016



LIVING DA PRAIA - ARQUITETO: DAVID BASTOS

Com um clima leve, aconchegante e com espaços amplos que proporcionam o merecido descanso, David Bastos criou uma atmosfera arquitetônica atemporal, harmonizando características do estilo contemporâneo com a rusticidade, elegância e conforto da madeira nobre, que reveste as paredes e está presente nas peças e nos detalhes que pontuam a concepção. A sala de convivência de 55 m² possui três ambientes integrados, sendo um apoio de bar, uma varanda e um living, que fazem alusão aos momentos de interação, descontração e lazer.

**ESTÚDIO DO CASAL
ARQUITETA: CLARISSE READE**

O ambiente de 30 m² foi criado com clima aconchegante para funcionar como um refúgio do casal, um ambiente privado onde eles podem trabalhar, ler e receber amigos íntimos para um bate-papo. O casal é apreciador de arte e literatura, o que é refletido pela estante alta com muitos livros e as paredes repletas de obras. O tom azul-escuro das paredes traz aconchego ao ambiente e o uso de poucos pontos de iluminação no teto e maior utilização de luminárias soltas completam o espaço. A ideia de pintar a estante com a mesma cor da parede é para ela se camuflar e assim ressaltar os livros e objetos, que contam a história do casal e que foram adquiridos pela vida afora.



**ESPAÇO DAS INTERLOCUÇÕES
ARQUITETO: PEDRO LÁZARO**

Nesse projeto podemos encontrar um ponto marcante: o contraste do concreto bruto das paredes, que se relaciona com o balcão revestido de ouro metalizado. Além do sino de bronze do século 2 a.C., junto com as cerâmicas de Máximo Soalheiro. Esse ambiente, assinado por Pedro Lázaro, expressa as diferenças da natureza do ser e tem sua atmosfera criada a partir do barroco mineiro.



SALA ÍNTIMA
ARQUITETO: ALEXANDRE DAL FABRO

Com uma sala que traduz o verdadeiro sentido de conforto e funcionalidade, Alexandre Dal Fabro iniciou seu primeiro projeto na Casa Cor, a Sala Íntima, um espaço de 21 m² inspirado no Rio de Janeiro e composto por uma decoração leve e neutra, que vai do areia ao cinza. Conceitual, Alexandre escolheu para o projeto uma peça multifuncional que pode atuar tanto como aparador, biblioteca e bancada quanto como um apoio ou bancada para computador. Entretanto, o real protagonista do ambiente é o grande e despojado sofá Montenapoleone, idealizado para aqueles momentos de lazer com os amigos ou mesmo para um dia de preguiça.



HOME OFFICE
ARQUITETA: PATRICIA HAGOBIAN

O ponto de partida desse espaço foi um personagem muito culto, com gosto eclético de leitura, apreciador da arte, filmes clássicos e com grande conhecimento do mundo. O projeto foca não só no trabalho, mas também na pesquisa e leitura. O grande destaque é uma estante de madeira, e o ar intimista do ambiente é expresso na iluminação focada nas obras de arte.



LIVING DOS AMIGOS - ARQUITETA: ALEXANDRA TOBLER

O estilo escandinavo e uma paleta de tons suaves desenham o Living dos Amigos, onde a atmosfera de conforto e aconchego predomina. Num clima de oásis urbano, a profissional montou uma parede verde de suculentas, escolheu um lustre de cristal de rocha e recorreu às memórias afetivas para pontuar o décor, como brinquedos antigos garimpos em brechós.

Foto: Casa Cor 2016



CINEMA EM CASA
ARQUITETO: BRUNO GAP

Como um homem caseiro, o arquiteto Bruno Gap adora chamar amigos para curtir o final de semana em casa. Por isso, prefere chamar sua sala de cinema de sala de entretenimento. Enquanto alguns jogam na mesa de jantar, outros podem cozinhar ou assistir a algum filme no sofá desenhado por ele mesmo. Tudo, em um mesmo ambiente influenciado pela cultura escandinava, com tons neutros nas paredes e móveis, mas com elementos coloridos, como almofadas, flores e obras de arte.

LOFT DO CAMPO - ARQUITETA: PAOLA RIBEIRO

O loft requer um casal com muita intimidade, já que a única divisória do espaço é de vidro espelhado, que esconde o banheiro. A grande bancada de madeira com laca verde começa como apoio de cooktop, depois se torna mesa de jantar até alcançar a outra ponta, destinada ao home office. Embora encontre objetos campestres, o toque contemporâneo está presente em detalhes como uma luminária de estilo industrial, do designer Jader Almeida.



fotos: Casa Cor 2016



TRIBUTOS AOS 30
ARQUITETO: ROBERTO MIGOTTO

O living glamoroso e elegante com ares de biblioteca é assinado por Roberto Migotto, que comemora, assim como a Casa Cor, 30 anos de carreira. Por isso, o nome do espaço também remete à década de 1930, tempo do designer francês Jean-Michel Frank. Junto do sócio Ricardo Minelli, Migotto desenvolveu um ambiente contemporâneo e relaxante, com a maioria dos móveis sendo composta por peças da sua nova coleção, lançada nesta edição da mostra.

MAIS: A Casa Cor continua até dia 10 de julho, de terça a quinta-feira, das 12h às 21h; sexta, sábado e feriados, das 12h às 21h30; domingo, das 12h às 20h, no Jockey Club de São Paulo, localizado na avenida Lineu de Paula Machado, 775 - Cidade Jardim, São Paulo. Para valores de ingressos e outras informações, acesse: www.casacor.com.br

Italínea

by Maira Bordignon

Faça seu
projeto
e pague
em até
24x

5 ANOS
DE GARANTIA



Rua Sete de Setembro, 410 - Centro - Salto - Tel.: (11) 4456-1453
email: maira.bordignon@bol.com.br

Ribeiro e Pavani agora é Maria Pia Casa

A TRADICIONAL LOJA DE DECORAÇÃO PASSA A ASSINAR A MARCA MARIA PIA CASA EM TODAS AS CIDADES ONDE MANTÉM UNIDADE
 texto GISELE SCARAVELLI



O grupo Ribeiro e Pavani é conhecido em toda a região por sua loja de decoração na rua mais charmosa do Centro histórico de Itu. A tradicional loja de móveis e decoração é uma das primeiras do grupo e sedimentou seu trabalho pela qualidade e variedade de produtos oferecidos aos seus clientes. De móveis a pequenos objetos para deixar sua casa cada vez mais bonita, a Ribeiro e Pavani conquistou reconhecimento e, assim, inaugurou outros endereços pelo Brasil com a marca Maria Pia Casa.

Presente em cidades como São Paulo, Campinas e Brasília, a Maria Pia Casa é a marca, parte do grupo Ribeiro e Pavani, conhecida por ser referência em design de interiores e tornando real o sonho de vários clientes em terem casas sofisticadas com personalidade.

Além dos endereços físicos, a Maria Pia Casa atende no Brasil todo com um e-commerce. Com referências das mais diversificadas, a loja conta com influências ecléticas de todo o mundo, criando conexões com outras culturas e épocas, conceitos presentes em grandes metrópoles. A loja conta com peças contemporâneas, étnicas, clássicas, vintage e modernas, resultando um ambiente de inspiração, que foge dos modelos tradicionais, mas ao mesmo tempo, encanta e satisfaz diferentes estilos e gostos. Morar com exclusividade, personalidade e estilo é fácil para clientes Maria Pia Casa.

A partir desse mês de junho, a Ribeiro e Pavani Itu passa a ser também Maria Pia Casa, fortalecendo ainda mais sua presença no mercado nacional. O grupo está no mercado de decoração há mais de 40 anos e, como não podia ser diferente, preservará o luxo e acolhimento que já são ingredientes fundamentais dessa jornada de sucesso.



MAIS: A Maria Pia Casa fica na rua Paula Souza, 582, Centro - Itu/SP. Telefones: (11) 4022-5856 ou 4023-1315.



1 - sofá Aramis (tecidos diversos) da DECORATTO - Rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688

2 - poltrona Mooi (estofada) da DECORATTO - Rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688

3 - chuveiro Acqua Storm Ultra - Lorenzetti (design compacto e ultrafino, disponível nas cores Black com cromado, Black, Branco com cromado e Branco) da SANTA RITA CASA - Rua 7 de Setembro, 377 - Centro - Itu. Tel.: (11) 4023-2820

4 - refrigerador retrô Anos 50 - (cores laranja, verde maçã e rosa) da CENTER GARBIN www.centergarbin.com.br

5 - cadeira Chita CL - My Gipsy Bossa da CENTER GARBIN www.centergarbin.com.br

6 - pendente Bol (designer: Studio La Lampe) da LA LAMPE www.lalampe.com.br

7 - pendente Tatu (designer: Rodrigo Khuri) da LA LAMPE www.lalampe.com.br

8 - luminária Elipse (linha industrial em ferro preto e dourado) da LOJA INTERIORE DESIGN www.interioredesign.com.br

9 - poltrona Shell do Hans Wegner da DECORATTO Rua Humaitá, 873, Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688

10 - máquina de gelo da Elettromec da CENTER GARBIN www.centergarbin.com.br

11 - linha em alumínio com fibra sintética da Linha Lins da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: www.bertajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração



Risoto de Funghi com Damasco

O chef Antônio Batista, do Matisse, restaurante do Royal Palm Residence, elaborou um menu pensando em combinações bem preparadas que harmonizem os sabores únicos da culinária mediterrânea. Entre os destaques, o Risoto de Funghi com Damasco. Aprenda como preparar este delicioso e requintado prato.



Prato combina sabores
únicos da culinária
mediterrânea

INGREDIENTES

80 grs arroz carnaroli pré-cozido
40 grs de parmesão
50 ml vinho branco
5 grs de alho
5 grs de cebola
50 grs de cogumelo funghi seco
40 grs de damasco
1 lt de caldo de frango ou legumes
20 grs de manteiga
10 grs queijo mascarpone
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a manteiga na caçarola, junte o alho e a cebola e deixe dourar um pouco, acrescente o arroz, o caldo e vá mexendo para desprender o amido e ficar cremoso. Continue mexendo e adicionando caldo, logo em seguida ponha o funghi picado e o damasco cortado em lâminas finas, envolva-os no risoto. Tempere a gosto, acrescente o azeite, o queijo parmesão e mexa vigorosamente. Sirva num prato fundo e jogue filetes de mascarpone sobre o mesmo.

REVISTA REGIONAL

APRESENTA

Best 2016 Bares e Restaurantes

Caderno traz as melhores
casas da região



O Caipira de Itu



Fundado em 1991, o restaurante está desde 2013 sob administração da empresária Mara Sueli de M. Miguel, também professora de Gestão de Pessoas e Ética Profissional no curso de Tecnologia em Gastronomia do Ceunsp-Itu. A casa oferece diariamente 40 pratos da culinária regional brasileira no fogão a lenha, além de churrasco, saladas e deliciosas sobremesas. Entre os destaques pode-se provar a conceituada rabada, bacalhoadada, dobradinha, leitão à pururuca, cordeiro e as massas preparadas no próprio local. Horário de funcionamento: durante o almoço de segunda a sexta-feira, das 11h às 14h30; sábados, domingos e feriados das 11h30 às 15h (aos domingos há monitor para a criançada). Todas as sextas à noite, o Boteco do Caipira - como é conhecido pelas "comidas de boteco" e chopp gelado - oferece serviço de happy hour a partir das 18h, apresentando música ao vivo após as 20h. Os outros dias são destinados a confraternizações e eventos diversos.



fotos: Márcio Lima



Rua Sorocaba, 404, Centro, Itu. Telefone/delivery: (11) 4022-7456.
www.oaipiradeitu.com.br

Casa Aliança



A Casa Aliança, em Salto, é uma Padaria Gourmet com mais de 60 anos de experiência, que oferece produtos e serviços de padaria, com toda linha de pães especiais; confeitaria, com diversas opções de sobremesas; cafeteria, com lanches, pratos rápidos, bebidas quentes e especiais, sucos e, neste inverno, um cardápio especial com bebidas para aquecer o clima; além do restaurante gourmet, com almoço no sistema self-service de segunda a domingo, e uma adega com os melhores vinhos nacionais e importados. Durante o inverno, a casa realiza um Festival de Sopas, servido de terça a sábado, das 18h às 21h30.



Fotos: Divulgação



Felipe Rubimatto

Horário de funcionamento: de segunda a domingo, das 7h às 22h.
Rua Rio Branco, 1304, Centro, Salto. Tel.: (11) 4602-8595.
Site: www.padariaalianca.com.br

Couto Minas



O Couto Minas Restaurante nasceu dia 21 de dezembro de 2011 com o intuito de trazer o verdadeiro sabor mineiro para Salto e região, porém, com o seu crescimento, ampliou seu cardápio oferecendo novidades e deliciosos pratos diferentes e sofisticados. Com a procura na cidade, o Couto Minas trouxe então a casa noturna: o espaço - com mezanino - se transforma num bar completo com cervejas, drinques, chopp e variadas porções, nas noites de sexta e sábado. Tudo isso com entretenimento, música ao vivo e baladas especiais com shows e noites temáticas. Sem dúvida, uma das mais completas casas da região.



fotos: Divulgação



Horário de funcionamento: Restaurante - de segunda a segunda, das 11h30 às 15h, inclusive feriados.

Bar - de sexta e sábado, a partir das 21h.

Rua Estado do Mato Grosso, 10, bairro São Pedro e São Paulo, Salto.

Telefone (com disk-entrega): (11) 4456-4152. Site: www.restaurantecoutominas.com.br

Lounge Gastronomia Internacional



Requinte, charme, sofisticação e um cardápio digno de restaurantes internacionais. Assim é o Lounge Gastronomia Internacional, situado num casarão do século XIX, bem no Centro histórico de Itu. Seu interior charmoso e aconchegante é todo inspirado nos padrões europeus. Na casa, você encontra pratos da gastronomia internacional assinados pelo renomado chef Maurizio Spinelli, além de excelente carta de vinhos. Em sua programação semanal, há noites de música ao vivo e, uma vez ao mês, shows com bandas novas. O Lounge Gastronomia Internacional foi projetado desde sua arquitetura até o atendimento para ser um ambiente familiar e aconchegante, proporcionando uma experiência marcante para quem passa por lá.



FOTOS: LUCIANA HOJE



Horário de funcionamento: de quarta-feira a sábado, das 18h à 01h e domingo, das 12h às 17h.
Rua Barão de Itaim, 188 - Centro, Itu. Tel.: (11) 94237-5566 (aceita reservas).

Colorau Restaurante



Com um ambiente super aconchegante, o novo restaurante Colorau, em Salto, serve o melhor da gastronomia brasileira com um toque bem caseiro. O estilo comfort food, que nos remete aos deliciosos pratos feitos por nossas mães e avós, se faz presente, com um cardápio de dar água na boca. É impossível resistir, por exemplo, à feijoada completa que é servida no almoço de sábado, ou ainda à costelinha barbecue, o suflê de legumes ou a maravilhosa lasanha bolognesa, alguns dos pratos oferecidos durante a semana. Com o sistema self service, o buffet muda diariamente, mantendo, porém, a qualidade e o tempero caseiro que vem conquistando o paladar dos saltenses.



Foto: Divulgação/Focallia



Horário de funcionamento:
de segunda a sábado,
das 11h30 às 15h,
com sistema self service
no local e delivery
(Disk Feijuca, todos
os sábados feijoada
quentinha no conforto
de sua casa) pelo
telefone: (11) 4456-3040.

O Colorau fica na rua
Quintino Bocaiúva, 440, no
Centro de Salto. Telefone:
(11) 4456-3040.

Mazzetto Pizzeria



A Mazzetto Pizzeria, mais tradicional pizzaria de Salto, tem uma história que atravessa gerações, mantendo sempre uma qualidade ímpar, seja no atendimento familiar ou nas deliciosas pizzas. A pizzaria começou no fim da década de 1950, em frente ao antigo Cine São José, onde ganhou fama e notoriedade, graças, principalmente, ao carinho com que os Mazzetto, descendentes italianos que fincaram raízes em Salto, preparavam as massas, sempre com ingredientes de marcas de qualidade, garantindo o sucesso que fascina os clientes até os dias de hoje. O jeitinho todo especial, mesmo na simplicidade das antigas instalações, deu o toque caseiro e artesanal nas pizzas que a família Mazzetto faz questão de manter desde a criação da casa. Um sonho realizado e regado com dedicação, trabalho e amor nos detalhes de servir cada pizza produzida. A fraternidade gerada com milhares de pessoas que passaram pelas mesas da casa nestes anos construiu uma marca e uma história de sucesso. Hoje, a pizzaria tem à frente Walter Mazzetto Filho, que mantém toda a tradição criada pelos pais. "Nosso desejo é de que os momentos passados em nossa Mazzetto Pizzeria sejam vividos intensamente como aprendemos na tradição das famílias italianas, que se reúnem à mesa para saborear, sentir o prazer de comer bem, confraternizar, estar junto e brindar a vida", comenta o proprietário. Meio século depois de sua fundação, a pizzaria ganhou novas instalações, mais amplas e modernas, na rua Dr. Barros Junior, 254, no Centro de Salto.



Horário de funcionamento: de quinta a domingo, das 18h às 23h. Rua Doutor Barros Júnior, 254, Centro, Salto.
Telefones: (11) 4028-0257 / (11) 9 9896-9595(vivo)

Estação Temaki



Com unidades em Itu e Porto Feliz, a Estação Temaki faz sucesso com seu delicioso cardápio, que inclui além do temaki (prato peculiar da culinária oriental), outras iguarias feitas em seu Sushi Bar. Em Itu, a casa oferece variado buffet (self service) para os almoços de segunda a sábado, e seu tradicional rodízio nos jantares de terça a domingo. O restaurante possui uma variedade destacável de temakis, com a possibilidade de recebê-los no conforto de sua casa, com o sistema delivery que atende as cidades de Itu e Porto Feliz.



fotos: Uruguai



Horários de funcionamento: Almoço: de segunda a sábado, com o novo buffet por quilo (Itu)
Jantar: de terça a domingo com o tradicional rodízio, além do cardápio à la carte
Delivery Itu: (11) 2429-1415 - Delivery Porto Feliz: (15) 3261-7073
Itu: rua Dr. Benedito Galvão, 35 Vila Nova, Itu.
Porto Feliz: av. Monsenhor Seckler, 550, vila Alcalá, Porto Feliz.

Restaurante Hole 19 - Pérola Buffet



Localizado em um dos melhores campos de golfe do Brasil, no Terras de São José, o restaurante Hole 19, sob a direção do Pérola Buffet - que está no mercado há mais de 30 anos -, oferece um cardápio diferenciado que agrada os paladares mais exigentes. A casa é aberta não apenas aos moradores do Terras e frequentadores do campo de golfe, mas ao público em geral. Durante a semana, o Hole 19 oferece opções de pratos do dia e executivos. Às sextas-feiras à noite, tem o rodízio de pizzas com música ao vivo e, durante o inverno, capeletti in brodo. Nos finais de semana, o restaurante serve a deliciosa feijoada no almoço de sábado, também com música ao vivo, e a famosa costela aos domingos, além dos pratos à la carte.



Horário de funcionamento de terça a quinta-feira: das 7h às 17h / sexta e sábado: das 7h até o último cliente / domingo: das 7h às 17h.
Alameda São José Golf, s/n - Condomínio Terras de São José - Itu.
Tel: (11) 4025-2919 / (11) 4024-7443 Facebook/hole.dezenove

Rancho da Picanha



Mantendo a tradição de servir a melhor picanha do Brasil, o Rancho da Picanha, em Itu, inova com a apresentação de um novo cardápio, modernizado, acompanhando uma tendência mundial, com mais simplicidade, onde ficou mais fácil a escolha dos pratos, bem como os tamanhos das porções, que passam a ter as quantidades servidas. Toda a modernização se deu para adequar o restaurante a um sistema ecologicamente correto, com menos volume de lixo orgânico, menor consumo de água e, conseqüentemente, menos resíduo de esgoto. A casa se modernizou, mas manteve as delícias que fizeram fama no país, como a Picanha na Brasa, o apetitoso Bife de Chorizo e o espetacular Assado de Tira.



fotos: Divulgação



Horário de funcionamento: de terça a sexta-feira, das 11h30 às 15h30 - sábado, domingo e feriados, das 11h30 às 16h30.
Rodovia Waldomiro Corrêa de Camargo, km 57 (estrada velha Itu-Sorocaba), Itu.
Tels.: (11) 4024-1093, (11) 4024-5113 e (11) 4024-1982.

Buteçu's Sta. Tereza



Um espaço muito divertido, lúdico, para beber, comer, conversar e jogar. Assim é o Buteçu's Sta. Tereza, em Indaiatuba e Itu. A casa proporciona a interação entre outras pessoas (desconhecidos) e amigos, graças ao ambiente super descontraído, que oferece um acervo com vários tipos jogos, como Pocker, Jenga, Twister, Combate, Jogo da Vida, Perfil, War, Forca, Desafino, Monopoly Deal, Cartas, Damas, Trilha, Pega Vareta, Uno, Dominó, Imagem e Ação, Batalha Naval, Baralho, Resta Um, Bilhar, Xbox, Kinet e muitos outros à vontade para escolher (e o melhor, sem custo adicional!). O Sta. Tereza possui ainda um cardápio inconfundível e exclusivo, com um toque especial da verdadeira comida de boteco. Cerveja gelada, chopp, porções muito bem servidas, bolinhos exclusivos, lanches na baguete, caldos, pizzas fritas, escondidinhos, drinks clássicos, caipirinhas e muitos jogos de tabuleiro fazem o sucesso da casa. Na decoração, itens sustentáveis, lúdicos e retrô garantem um clima aconchegante e ecologicamente correto ao local. Conheça o Sta. Tereza para matar a saudade dos tempos de criança e se divertir muito com os amigos!



fotos: Divulgação e Diego Ferraresi Uliak



Horário de funcionamento: de terça a quinta, das 17h à 0h; sexta e sábado, das 17h às 2h; e domingo, das 18h à 0h.

Aceita reservas e cartões: Visa e Master (crédito e débito), Sodexo (refeição), VR e Ticket Refeição.

Sta. Tereza Indaiatuba: av. Presidente Kennedy, 1615 - Cidade Nova - Indaiatuba. Telefone: (19) 3816-8216. Fanpage: Butecus Sta Tereza

Sta. Tereza Itu: av. Prudente de Moraes, 210 - Unicenter - Vila Nova - Itu (ao lado do Pão de Açúcar).

Telefone: (11) 2429-7021. Fanpage: Butecus Sta Tereza Itu

Fratellos Pizzaria



Fundada em 2012, a Fratellos Pizzaria está de cara nova, mas com a mesma qualidade indiscutível que a fez uma das melhores casas da região. A pizzaria conta agora com um salão super confortável e aconchegante para jantares, festas e eventos, além de um deck de madeira para quem gosta de jantar ou bater um papo e se divertir ao ar livre. Em seu cardápio, uma grande variedade de pizzas, sobremesas especiais, drinks e porções. Há rodízios de pizzas todas as noites, além dos pratos à la carte. A casa possui sistema delivery. Sem dúvida, a Fratellos é uma excelente opção para se divertir com os amigos e a família.



Fotos: Divulgação e Diego Ferreira Julio



Horário de funcionamento: de quarta-feira a domingo, das 17h às 22h.
Rua Padre Bartolomeu Taddei, 247 - Centro, Itu. Tel.: (11) 4022-2619 (delivery)

Casa da Esfiha



A Casa da Esfiha é um dos melhores e mais tradicionais restaurantes de comida árabe da região, com unidades em Indaiatuba e Itu, além de filiais em Piracicaba e Minas Gerais. A casa une gastronomia e entretenimento em espaços minuciosamente planejados para a diversão e muito conforto de famílias, casais e amigos. A culinária árabe foi adaptada ao gostinho brasileiro, com receitas tradicionais e criações contemporâneas. As opções vão desde pratos rápidos, perfeitos para um lanche como as esfihas, kibes e beirutes, até outros mais elaborados, como tabule, kafta e picanha de carneiro. Além de uma linha de sobremesas para adoçar a sua refeição.



fotos: Divulgação



Indaiatuba: Centro: rua Pedro de Toledo, 320 - Centro - tel.: 0800 10 9006
(horários: domingo a quinta, das 10h à 0h; sexta e sábado, das 10h à 0h30)

Polo Shopping: alameda Filtros Mann, 670 - tel.: (19) 3835-9350
(horários: domingo a quinta, das 10h às 22h; sexta e sábado, das 10h às 23h)

Itu: Plaza Shopping: av. Dr. Ermelindo Maffei, 1199 - tel.: 0800 777 1723 (horários: todos os dias, das 10h às 22h30)

Restaurante Santa Fé



O Restaurante Santa Fé, localizado na rua Cristóvão Diniz, 599, no Jardim do Estádio, em Itu, é considerado o melhor quilo da região! Mantém seu ótimo padrão de qualidade há seis anos, servindo uma comida leve e caseira, com peixe grelhado todos os dias e um buffet de salada bem variado. Aos sábados, a casa conta com um buffet especial!



Fotos: Sérgio Nogueira



Horário de funcionamento: de segunda a sexta, das 11h às 14h45 e aos sábados das 11h30 às 14h45.
Rua Cristóvão Diniz - 599, Jardim do Estádio, Itu. Tel.: (11) 2429-5139.

Hangar Burger



Uma hamburgueria com temática e cardápio diferenciado que vem inovando conceitos de Itu e região. Assim é a Hangar Burger, que tem atraído os amantes de burgers que buscam qualidade e novidades do ramo. Todos os burgers são preparados com BeefPassion, carne nobre suculenta de Black Australian Angus com selo de qualidade 100% sustentável. São burgers frescos feitos na hora em churrasqueira, o que garante um sabor defumado que agrada qualquer paladar. A casa possui um cardápio diversificado com opções tradicionais e agridoces, bebidas e sobremesas. O Hangar é reconhecido pela qualidade nos produtos, ótimo atendimento e os melhores milk-shakes da região. Se você gosta de um bom e suculento burger, não deixe de conhecer o Hangar Burger, em Itu.



Horário de funcionamento: de terça a quinta-feira, das 17h45 às 22h15; sexta, das 17h45 às 23h45; sábado, das 18h à meia-noite e domingo, das 17h45 às 22h15.
Rua José Bruni, 658 - Itu Novo Centro - Itu - Delivery: Tel (11) 99199.9722 / (11) 97564.3306



Johnny's Burger

Há cinco anos em Itu, o Johnny's Burger é pioneiro na preparação do hambúrguer 100% artesanal. Sua receita única, com carne de alcatra e os melhores ingredientes, tem 150g de muito sabor e succulência. Além do tradicional cheese salada, a hamburgueria serve criações próprias, inclusive vegetarianas (com hambúrguer de soja), e diversas opções de lanches. Todos acompanhados de batatas fritas, onion rings ou batatas country. O cardápio variado tem ainda beirutes, panquecas, omeletes, sobremesas e sorvetes. Destaque para o inesquecível milk shake de Nutella. Desde 2015, a casa oferece a conveniência de um empório funcionando ao lado do salão. Estão à venda mais de 25 variedades de queijos nacionais e importados e uma seleção completa de embutidos e frios de qualidade.

Horário de funcionamento: de terça a sexta, das 12h às 23h / sábado, das 12h às 0h / domingo, das 12h às 23h / segunda: fechado

Endereço: rua Dr. Silva Castro, 145 - Centro - Itu. Telefone: (11) 4025-2000 com sistema delivery (aceita pedidos até 30 minutos antes do horário de encerramento).

A casa aceita todos os cartões.



Spanizzi Ristorante em novo endereço

O Spanizzi Ristorante, em Itu, possui um cardápio autêntico e tradicional da culinária das regiões italianas da Toscana e Bologna. A família Trombetti, que há quatro gerações faz todas as preparações da casa, encanta a todos que aprecia uma boa comida artesanal. A casa está em novo espaço, ainda mais aconchegante, na avenida Agenor Correa Leite de Campos, 430, no Novo Centro, em Itu.



Rotisserie Della Mamma

Uma nova opção para Itu e região, a Rotisserie Della Mamma é um espaço gastronômico onde você encontra carnes, massas artesanais, saladas, salgados e sobremesas, todos feitos com muito carinho para você e sua família. A casa abre de terça a domingo e possui cardápio variado.

Horário de atendimento: de terça a sexta-feira, das 8h às 16h50, sábados, das 8h às 15h e domingo, da 8h às 14h. Rua Antonio Gazzola, 55 - Jardim Novo Itu - Itu. Tel.: (11) 4022-5364



Toca do Texugo (Motorcycle Café Rock Bar)

A Toca do Texugo é um espaço criado por um motociclista, o Texugo, para reunir admiradores do mundo das motos e do rock and roll. Aberto de segunda a sexta-feira para o café da manhã, a Toca oferece deliciosos salgados, pão na chapa, café tradicional, expresso e aromatizados. Desde sua inauguração, em 2014, a casa abre nas noites de quarta-feira reunindo motociclistas da região, com a tradicional Panceta 0800 e música ao vivo! Contando também com uma seleção dos melhores whiskies, cerveja sempre gelada e muito rock and roll rolando no ambiente. Aos domingos, a Toca recebe bandas da região, que animam o já famoso Churrasco 0800! Entre os destaques da casa estão os imperdíveis Lanche de Pernil do Texugo e o Café com Jack Daniel's. Para conferir as novidades da Toca, acesse www.facebook.com/tocadotexugobd1

Rua Sorocaba, 1172, Itu. Tel.: (11) 98150-5742.

Sua festa é aqui!!!



- Ampla sala para eventos
- Total infraestrutura
- Buffet completo
- Estacionamento próprio



Rua Ipê Amarelo, 27 - Chácara Reunidas Ipê
(paralelo a Rodovia Marechal Rondon,
KM 110 - sentido Porto Feliz) - Itu/SP

Tels.: (11) 4023-0376 / (11) 9 7444-0355 VIVO
e-mail: buffeteria.perina@hotmail.com
curta nossa página no face: perinas buffet

Um jantar especial para os namorados

NUTRÓLOGO DÁ DICAS DE ALIMENTOS E CARDÁPIOS QUE PROMETEM APIMENTAR O DIA DOS NAMORADOS



Muitos casais preferem comemorar a data com jantares especiais, sejam em restaurantes ou mesmo em casa

O Dia dos Namorados está chegando e muitos casais preferem comemorar a data com jantares especiais, sejam em restaurantes ou mesmo em casa. Para apimentar um pouco mais a data, dr. Carlos Reginato, médico especializado em nutrologia, dá dicas de alimentos afrodisíacos para incluir na dieta e que dão um up na libido, função sexual e estimula o desejo. Aponta também os que apresentam efeito contrário. E para ajudar os casais apaixonados que quiserem fazer a comemoração em casa, sugere alguns cardápios para a refeição especial que prometem tornar a noite quente.

“Os alimentos considerados afrodisíacos são aqueles que dilatam os vasos sanguíneos, fazendo com que a circulação do sangue aumente. Na vagina, este efeito reflete no maior relaxamento da região e no pênis faz com que a ereção dure mais tempo. Além disso, consegue aumentar o nível de testosterona, hormônio responsável pela libido”, explica o médico.

Segundo ele, os alimentos ricos em proteínas, boas gorduras e os carboidratos de baixo índice glicêmico, são excelentes fontes de energia de longa duração, assim fornecem o gás necessário para um ato sexual mais demorado. Já os alimentos antioxidantes combatem os radicais livres, evitando a queda de energia no organismo.

Dr. Carlos ressalta que “é importante lembrar que alguns alimentos não possuem efeitos imediatos, por isso o ideal é adicionar os ingredientes abaixo nas refeições ao menos uma semana antes da data. E, claro, mantê-los no dia da comemoração”.

Há também os alimentos vilões, que podem diminuir a libido e atrapalhar a relação sexual. As opções com farinha branca, e outros carboidratos simples são fontes de energia imediata e facilmente se transformam em gordura, o que pode atrapalhar no desempenho sexual e prejudicar a produção hormonal. Além disso, causam também pico glicêmico, gerando um fenômeno chamado glicação, que pode danificar as hemácias produtoras de energia.

Os afrodisíacos

- **ABACATE:** Fonte de energia de longa duração, porém não pode ser consumido em excesso, devido à quantidade de gordura.
- **AMÊNDOA:** Rica em zinco, selênio e vitamina E, que são minerais importantes na produção energética.
- **ASPARGO:** Rico em folato, um precursor da histamina, responsável pela libido.
- **BANANA:** Fonte de potássio, mineral essencial para a contração muscular que ocorre durante o ato sexual.
- **CHOCOLATE AMARGO:** Possui feniletilamina, que é um substrato precursor das endorfinas, que são os hormônios do prazer.
- **FRUTAS CÍTRICAS:** São antioxidantes, por isso combatem os radicais livres que prejudicam a ação dos hormônios sexuais.
- **GENGIBRE:** Além de prolongar a ereção, suas substâncias estimulam a lubrificação feminina.
- **PIMENTA:** Além de aumentar a circulação sanguínea e a frequência cardíaca, as pimentas estimulam órgãos genitais gerando uma sensação de excitação.
- **SALMÃO:** Rico em Ômega3, colabora com o fluxo sanguíneo, extremamente necessário para o ato sexual, pois ajuda na ereção e lubrificação vaginal.
- **VEGETAIS VERDES:** São ricos em magnésio, mineral responsável por fornecer mais energia celular, colaborando para o desempenho sexual.
- **VINHO TINTO:** Excelente antioxidante, pois possui resveratrol, combate radicais livres, colabora com a vasodilatação, melhorando assim o fluxo sanguíneo. Não deve ser consumido em excesso, pois a bebida alcoólica pode levar a uma sonolência profunda.



Sugestão de cardápio para jantar afrodisíaco:

ENTRADA: Salada de rúcula com morangos e amêndoas ou Guacamole apimentada

PRATO PRINCIPAL: Salmão assado com aspargos no molho de pimentas e arroz integral com amêndoas ou Atum selado com gergelim e purê batata doce

SOBREMESA: Mousse de chocolate amargo com pedaços de bananas ou Pudim de bananas com calda de chocolate 70% cacau

BEBIDA:

Vinho tinto ou Suco de limão siciliano com pimenta rosa

SÓ UM CABELEIREIRO WELLA PODE REVELAR
A SUA VERDADEIRA COR

ICONS
OF COLOR



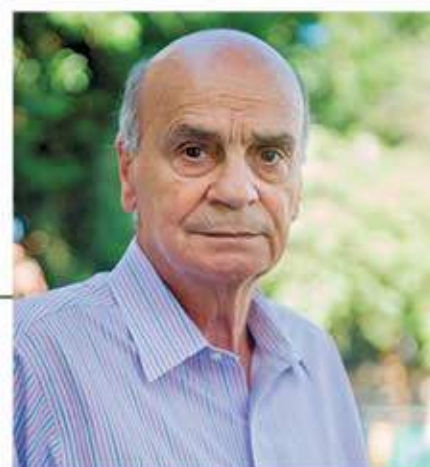
Feminine
HAIR

www.itu.com.br/feminine

Rua Vinte de Janeiro, 281 - Centro - Itu

Fones (11) 4022-6605 / 4023-2452

Coluna mensal aborda assuntos da atualidade, saúde e as descobertas da Medicina



TV Globo/João Miguel

Placebos, médicos e charlatães

O conceito de que placebos são preparações inertes deve ser abandonado.

O efeito causado por eles é definido como “a melhora dos sintomas resultante da participação da pessoa doente num encontro terapêutico com seus rituais, simbologias e interações”.

É um efeito precipitado pelo contexto e o ambiente em que acontece a intervenção, seja realizada por médicos e outros profissionais da saúde, curandeiros ou charlatães.

A diversidade de sinais e comportamentos associados ao placebo inclui o avental branco, o estetoscópio, o ambiente hospitalar, o contato com as mãos que examinam e a empatia.

A neurobiologia do efeito é mais complexa do que imaginávamos. Envolve neurotransmissores (endorfinas, canabinoides e dopamina) e a ativação de regiões cerebrais de alta relevância funcional (córtex pré-frontal, ínsula e amígdala), os mesmos circuitos ativados por diversos medicamentos.

Pesquisas recentes conseguiram identificar alguns genes presentes nas pessoas mais suscetíveis à ação dos placebos.

A elucidação desses mecanismos básicos trouxe credibilidade científica aos placebos. Sua atividade é mediada por fenômenos biopsicossociais que vão além das remissões espontâneas das doenças e das flutuações dos sintomas que as caracterizam.

O que aprendemos sobre eles nos últimos anos?

Primeiro: Embora sejam capazes de aliviar sintomas, eles não curam nem alteram a fisiopatologia das enfermidades.

Por exemplo, não há evidência de que consigam reduzir as dimensões de massas tumorais, mas podem aliviar os sintomas do câncer e os efeitos indesejáveis do tratamento: fadiga, náuseas, vômitos, dores ou as ondas de calor da menopausa induzida. Nos casos de asma, não melhoram os índices das provas de função pulmonar, mas podem diminuir a intensidade das crises de falta de ar. Respostas semelhantes foram encontradas em afecções neuromusculares, gastrointestinais e urogenitais.

Segundo: O impacto da simbologia e das interações com o médico pode potencializar a eficácia dos medicamentos tradicionais.

Há um estudo em que pessoas com enxaqueca foram divididas em dois grupos: um deles recebeu um comprimido que continha 10 mg de rizatriptano, rotulado erroneamente como placebo; ao outro, foi administrado um comprimido de placebo com o rótulo de rizatriptano. Com a troca de rótulos, o alívio da cefaleia foi idêntico em ambos os grupos. Quando os mesmos pacientes receberam os 10 mg de rizatriptano rotulados como tal, o efeito analgésico foi 50% superior ao do placebo.

Resultados semelhantes foram descritos com morfina, diazepam e fentanila.

Terceiro: Os mesmos fatores psicossociais que promovem os benefícios dos placebos podem dar origem a efeitos indesejáveis (efeito nocebo).

É o caso das náuseas antecipatórias dos pacientes que vomitam ao chegar no hospital, antes de entrar na sala de quimioterapia.

Num estudo, portadores de aumento benigno da próstata medicados com finasterida, previamente informados de que a droga poderia interferir com a potência sexual, queixaram-se três vezes mais desse inconveniente do que aqueles tratados com a mesma droga, sem ter recebido essa informação.

Num estudo com um anticonvulsivante no tratamento da enxaqueca, pacientes que receberam comprimidos de talco (placebo), aparentemente idênticos aos do medicamento, queixaram-se de perda de memória e do apetite.

Um levantamento de vários ensaios clínicos mostrou que, em 4% a 26% dos casos, os participantes interrompem o placebo por causa de reações colaterais.

Uma variedade infinita de placebos é receitada por vizinhos, curiosos, avós, religiosos e navegadores da internet. Os benefícios obtidos fazem a fama de curandeiros e de alguns médicos que trabalham na área da assim chamada medicina alternativa. A elucidação dos mecanismos neurobiológicos envolvidos na ação dos placebos começa a dar sentido ao bem-estar que certos pacientes referem sentir com eles.

Por outro lado, precisamos aprender como a atenção, a empatia, o exame físico cuidadoso e as palavras de conforto podem tirar partido da neurobiologia do efeito placebo, na prescrição dos medicamentos de alta eficácia à disposição da medicina moderna.

DR. DRAUZIO VARELLA, médico oncologista e escritor, colabora mensalmente com a Revista Regional.

“ Os mesmos fatores psicossociais que promovem os benefícios dos placebos podem dar origem a efeitos indesejáveis. É o caso das náuseas antecipatórias dos pacientes que vomitam ao chegar no hospital, antes de entrar na sala de quimioterapia ”

Oncologia

centro medico

Muita gente superou o câncer e vive bem.

Diagnósticos em Oncologia

- PET-CT
- Biologia Molecular
- Imunohistoquímica
- Medicina Nuclear (Cintilografias e Doses Terapêuticas)
- Análises Multiparamétricas em Ressonância Magnética
- Biópsia de tireóide, mamas e próstata guiadas por Ultrassom
- Biópsia de próstata guiada por Ressonância, com sedação
- Mamotomia (biópsia de mama) por Ressonância Magnética

Agilidade e precisão no diagnóstico são indispensáveis no tratamento de pacientes oncológicos. O Centro Médico possui profissionais experientes que estão sempre em busca de novas tecnologias, que agreguem valor aos serviços realizados, em especial aos cuidados voltados para

ONCOLOGIA.

centromedico
diagnósticos

|15| 2102-0800

www.centromedicosorocaba.com.br

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

Atendimento Via WhatsApp
(15) 98179-0066



Fotos: BIRF



AVALIAÇÃO MÉDICA É IMPORTANTE ANTES DE MALHAR

A prática de exercício físico tem se tornado uma das principais metas do brasileiro. Para fugir do rótulo de sedentário, a população tem investido em uma nova rotina.

Até porque, segundo a ciência, realizar algum tipo de atividade física não apenas deixa o corpo mais saudável, como estimula a criatividade e o dinamismo. O ortopedista Luiz Simbalista reforça os benefícios da prática esportiva tanto para adultos quanto para crianças. "Ela beneficia nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, atuando desde a prevenção de doenças até o melhor desenvolvimento psicomotor e convívio social", explica. Entretanto, é preciso ficar atento a certos cuidados básicos. Apesar de ser altamente recomendável, a realização de alguma atividade física exige acompanhamento médico. O especialista em traumas do Hospital Barra D'Or destaca que uma das primeiras atitudes é fazer uma avaliação adequada para identificar potenciais riscos à saúde de quem deseja iniciar algum esporte. "É importante avaliar a condição física do novo esportista com o objetivo de planejar adequadamente o programa de condicionamento", diz o ortopedista. Quando não observado a tempo, é possível que haja o aparecimento — ou agravamento — de algum problema de saúde não identificado antes do início da atividade. Luiz Simbalista afirma que também é possível uma sobrecarga secundária devido a uma avaliação deficiente, ou a um aumento rápido na intensidade dos exercícios. Seja qual for o objetivo desejado durante a prática de qualquer esporte, é importante manter esses cuidados gerais para que nada atrapalhe o resultado esperado. O ideal é escolher uma atividade que mais proporcione prazer ao esportista. "Só assim ele conseguirá aproveitar todos os seus benefícios por completo", finaliza o especialista.



Tomar água em jejum reduz mau hálito

Estudo publicado no *Jornal Internacional de Higiene Bucal* sugere que tomar um copo d'água em jejum é um modo eficiente de reduzir o mau hálito matinal que incomoda tantas pessoas. Pesquisadores chegaram à conclusão de que tanto a água ingerida, como usada em bochecho, chega a reduzir 60% das substâncias que contribuem para essa sensação desagradável. Na opinião de Katia Izola, professora da Escola de Aperfeiçoamento Profissional da APCD (Associação Paulista de Cirurgiões-Dentistas), o mau hálito matinal não necessariamente está relacionado à doença halitose, mas a um acúmulo de bactérias na boca durante as horas de sono. Nesse sentido, enxaguar a boca é uma solução provisória para combater o incômodo — já que escovar bem os dentes é sempre a melhor opção. "Aqueles pessoas que preferem tomar o café da manhã primeiro e escovar os dentes depois podem se beneficiar desse recurso de ingerir um copo d'água em jejum. Por outro lado, quem sofre de halitose não consegue se livrar facilmente do problema nem depois de escovar os dentes. Em cerca de 90% dos casos, as alterações que levam à halitose se encontram na cavidade bucal, podendo ter origem, ainda, em falta de vitaminas, uso de determinados medicamentos, doenças autoimunes, doenças do aparelho digestivo, dieta inadequada e até mesmo alto nível de estresse. Por isso é tão importante relatar o problema ao cirurgião-dentista. Somente diante de um diagnóstico acertado é que o paciente poderá tratar a halitose de forma eficiente", diz Katia. Depois de identificar o mau hálito, a cirurgiã-dentista diz que é comum diagnosticar inflamação gengival, infecções periodontais, próteses mal adaptadas, e até mesmo hábitos inadequados de higiene bucal. "Geralmente, ao identificar algum desses quadros, também percebemos desvios do padrão salivar. Em determinados casos, o paciente deverá seguir um tratamento tanto com o cirurgião-dentista, quanto com um médico especializado no aparelho digestório", diz a especialista. "Na dúvida, o paciente pode usar o próprio copo — usado de manhã para tomar água — para sentir se tem alteração anormal do hálito. Outra opção é lambear a parte interna do pulso, aguardar alguns minutos e conferir se o cheiro indica mau hálito".



Prepare-se para o período de doenças respiratórias

A chegada do inverno requer mais cuidados com a saúde. Isso porque as mudanças climáticas favorecem o contágio de doenças, como a gripe, bronquiolite e pneumonia. No entanto, alguns cuidados podem diminuir as chances de ser acometido por um destes problemas. É o que explica a pediatra do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Sônia Liston. "Os shoppings centers, supermercados, transportes públicos e outros lugares onde se tem um aglomerado de pessoas são ideais para a transmissão de doenças respiratórias, como a gripe. Se o indivíduo estiver com imunidade baixa, por exemplo, as bactérias encontram locais para se alojar e então teremos uma pneumonia", afirma. Também é recomendável a hidratação das mucosas nasais com soro fisiológico para diminuir a irritação causada pelo ar seco. Dois grupos estão mais suscetíveis a resfriados e gripes: crianças e idosos. O primeiro porque não adquiriu imunidade, o outro porque as defesas do organismo estão mais fracas. Por isso, a pediatra recomenda a aplicação da vacina contra a gripe, além de evitar contatos com pessoas que tenham sintomas de algumas dessas doenças e fazer a higienização das mãos com maior frequência. "A imunização contra a gripe para todos os grupos é muito importante. Claro, como qualquer vacina, é natural a reação. Se houver manifestação, o mais provável é que a pessoa já estivesse infectada antes da imunização", finaliza a médica.

Viver Bem Unimed

Programas voltados à **PREVENÇÃO** que a **Unimed Salto/Itu** oferece aos seus clientes

COM ou SEM encaminhamento médico

Faça a sua **AVALIAÇÃO**

Veja abaixo telefones, endereços e horários.

Confira



Gerenciamento de Crônicos



Reabilitação Cardiovascular



PROGRAMA **MAMÃE & BEBÊ**
CURSOS de GESTANTES e ORIENTAÇÃO para AMAMENTAÇÃO

O curso aborda a importância do pré-natal, da alimentação e da prática de atividade física para uma gestação e uma fase pós-parto saudável, com a supervisão de uma equipe multidisciplinar.



Reabilitação Pulmonar



Obesidade

e grupo de orientação para a Cirurgia Bariátrica



Osteoporose Casa Segura



Programa de orientação e apoio ao **Diabético**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Viver Bem Salto | das 08h00 às 17h00 | **4602-8800** | ramal 8189
Rua Rio Branco, 1115 | Centro

Viver Bem Itu | das 13h00 às 19h00 | **4013-9595** | ramal 9541
Rua Santa Rita, 1430 | Centro

Unimed 
Salto/Itu

Aproveite o inverno para cuidar da pele

texto GISELE SCARAVELLI



fotos: Gisele Scaravelli

Cuidar da pele é importante em qualquer época, mas com a diminuição da incidência de raios solares nas estações como outono e inverno, não há tempo melhor para tratamentos estéticos de pele, principalmente os faciais.

A fisioterapeuta dermato facial, dra. Ednalva Faria Gun, alerta para os cuidados com os diferentes fototipos e problemas causados pelo sol e outros fatores. Melasma, cloasma (macha gravidez), manchas senis e solares podem ser facilmente resolvidas com um tratamento de clareamento de manchas de três semanas, em média, onde o paciente será submetido a um peeling químico. Se necessário, tratamentos como a Luz Intensa Pulsada (LIP) e a Fototerapia podem ser utilizados para intensificar o resultado. Além disso, a fisioterapeuta ainda oferece a home care, dermocosméticos que o paciente utiliza em casa e que fazem toda a diferença no resultado final. Sempre com produtos Vulcanice, de altíssima qualidade e reconhecidos em todo mercado estético.

MARCAS DE EXPRESSÃO

Para deixar a pele do rosto mais linda e saudável, em sua clínica, Dra. Ednalva oferece também tratamentos como Radiofrequência, que suaviza rugas, marcas de expressão e promove lifting da pele; tratamento de acne, para qualquer idade a partir da puberdade; revitalização da pele e Peeling de Cristal e Diamante. Os resultados podem ser alcançados com esses tratamentos ou até mesmo com uma combinação de técnicas. Todo tratamento é iniciado a partir de uma avaliação com a fisioterapeuta.

A clínica conta ainda com outros tratamentos estéticos, como Ultra cavitação (lipo sem corte), tratamento de celulite, Endermoterapia, Manthus e Criolipólise, entre outros. Agende sua avaliação e aproveite a estação para cuidar da pele!



Dra. Ednalva Faria Gun
Fisioterapeuta Dermato Funcional

CREFIT03 13.187F
Rua Piauí, 317 - bairro Brasil - Itu.
(11) 4013-0904



RELORA

REDUÇÃO DO ESTRESSE E
CONTROLE DA COMPULSÃO
ALIMENTAR

Efeito ansiolítico, sem causar dependência.
Ação tranquilizante, sem causar sono.

Ajuda a regular os níveis de cortisol.
Previne o ganho de peso associado ao estresse.



Siga-nos no
Facebook

R. Capitão Fleming, 250 - Vila Nova - Itu - SP

www.vitalflora.com.br

Tel.: (11) 4024.1444

VITAL FLORA
Farmácia de Manipulação e Homeopatia

Trazemos a pessoa
amada em:
4 sessões!

Presenteie seu amor
com depilação indolor!
4 sessões
em 1 área, apenas:
R\$276

No dia
dos namorados,
que tal um presente
que dure?

**não+
pejo**

sem machucado, sem dor

Unidade ITU
R. Floriano Peixoto, 595
T.: 2429-8680

*Condição regulamento e condições
de pagamento na recepção.
**Campanha válida até 15/06/16,
4 sessões em 1 área delimitada.

Divino Corpo

A INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL ESTÁ NO MERCADO HÁ 20 ANOS, PROFISSIONALIZANDO E ESPECIALIZANDO PROFISSIONAIS NAS ÁREAS DE SAÚDE E ESTÉTICA

texto GISELE SCARAVELLI



Fotolia

A Massoterapia é um dos cursos de extensão da Divino Corpo, que oferece toda a base necessária, teórica e prática, para seus alunos

A Divino Corpo é uma escola profissionalizante de Massoterapia e Estética. Há mais de 20 anos no mercado, nos últimos seis, a direção foi assumida pelos sócios Bárbara Abegão de Falco, Diego de Falco e Beatriz Abegão que mudaram os rumos da escola, trazendo uma gestão inovadora e, consequentemente, promissora. Desde a mudança, a Divino mais que triplicou o número de alunos, intensificou os cursos, adotou material didático próprio e melhorou sua estrutura física. Incluindo também a abertura de uma filial na cidade de Sorocaba, há um ano, e outra em Campinas, cuja previsão de inauguração é para o segundo semestre. Bárbara viu uma oportunidade de crescimento na escola, quando ainda era gerente do local e, assim, assumiu os negócios.

Hoje, a Divino Corpo conta com o curso de extensão de Massoterapia e Estética voltada para qualquer formação, pois oferece toda base necessária, teórica e prática, para seus alunos. Além disso, tem aulas de anatomia em laboratórios com corpos reais e oferece certificação válida para todo território nacional. O curso tem carga horária acima do proposto pela regulamentação, o que proporciona um conhecimento mais aprofundado e completo na formação dos alunos.

A equipe Divino Corpo é composta por profissionais graduados e pós-graduados com vasta experiência em suas áreas, que buscam constantemente elevar o nível de seus alunos para que continuem sendo profissionais solicitados. Muitos dos formados pela Divino Corpo hoje tem seus próprios consultórios em Itu, região e cidades como São Paulo, São Roque, entre outras.

Atualmente, a escola conta com 200 alunos no curso de extensão em Itu e cem em Sorocaba, com turmas no período noturno e aos sábados de manhã, atendendo interessados de cidades vizinhas e de outras, como Laranjal Paulista, São Paulo, Porto Feliz, Jundiá, São Roque, Indaiatuba e Salto. Além do curso extensivo, a instituição oferece cursos rápidos direcionados a profissionais da área da saúde que duram de dois dias a dois meses, como design de sobrancelha, depilação, limpeza de pele, massagem clínica e desportiva, micropigmentação e maquiagem profissional. Os cursos contam com método apostilado exclusivo e material incluso, assim o aluno não terá despesas extras no decorrer do contrato.



Equipe Itu (Wolisson Silva - Educador Físico, Pâmela Grigolon - Fisioterapeuta e Especialista em Dermato-Funcional, Caroline Coutinho - Gerente Geral, Beatriz Abegão - Educadora Física, Malu Freitas - Esteticista, Visagista Facial e Micropigmentadora, Luciana Nunes - Psicóloga)



Equipe Sorocaba (Paulo Henrique de Sá - Fisioterapeuta e Especialista em Medicina Tradicional Chinesa, Helena Dias - Administradora, Carol Lourenço - Esteticista e Pós-Graduada em Cosmetologia aplicada à Estética, e Diego de Falco - Diretor)



Momentos com os alunos

Bárbara Abegão de Falco, proprietária e diretora geral do grupo Divino Corpo

PARCERIA

Alunos Divino Corpo têm desconto na compra de produtos dermocosméticos de renome, como a Bioage e a Vitturia, através de uma parceria da Central da Estética com a escola.

MAIS: A Divino Corpo funciona de segunda a sexta-feira das 13h às 22h e aos sábados das 8h ao meio-dia.

EM ITU: rua do Patrocinio, 420 – Centro – Telefones: (11) 4013-3124 ou 2429-3760.

E-mail: atendimento.itu@divinocorpo.net.br Facebook: Escola Divino Corpo

EM SOROCABA: rua Mascarenhas Camelo, 78 – Vila Santana – Telefones: (15) 3233-4777 ou 3233-4151.

E-mail: atendimento.sorocaba@divinocorpo.net.br Facebook: Divino Corpo Sorocaba

salão 1800

*Fique linda para
o seu amor*

12 de junho Dia dos Namorados

Rua Santa Rita, 1800 - Centro
Itu/SP - (11) 2715-1801



VOLTE A SORRIR! IMAGINE SUA PELE SEM MANCHAS

Tratamento 100% NATURAL



Eliane Santos
(Indaiatuba/SP)



Domingos
(Salto/SP)

FOTOS
REAIS

Resultado maravilhoso
após somente **60 dias!**



Cápsulas
Creme Noturno
Creme Diurno

loja virtual: www.farmaciaroma.com.br/loja
(19) 3875-1815

AROMA
Farmácia de Manipulação

Rua 11 de Junho, 1098 - Indaiatuba/SP

contato@farmaciaaroma.com.br

Farmácia Aroma



Um belo sorriso transforma seu mundo!

A beleza de um sorriso é mais do que estética: um sorriso é capaz de grandes mudanças na vida de uma pessoa. Quando você sorri mais, muitas coisas boas acontecem a sua volta, você passa a sentir mais alegre, autoconfiante e seguro.

ITU Rua Carmine Mazullo, 345
Bairro Presidente Médici
Fone 11 4023-5012

SALTO Rua Rui Barbosa, 846 - Centro
Fone 11 4029-5784



Dr. Geraldo Nicolau Rodrigues
CROSP 26854

- Implantodontista
- Especialista em Implantodontia e
- Professor de cirurgia e implantodontia

NEO Saúde Multidisciplinar especializada também em infusão de alta complexidade para Doença de Crohn

A Neo | Saúde Multidisciplinar, instalada na região há mais de 2 anos, vem trabalhando para atender cada vez mais as famílias de Salto e de Itu, expande agora seus serviços e convênios, e hoje, atende também plenamente às necessidades dos pacientes com doenças imunológicas, que precisam de uma clínica moderna, onde realizem tratamentos com procedimentos infusionais - como para a DOENÇA DE CROHN - em um ambiente confortável, com a supervisão de profissionais especialistas, com segurança e credibilidade, que recebe pacientes com medicação fornecida pelas farmácias de alto custo (SUS).

A equipe multiprofissional NEO é altamente capacitada e acompanha o paciente por todo o procedimento e está pronta para o atendimento em supostas intercorrências durante a aplicação, oferecendo tranquilidade para o paciente e sua família. O atendimento NEO é diferenciado e além da qualidade e atenção ao paciente inclui: instalações modernas, TV individual por poltrona, Wi-fi, localização privilegiada e fácil estacionamento, obedecendo todas as normas e padrões internacionais necessários para o procedimento.



“ A NEO mantém uma equipe multidisciplinar altamente qualificada, com o objetivo de proporcionar o melhor acolhimento aos pacientes, atendimento e medicações de alta qualidade e garantia a sua segurança .”



NEO MISSÃO | Preservar e Cuidar da Vida

• Infusão • Quimioterapia • Clínica Médica
• Oncologia • Hematologia • Cirurgia Geral • Cirurgia
Pediátrica • Cirurgia Bariátrica • Cirurgia do Aparelho
Digestivo • Proctologia • Anestesiologia e Tratamento
de dor crônica • Nutrição • Psicologia • Odontologia

saúde multidisciplinar
neo
TRATAMENTO DO CÂNCER
REFERÊNCIA NA REGIÃO

Rua Pernambuco, 632
B. Brasil | Itu | SP
próximo ao Plaza Shopping Itu
Tel.: (11) 4023-0272

Diretor técnico responsável Dr. Leonardo da Silveira Bossi
oncologista | CRM: 102.654

Pele saudável = alimentação inteligente

texto CÁTIA G. GOMES DE OLIVEIRA

O protetor solar é indispensável para a proteção da pele, mas uma boa alimentação também conta com diversos nutrientes considerados fotoprotetores. Eles ajudam no fortalecimento da defesa das células contra radicais livres a que somos expostos nos dias de sol e assim ficamos protegidos de manchas, vermelhidão, rugas, ressecamento e envelhecimento celular. As radiações solares podem provocar diversas degradações fotoquímicas da pele, formação de radicais livres e doenças dermatológicas por causar danos ao DNA e ao RNA celular.

Alimentos com carotenóides, flavonóides, vitaminas C e E, e alguns fitoterápicos são considerados nutrientes e compostos bioativos fotoprotetores. Os carotenóides estão associados ao combate dos radicais livres, estabilizando as moléculas. E, em especial, o betacaroteno, precursor de vitamina A, atua na formação de melatonina, pigmento responsável por dar cor à pele, tornando-se fundamental para a proteção. Por isso, aposte em cenoura, abóbora, mamão, manga e nos vegetais verdes escuros como a couve, espinafre e agrião.

Já a vitamina C participa de vários processos metabólicos, dentre eles a formação do colágeno, que tem a estrutura de suas fibras quebradas devido à exposição ao sol. Por isso, para manter a pele firme e hidratada é importante consumir goiaba, abacaxi, morango, caju e acerola.

A vitamina E protege as estruturas celulares do ataque de radicais livres, evitando danos à pele. Para garanti-la em seu organismo, inclua azeite, amêndoas, castanhas e ovo em sua alimentação.

Os polifenóis neutralizam os radicais livres gerados pela radiação UVA/UVB e protegem a pele contra danos celulares e câncer de pele. Eles estão nas frutas vermelhas, cebolas, chocolate amargo e chá verde.



Dra. Cátia 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



Giselle Scaronelli

Para hidratar a pele, invista no ômega 3 presente na linhaça, em peixes (salmão, sardinha, arenque e atum) e na chia.

A pele depende do fornecimento adequado de nutrientes para manter seu equilíbrio e seu sistema de fotoproteção. Assim, com uma alimentação inteligente e hidratação adequada podemos prevenir os efeitos deletérios do sol.

"A saúde é o resultado não só de nossos atos, mas também de nossos pensamentos."

No mês dos namorados

Surpreenda

Todos os procedimentos com 30%OFF

ESCOLHA O VALOR QUE DESEJAR E LEVE UM LINDO

Gift Card

DO ESTÚDIO DA SOBRANCELHA

Estética Facial e Corporal

+ DE 32 OPÇÕES DE TRATAMENTOS PARA PRESENTEAR QUEM VOCÊ AMA



ESTÚDIO DA SOBRANCELHA
by Fabiane Pinheiro

AGENDE UMA AVALIAÇÃO GRATUITA EM UMA DE NOSSAS UNIDADES

SHOPPING PLAZA ITU 11 4022-2786 ☎ 11 9 3005-6093

SHOPPING IGUATEMI CAMPINAS 19 3253-1808 ☎ 19 9 8172-8230

SHOPPING GALLERIA CAMPINAS 19 3207-0611 ☎ 19 9 8199-7751

f /EstudiodaSobrancelhaltu | f /EstudiodaSobrancelhaCampinas

UM SORRISO PARA VOCÊ BRILHAR COMO UMA CELEBRIDADE.

O Siso Itu oferece tratamentos odontológicos em diversas especialidades. Com técnicas inovadoras e uma equipe especializada que está sempre em busca de novas soluções para tornar o seu sorriso perfeito e saudável.

E uma das novidades são as *Lentes de Contato Dental*. Muito procuradas por celebridades, são pequenas peças de porcelana que corrigem os defeitos, melhoram a forma e a cor dos dentes. Procedimento simples e eficaz que proporciona soluções estéticas nunca antes possíveis para fazer você sorrir como sempre sonhou.



Lentes de Contato Dental
São pequenas peças de porcelana
colocadas sobre o esmalte com
cola especial dente por dente.

Rua Piauí, 167 - Bairro Brasil
Itu - São Paulo - (11) 4022 0442
contato@sisoitu.com.br



www.sisoitu.com.br

ENTORSE DO JOELHO EM ESPORTES DE CONTATO

Um das lesões mais encontradas nos praticantes de judô é o entorse do joelho, uma articulação que suporta o peso do corpo e ao mesmo tempo serve de apoio para mudanças bruscas de direção no gesto esportivo (golpes como uti-mata, harai-goshi entre outros).

Em geral, o peso está apoiado sobre o joelho, com o pé preso, e o joelho é forçado para dentro, com lesão das estruturas internas (mediais), podendo haver um componente de rotação, o que agrava o quadro.

Dependendo da força e da continuidade do movimento, vários graus de lesão podem ser originados, desde apenas a lesão do ligamento colateral medial, uma estrutura periférica e que é a primeira a estabilizar este movimento, passando pelo menisco medial, uma estrutura já dentro da articulação até chegar no ligamento cruzado anterior, o eixo central da articulação e que, quando lesado, origina um inchaço importante do joelho que pode ser acompanhado de um estalo audível.

Uma boa maneira de prevenir os traumas na articulação é manter uma musculatura bem condicionada, forte e alongada, evitar praticar esportes em excessiva fadiga e em pisos muito aderentes, e treinos de propriocepção para ganho de equilíbrio e coordenação.



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

Rua Pedro de Toledo, 665 - Centro - Edifício Embaixador - 1º andar
Fones (19) 4105-0278 / 3834-4191 / 3834-4185 - Indaiatuba renatojoaoreis@gmail.com
www.rjortopedia.com.br #1/rjortopedia

Nossos serviços:

- Cardiologia Clínica
- Ecodopplercardiograma
- Eco de Carótidas
- Teste Ergométrico
- Eletrocardiografia
- MAPA 24h
- Holter 24h
- Espirometria
- Eletroencefalograma

Equipe médica:

Dr Francisco C. Martini
CRM 73865 - cardiologia

Dra Maria Adriana Cruz
CRM 82123 - cardiologia

Dr Tiago Meyer
CRM 97096 - cardiologia

Dr Cleiber Stella
CRM 27299 - neurologia



Rua Rio Grande do Sul, 204 - Bairro Brasil
Itu - Telefone: 11 2429-5268

**DIAPREV**
EXAMES PREVENTIVOS



TECNOLOGIAS INOVADORAS PARA O TRATAMENTO EM ATLETAS, PODEM DISPENSAR CIRURGIAS E PROMOVER UM RETORNO MAIS RÁPIDO E SEGURO À ATIVIDADE FÍSICA.

Não somente os atletas, mas quem pratica atividades físicas com frequência, sabe o quanto está sujeito a ter lesões. As lesões esportivas são provocadas por métodos inadequados de treinamento, alterações estruturais que sobrecarregam mais determinadas partes do corpo do que outras e pela fraqueza muscular, tendinosa e ligamentar. Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida de seus clientes, A clínica **Ortopédica e Radiológica Dr. Renato João Reis**, oferece tratamentos inovadores não invasivos:

TERAPIA POR ONDAS DE CHOQUE (TOC):

A TOC é uma das mais modernas opções empregadas na medicina esportiva. "É usada para tratamentos relacionados à dor, inflamação dos tendões, casos de fraturas não consolidadas, fascite plantar, esporão de calcâneo e também as distensões, além da periostite (inflamação da membrana mais externa do osso), comum em atletas que praticam corrida", explica Renato João Reis.

O tratamento é realizado por meio de um equipamento que gera ondas de choque, a terapia é um método praticamente indolor e não invasivo. Em cada sessão, são gerados cerca de dois mil impulsos, a uma frequência que varia de três a nove Hz, que são aplicados exatamente no local lesionado. A penetração das ondas de choque alcança as patologias, proporcionando resultados desejados.



Dr. Renato João Reis
CRM: 82754

VISCOSSUPLEMENTAÇÃO / ÁCIDO HIALURÔNICO



Sobrecarga do joelho causada por movimentos cíclicos repetitivos é freqüente entre corredores e pode levar à destruição total da cartilagem. A viscosuplementação ou infiltração de ácido hialurônico têm a função de restabelecer a quantidade de ácido hialurônico "perdida" no líquido sinovial e restaurar a função do líquido sinovial normal.

A viscosuplementação / infiltração com ácido hialurônico pode ser realizada na clínica ou consultório com os devidos cuidados de higiene e antisepsia, devidamente aplicada por um ortopedista qualificado. **Consulte sempre um especialista em joelho para sua orientação.**



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

Rua Pedro de Toledo, 665 - Centro - Edifício Embaixador - 1º andar
Fones (19) 4105-0278 / 3834-4191 / 3834-4185 - Indaiatuba renatojoaoreis@gmail.com

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

www.rjortopedia.com.br

Dr. Alberto Nobuyuki Morissugui

Cirurgia Vascular - Endovascular e Angiologia

CRM 86.702

PROCEDIMENTOS A LASER:

- Fotorrejuvenescimento (melhora das linhas de expressão)
- Retirada de tatuagens escuras
- Lesões Pigmentares (manchas)
- Melhora de estrias recentes
- Queloides recentes
- Cicatriz Hipertrófica
- Melhora da Acne Ativa
- Telangiectasias (vasinhos)
- Varizes
- Veias Reticulares
- Cirurgia de Hemorroidas



Em novo endereço!

CLÍNICA
Tratis
TRATAMENTOS INTEGRADOS EM SAÚDE
www.tratis.com.br

(19) 3115-3350

(19) 3017-5878 (após 14h)

Rua das Orquídeas, 667 - 8º andar
Torre Medical - Office Premium
Indaiatuba/SP

Almoço de Dia das Mães

Indaiatuba Clube promoveu grandioso almoço para celebrar a data

No último dia 08 de maio, o Indaiatuba Clube promoveu um grande almoço para celebrar o Dia das Mães, reunindo famílias associadas e convidadas. Confira algumas fotos do evento.



fotos: A/BC




upelis
 cirurgia plástica
 dermatologia

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





bolos | mini bolos | docinhos | chocolates | brownies



11 2429 2938 | 11 98251 7481
contato@carolsugaroni.com.br

www.carolsugaroni.com.br

  /carolsugaroni

Flox Floricultura

foto: Studio Bejuel

Rua 9 de Julho, 606 - Centro - Salto
Fones (11) 4029-3165 / 4028-4636

e-mail: floxfloricultura@ig.com.br
www.floxfloricultura.com.br

Fashion Day na Passo a Passo

Evento, realizado na loja de Salto, apresentou a coleção de inverno da grife Raphaella Booz

A Passo a Passo promoveu, no sábado, 21 de maio, o Fashion Day Raphaella Booz, evento que apresentou a coleção de inverno da grife de calçados femininos Raphaella Booz. O Fashion Day contou com desfile de moda, destacando as bolsas e os calçados da coleção, e ainda coquetel e distribuição de brindes. O evento foi em parceria com a loja Charme & Cia, da proprietária Marlene Taniai, que fica na rua Rui Barbosa, 417 (tel.: 11-4028-1532), em Salto.



fotos: Divulgação



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

circulando

Noite Italiana no Indaiatuba Clube

Evento reuniu centenas de pessoas no tradicional clube da cidade

Já tradicional no calendário anual do Indaiatuba Clube, aconteceu no dia 07 de maio a Noite Italiana. O evento, que contou com muita música e comida italianas, reuniu centenas de pessoas no salão social do clube.



Fotos: AVEC



Horário de Atendimento

Segunda à Quarta das 09:30 às 19:00hs
Quinta e Sexta das 08:00 às 20:00hs
Sábados das 08:00 às 18:00hs

PEXO 11 4021.9561
vivo 11 9.8911.8497
11 9.8323.9966
Claro 11 9.6595.2053

WiFi

BOUTIQUE das UNHAS
ESMALTEIRA

Boutique das Unhas Esmalteria
Esmalteria B.DasUnhas

Rua Itapirú, 155 - Centro - Salto - SP

Cardápio

- Manicure e Pedicure • Manicure e Pedicure infantil • Manicure e Pedicure masculino
- Blindagem de unhas • Top Coat • Unhas de Porcelana e Gel • Francesinha Definitiva
- Nail Art • Podologia • Peeling para os pés • Esfoliação e hidratação para mãos e pés
- Depilação • Maquiagem • Design de Sobrancelhas • Design de sobrancelhas com henna
- Micropigmentação de sobrancelhas (Fio a fio e Hiper realista)
- Micropigmentação de olhos e lábios • Alongamento de cílios • Estética facial e corporal

Novidades:

- Estética facial e corporal • Alongamento de cílios • Depilação Marroquina

Limpeza de Pele + Hidratação R\$65,00

Alongamento de Cílios R\$119,90

Para você que já tem micropigmentação e quer renovar, realçar e dar ao cabelo o design, agende já seu horário. Super promoção R\$250,00 - 50% de desconto!!!

*Ofertas válidas até 12/06/2016



Sala Palma de Ouro - Salto

Informações - (11) 4602-8693

Rua Prudente de Moraes, 580 - Centro

MACATRANJA Apresenta

Tamo Junto! com MARCO LUQUE

RECORTE E GANHE 50% DESCONTO

11 Junho
Sábado às 21h

Foto: Pedro Dimitrov

COMPRA RÁPIDA

COMPRE SEU INGRESSO SEM SAIR DE CASA 0800 735 0550 BILHETERIARAPIDA.COM.BR

Compre Online em até 10% de desconto no Cartão de Crédito

Pontos de Venda:
Bilheteria do Teatro - F:(11) 4602-8693
Star Computer (Plaza Shopping Itú)

Patrocínio: mentos, PORTO SEGURO, REGIONAL, PRIMEIRA TERRA, tapera, ESTÂNCIA, OPOP, 90

Após: Projeto, mause, mazzelle, GT

www.teatrogt.com.br



fotos: A/BC



Já pensou?

resultados visíveis de uma Lipo
sem cortes
sem dor
sem roxo



Mesoterapia sem agulhas + Lipo sem cortes

MesoLipo

Protocolo exclusivo Terapeuta Adriane Cardozo

ADRIANE CARDOZO

Terapeuta Homeopata

www.adrianecardozo.com.br

Homeopatia - Ortomolecular - Fitoterapia
Terapia Floral - Acupuntura - Iridologia
Terapia Cognitivo-comportamental (TCC)
Terapeuta Estética / Reeducação Alimentar

Exames realizados na clínica:
Ortomolecular a partir da gota de sangue, avaliada em microscópio
Fotografia da Íris dos Olhos
Pele (umidade, oleosidade, sinas de rugas e manchas), em microscópio
Cabelo, couro cabeludo e unhas, em microscópio
Exame de Bioimpedância (gordura corporal, água e massa muscular)

 Homeopata Adriane Cardozo

 [terapeuta.homeopata](http://terapeuta.homeopata.com.br)

Consultas presenciais ou online
Horário antecipadamente agendado
Atendimento: segunda à quinta

(11) 4028-2622 - (11) 95487-2120
chame no WhatsApp



CONARDE: 1362 - Associada ao Conselho Nacional Auto-regulamentável de Homeopatia Clássica e de Fitoterapia

Italínea by Maira Bordignon

Nova loja do grupo Italínea em Salto tem à frente a experiente Maira Bordignon

Com mais de dez anos de experiência em projetos de móveis planejados, Maira Bordignon está agora à frente da nova Italínea, em Salto. A inauguração da loja, que fica na esquina da Sete de Setembro com a Rio Branco, foi na noite do último dia 12. Na ocasião, Maira recebeu familiares, amigos e clientes, que puderam conhecer todas as novidades do grupo Italínea.



FOTOS: ZECA ALMEIDA



ENGENHARIA

Parcerias de sucesso idealizando sonhos!

UM NOVO CONCEITO EM ENGENHARIA!

- Projetos
- Construções
- Regularizações
- Orçamentos
- Laudos e vistorias



contato@lkengenharia.com | Tel: (11) 2715-4460

www.lk-engenharia.wix.com/inicio



fotos: Zeca Almeida


ESPAÇO
FAZENDA DAS PEDRAS


11.4022-1774 - 9.8444-4607

Móveis Maciços



(11) **4013 2413**

7 de Setembro, 557
Centro | Itu

CARMO

Magazine



SERRA
S
MARZENARIA

*"Você de bem
com a sua casa"*

**MÓVEIS PLANEJADOS
E PROJETOS**

Tel.: 11 4024-6119 | Cel.: 11 9 9625-4536 WhatsApp
Rua Mercedes Sbrissa Francischinelli, 126 - Parque Industrial
Itu/SP (estacionamento no local)

ATENDEMOS TODO O ESTADO DE SÃO PAULO
e-mail: marcenariaserra@hotmail.com

Mães em Movimento

Clínica Diaprev lançou o projeto em Itu promovendo uma caminhada especial

No dia 1º de maio a clínica Diaprev deu início ao projeto Mãe em Movimento, com uma caminhada especial que reuniu pacientes, parceiros e amigos, com a participação de profissionais da Sthudio Academia Personalizada. Durante todo o mês de maio outros benefícios para as mães foram promovidos pela clínica de Itu.



fotos: Nice Viana

A JPN ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA OFERECE TAMBÉM:

Atendimento a empresários e profissionais liberais que buscam resguardo do seu patrimônio com a criação de Holdings, assessoria a empresários que precisam de melhores informações para melhor gerir em momentos de crise, com serviços de controladoria (indicadores, controles internos, revisão de processos de custos, inventários, relatórios gerenciais) planejamento tributário, relatórios para comitês bancários, tudo com um novo conceito em fazer negócios, visite nosso site, e deixe seu contato.



Baile da OAB de Itu

Subsede ituana celebrou os 40 anos da Ordem dos Advogados do Brasil com grande festa

No último dia 07 de maio, a OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) - Itu realizou um baile em comemoração aos 40 anos da Ordem. A festa, que aconteceu no Buffet Andreazza, contou com cerca de 300 convidados e apresentou também a nova diretoria para os próximos dois anos.



Fotos: Divulgação



NUTRIÇÃO PRECISA PARA CÃES E GATOS!

SCIENCE DIET

- Adulto
- Adulto
- Adulto

PELE SENSÍVEL

GATO CASTRADO

CASTELINHO

DISK ENTREGA PARA SALTO E PEGÃO 11 4021.3127

+ UM BRINDE SURPRESA!

NA COMPRA DESTA PRODUTO, PREENCHA DOIS CUPONS PARA CONCORRER A UMA MINI MOTO QUE SERÁ SORTEADO EM JUNHO

• Loja 1 - Rua Rui Barbosa, 1042 - Fones: 11 4021.3127 / 4602.4657 • Loja 2 - Rua Rio Branco, 1283 - Fone: 11 4029.0044

Brentzel Centro Veterinário

Clínica Médica
Cirurgia
Microclipagem
Internação
Banho e Rosa
Boutique
Farmácia
Creche

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Fone (11) 2715-3699
Cel.: (11) 94187-7036

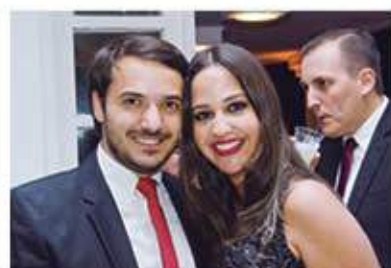
Rua Santa Rita, 1629 - Centro - Itu

e-mail: brentzelcentroveterinario@gmail.com

StefanieBrentzel
Brentzelcentroveterinario



fotos: Diralgayda



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



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



e-mail: camposplanejado@uol.com.br

LOJA CAMPOS
planejados

www.lojacamposmoveis.com.br

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

♣ INDAIATUBA CLUBE

Apresenta sua programação

Noite do FLASHBACK



11 DE JUNHO 22h00

NOITE DO FLASHBACK

COM O MELHOR DOS ANOS 70, 80 E 90

Animação: VJ RONALDO AMBIEL E DJ MICHEL FINE
Somente para maiores de 16 anos com apresentação de documento

Feito para Dançar



18 DE JUNHO 20h30

FEITO PARA DANÇAR

Animação: MARCUS FRANN
PRESENÇA DE FREE DANCERS
SÓCIOS FREE



19 DE JUNHO 12h00

FEIJOADA BENEFICENTE

Em prol da GAADIN - Basquete sobre Rodas

Animação:

GRUPO PRIMAZ - COMUNIDADE QUARTA DÁ SAMBA - SERJÃO

1º Virado à Paulista



26 DE JUNHO 12h00

1º VIRADO À PAULISTA

Em comemoração dos 40 anos da APAE Indaiatuba

Animação: DURVAL & DAVI e BRUNA VIOLA

Buffet: TERESINHA CORAGEM

Aniversário da Casa e Quintal

Loja comemorou oito anos de sucesso em Salto

Sueli Ferreira Campos recebeu clientes e amigos, no dia 30 de abril, com um delicioso café da manhã, para comemorar os oito anos de sucesso de sua loja Casa e Quintal, em Salto. Confira algumas fotos do evento.



fotos: Durvalagelo



- 📍 SITES ADMINISTRÁVEIS
- 🌐 REDES SOCIAIS
- ✉️ E-MAIL MARKETING
- 🔗 LINKS PATROCINADOS
- 🏠 HOSPEDAGEM DE SITES
- 🛒 LOJAS VIRTUAIS

CONTATO

Rua Rio Branco, nº 629 - Piso Superior
 Centro - Salto / SP
 CEP: 13.320-270
 Fones: (11) 4028 7795 / 4021 3089
 Web Site: www.orionsites.com
 E-mail: comercial@orionsites.com



Pet Family
clínica veterinária

Puro amor.
Pura dedicação.

www.petfamily.vet.br
facebook.com/petfamilyvet

consultório (11) 4021.0274
emergência 9 9872.0784
banho e tosa (11) 4021.4448
Rua 24 de Outubro, 107 - Centro - Salto

paguemos levamos mais
Apresenta:

Sala Palma de Ouro - Salto
Informações - (11) 4602-8693
Rua Prudente de Moraes, 580 - Centro

ARY TOLEDO
O maior contador de piadas do Brasil! **5.2**

COMEMORANDO **52 ANOS** DE CARREIRA

RECORTE E GANHE **50% DESCONTO**

24 Junho
Sexta às 21h

Pontos de Venda:
Bilheteria do Teatro - F:(11) 4602-8693
Star Computer (Plaza Shopping Itú)

COMPRA RÁPIDA SEM SAIR DE CASA 8000 735 0550 BILHETERIA RÁPIDA.COM.BR

mentos PORTO SEGURO REGIONAL PRIMEIRA VERA tapera ESTÂNCIA 90

Projeto FOMI impusem Apoio Gastronômico mazzette Cachaça Produção GT

f /teatrogt teatrogt iclubest /teatrogt www.teatrogt.com.br

girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Sapateado

Rua Rui Barbosa, 522
Centro - Salto
girassol_ballet@ig.com.br

Fone (11) 4028-0549

www.imobiliariacostarocha.com.br

COSTA ROCHA
Consultoria de Imóveis CRECI 25.664

30 ANOS CAIXA AQUI

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, 829 (horário comercial)
costarocha@uol.com.br www.imobiliariacostarocha.com.br



6ª edição

CLUBE DOS CASADOS | SALTO

Apresenta

19 | jun | 2016
às 11h30

FeijoadA com Samba fazendo o bem

beneficente
combate ao
câncer de mama
saltoccam

ATRAÇÕES



escola de samba
**IMPÉRIO DE
CASA VERDE**

CAMPEÃ
Carnaval
São Paulo
2016



grupo
SEM TEMPO

**sem
tempo**

CONVITES R\$ 50

INFORMAÇÕES
11 4028.1557

CLUBE DOS CASADOS DE SALTO
R. Antonio Vendramini, 200 | V. Teixeira | Salto
www.clubedoscasadosdesalto.com.br facebook.com/clubedoscasados

realização



patrocínio



apoio



instituição beneficiada



Sua vida, sua responsabilidade

texto FERNANDA MARTINI

Há uma pergunta de Freud que diz: “Qual a sua responsabilidade na desordem da qual você se queixa?”

Quando eu paro e penso nessa pergunta, vejo o quanto ela é ampla. Temos desordem emocional, profissional, financeira, familiar, pessoal e aquelas básicas, da casa, do carro, das providências do dia a dia.

Este assunto é matéria longa, eu poderia escrever linhas e linhas, mas não é a intenção. Hoje eu só vou “jogar” essa pergunta: “Qual a sua responsabilidade na desordem da qual você se queixa?”.

Começo com a desordem emocional. Saliento que não sou nenhuma especialista ou dona da verdade, só ando em busca do autoconhecimento e de me tornar uma pessoa melhor. Algumas situações são incontroláveis, elas chegam a nossa vida e nos jogam de pernas para o ar. Então a certeza de que nada será como antes, o medo, a angústia e a falta de vontade de seguir em frente, tomam conta. Podemos até enganar os outros, colocando um sorriso no rosto, fingindo dançar sobre as tristezas e aborrecimentos. Afinal, vivemos num mundo onde a grama do vizinho sempre é verde, onde a vida deles parece saída da propaganda de margarina, onde páginas e páginas de redes sociais mostram como as pessoas são maravilhosas e felizes. Será? Ou será que o photoshop além de tirar as imperfeições do corpo também está a “arrumar” a vida?

É muito difícil olhar no espelho e enfrentar seus próprios demônios, enfrentar medos, angústias e defeitos. Mas isso é libertador. Somos os nossos maiores sabotadores, quando não enfrentamos os problemas de maneira real. Quando por medo de sermos julgados ou até vistos com olhos de piedade, nós camuflamos a dor. Então, se olhe no espelho e enfrente seus próprios olhos. E diga em voz alta para seus ouvidos escutarem aquilo que tanto está lhe incomodando. Depois, assuma que precisa de

“ É MUITO DIFÍCIL OLHAR NO ESPELHO E ENFRENTAR SEUS PRÓPRIOS DEMÔNIOS, ENFRENTAR MEDOS, ANGÚSTIAS E DEFEITOS. MAS ISSO É LIBERTADOR. SOMOS OS NOSSOS MAIORES SABOTADORES, QUANDO NÃO ENFRENTAMOS OS PROBLEMAS DE MANEIRA REAL”



Foto: [unreadable]

ajuda, mas que é responsável por fazer o quadro mudar.

Quando enfrentamos nossos medos e colocamos em prática mecanismos que podem vir a derrubá-los, nossa vida começa a tomar caminhos que antes achávamos impossíveis. Não é fácil, exige determinação, paciência, foco, atitude e, sobretudo, humildade para reconhecer que não somos perfeitos e infalíveis.

Pode ler aqui e pensar, mas isso é fácil. Então, tente falar para você mesmo aquilo que realmente pensa sobre determinado assunto e sabe que se outra pessoa soubesse, ficaria de queixo caído. Tire seus pudores e enfrente as suas verdades. Difícil? Mas não impossível.

Assuma que sente-se infeliz quando, por exemplo, seu marido não abre a porta do carro para você, mas que seu cérebro tenta convencê-la de que isso é algo fora de moda, não é prático e que você tem mãos para fazê-lo. Pequenas coisinhas que vão minando nossos bons sentimentos, e que fingimos não nos incomodar. Pare e pense porque não pode falar que adoraria que ele abrisse a porta para você? Bobo? Não, se isso lhe faz feliz. Como uma amiga diz: “pegue para você apenas o que lhe pertence, o que não lhe cabe, descarte ou devolva para quem quer lhe entregar.”

Seja verdadeiro com seus sentimentos, só temos uma vida aqui. Pelo menos ninguém ainda veio até mim e disse que estava voltando do céu. Portanto, viva a vida real, com todas as suas cores e sabores verdadeiros. Mesmo que para os outros ela não seja glamorosa ou dita perfeita para os padrões. Ela é a sua vida e você é o único responsável por torná-la real e incrível.

FERNANDA MARTINI é formada em Pedagogia pelo Ceunsp em Itu e Decoração pela Escola Panamericana de Arte em SP, é sócia na empresa de eventos Martini e Baptista. Ela escreveu este artigo especialmente para esta seção da Revista Regional.

CAMPANHA DO
AGASALHO 2016

importado

Você pode
cobrir mais
do que paredes.



10%
de desconto*

Doe roupas de frio e
ajude quem precisa.

TINTAS
palone

*Desconto por doação (não cumulativo) - Promoção válida de 05/ Junho a 05/ Julho.

*Clima de paixão no ar
inspire-se, ame,
presenteie seu amor!*

#AmorAnnual #DiadosNamorados

COLEÇÃO
INVERNO

ANNUAL
PLUS

 AnnualPlus  AnnualConcept

Plaza Shopping - Itu | Parque D. Pedro - Campinas
Polo Shopping - Indaiatuba | Centro - Porto Feliz