

julho 2016 ano 14 número 159

REVISTA REGIONAL

13 ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA

www.revistaregional.com.br

INVERNO 2016

Viagem

Jornalista saltense se aventura pela cultura andina

Vida saudável

Caderno traz matérias sobre mundo fitness e destaca profissionais de saúde e beleza da região

EM FOCO

Tocha Olímpica passa este mês por Itu e Indaiatuba

O melhor da nova semana de moda brasileira, a Rio Moda Rio

Juliana Paes

Em entrevista especial, atriz fala da carreira e dos novos projetos, como 'Dona Flor' no cinema



© 2016 Viacom International Inc. Todos os direitos reservados.
Nickelodeon, Nick Jr., Dora a Aventureira e todos os títulos, logotipos
e personagens relacionados são marcas de Viacom International Inc.



www.mundonick.com



plazashoppingitu.com.br

nickelodeon™

Administração:

lumine

DORA a aventureira™

DESAFIO

**VENHA VIVER ESSA AVENTURA
NAS FÉRIAS DE JULHO
DO PLAZA SHOPPING ITU!**

De 05 a 31/07
Atrações Exclusivas

- Floresta das Flores
- Labirinto Encantado
- Aventura Pirata
- Nave Espacial da Dora

**Os personagens Dora
e Diego estarão no
Plaza Shopping Itu!***

DIA 16/07

*Senhas limitadas nos horários:
14h, 15h, 16h e 17h.

De 4 a 12 anos
Todos os dias
das 14h às 20h.

PLAZA
SHOPPING ITU

O FUTURO
CHEGOU E
É LÍNDO.

NOVO
SPORTAGE
2017



Rodas aro 19"

TABELA DE REVISÃO COM CUSTOS FIXOS.*			
Revisão	10.000 km	20.000 km	30.000 km
Peças	R\$ 224,64	R\$ 386,03	R\$ 224,64
Mão de obra	Grátis	R\$ 250,00	R\$ 225,00
Total	R\$ 224,64	R\$ 636,03	R\$ 449,64

O futuro já chegou
com prêmios:



DESIGN
AWARD
2016



reddot award 2016
winner

Sensor de ponto cego e sensor de tráfego.



Teto solar duplo panorâmico.



Volante com corte
de áudio, Bluetooth



*Os valores referentes às revisões e peças são válidos para revisões efetuadas até 31/12/2016. Após esta data, poderão de validade das revisões. Declaração de Consumo de Combustível em conformidade com a Portaria Inmetro nº 010/2012.



Todos juntos fazem um trânsito melhor.



- Travamento central sensível a velocidade • Ar-condicionado Dual Zone • Sensor de chuva
- Seletor do modo de condução Eco-Drive • Assistente de saída em subida • Luz diurna e faróis de neblina com Led
- Retrovisores externos rebatíveis, com comando elétrico e aquecimento • Air bags frontais, laterais e de cortina
- Kit multimídia com GPS • Botão Start/Stop e chave Smart Key

em "D": controle e troca de marchas.

Assentos do motorista e passageiro revestidos de couro, com comandos elétricos.

Sensores de estacionamento dianteiro e traseiro.



The Power to Surprise

sofrer alterações. Consulte no site www.kia.com.br o manual de garantia de 5 anos ou 100 mil km e as condições

TODOS OS LUSTRES
30% OFF



SOFÁ FLAT
MEDIDA: 2,40M

De: R\$ 6.999,00
Por: R\$ 3.999,00

OFERTAS VÁLIDAS EM TODAS AS LOJAS MARIA PIA CASA, ATÉ 14/08/2016 OU ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES.

CADEIRAS COM PREÇOS IMPERDÍVEIS



CADEIRA MARI

~~De: R\$ 1.585,00~~

Por: R\$ 1.347,25



POLTRONA PROVENCE

~~De: R\$ 2.242,00~~

Por: R\$ 1.345,00



CADEIRA PARIS

~~De: R\$ 742,00~~

Por: R\$ 446,00

POLTRONA PARIS

~~De: R\$ 868,00~~

Por: R\$ 521,00



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

Lista de Casamento

WWW.MARIAPIACASA.COM.BR

PRESENÇA ONLINE É FUNDAMENTAL

Com o seu público cada vez mais digital, sua empresa precisa estar integrada e presente na internet. Com a Lirix, seu cliente pode conhecer melhor seu produto ou serviço sem sair de casa - a qualquer hora.



SITES INSTITUCIONAIS: sua empresa online com toda a comodidade que você precisa.



Site Completo:
a partir de R\$ 1.900,00*



Mensalidade:
a partir de R\$ 99,90*



Manutenção
periódica



Garantia Ilimitada
Site 100% amparado



Contas de e-mail:
Ilimitada**



(15) 3261-6537 (Porto Feliz)
(11) 2626-1664 (São Paulo)

(31) 2626-1664 (Belo Horizonte)
(21) 3005-6416 (Rio de Janeiro)



(11) 973-294-695 (Vivo)
(11) 987-870-137 (Tim)

(11) 976-636-933 (Claro)
(11) 957-245-276 (Oi)

*Os valores são uma referência média e podem variar de acordo com a complexidade do site. ** O consumo das contas de e-mail pode impactar no valor mensal. Consultar o espaço de armazenamento na hora da compra do plano. Espaços a mais utilizados terão cobranças a parte.



SEJA PARA VENDER OU DIVULGAR

Quando você vende online não existe milagre: além de vender produtos de qualidade, o sistema da sua loja virtual precisa passar credibilidade. E a Lirix une um sistema confiável à praticidade de um check-out sem complicações.

SEJA PARA VENDER
OU PARA ESTABELECEER
SUA MARCA, ESTAR
PRESENTE NA WEB
É ESSENCIAL.

PLATAFORMAS PARA E-COMERCE: toda comodidade que você precisa para expandir suas vendas.



Adesão:
R\$ 5.500,00*



Mensalidade:
R\$ 150,00*



Treinamentos
em vídeo



Manutenção
periódica



Processos
automatizados



info@lirix.com.br
comercial@lirix.com.br | www.lirix.com.br

LIRIX
plataformas para negócios digitais



BRAHMA
APRESENTA

28
ANOS



INDAIATUBA
★ 2016 ★

CIA AZUL
- DESDE 1989 -



*Força e
Tradição!*

05 Sexta	06 Sábado	07 Domingo	11 Quinta	12 Sexta	13 Sábado	14 Domingo
Jorge & Mateus	Pedro Paulo & Alex Bruno di Marco & Cristiano	Roby & Thiago Villa Baggage e Convidados	Henrique & Juliano	Luan Santana	Fernando & Sorocaba	Cezar & Paulinho Domingo Especial GoodBom

Adquira seu **PASSAPORTE FAICI** e curta todos os dias dessa festa!



Informações:
www.faici.com

/FAICI.em.Indaiatuba

EXPOSIÇÕES: **CAVALOS
TOUROS DE RODEIOS
OVINOS**

Teremos a **FINAL**
13º Campeonato
Nacional da
Associação dos
Três Tambores
ANTT



5 a 14
- AGOSTO - 2016 -

Área VIP



- Indaiatuba**
GoodBom Supermercados
R. João Giacinto, 386 - Jd. Hubert
Pastelaria Kibe Esfiha
Praça Dom Pedro II, 15 - Centro -
Tel.: (19) 3392-7023
Polo Shopping
Av. Filtros Mann, 670 - Jd. Tropical
Star Country
Av. Francisco de Paula Leite, 524 - Vl. São José -
Tel.: (19) 3392-7023
- Americana**
Radical Vest
Praça Comendador Muller, 18
- Campinas**
Paoça do Caboclo
Estrada das Cabras, Km 5,5 - Joaquim Egídio
Radical Vest
R. José Paulino, 1052 - Centro - Tel.: (19) 3234-6110
Radical Vest - Shopping Dom Pedro
Av. Projetada Leste, 500 - Tel.: (19) 3208-3399
- Capivari**
Drogaria Mega Econômica
R. Padre Haroldo, 681 - Centro
- Elias Fausto**
Loja Camargo
R. Coronel Domingos Ferreira, 120 - Tel.: (19) 3821-1099
- Itu**
Tutti Sport
R. Santa Rita, 937 - Tel.: (11) 4023-1004
- Jundiaí**
Red Surf - Maxi Shopping
Av. Antonio Frederico Ozanan, 6000 - Vl. Rio Branco
- Monte Mor**
Loja da Leila
Av. Jânio Quadros, 933 - Centro
- Salto**
Loja Cris Bandeira
Av. Dom Pedro, 559 - Tel.: (11) 4021-5667
- Sorocaba**
Radical Vest - Esplanada Shopping
Av. Profª Izoraida Marques Peres, 401
- Sumaré**
AVM Imóveis
R. Dom Barreto, 1350 - Centro - Tel.: (19) 3873-1000



Vendas on line pelo site:
alô ingressos aloingressos.com.br

PONTOS de VENDA

Para outras regiões
acesse nosso site:
www.faici.com/ingressos

PATROCÍNIO



PARCERIA



APOIO



REALIZAÇÃO



@ resultado

REVISTA REGIONAL

Ano 14 - número 159
JULHO-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: Cristiano Parente, Ester Jacopetti, Gisele Scaravelli e Késsia Santos

Artigos: Drauzio Varella e Zeca Almeida



NOSSA CAPA

foto: AgNews

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 Rubinato

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

REFERÊNCIA EM ALTA DECORAÇÃO NO INTERIOR PAULISTA

Mobiliário
e objetos.

Marcas nacionais
e importadas.

Showroom
com 1.200M².



prosa

Rua Humaitá, 873

Centro | Indaiatuba | SP

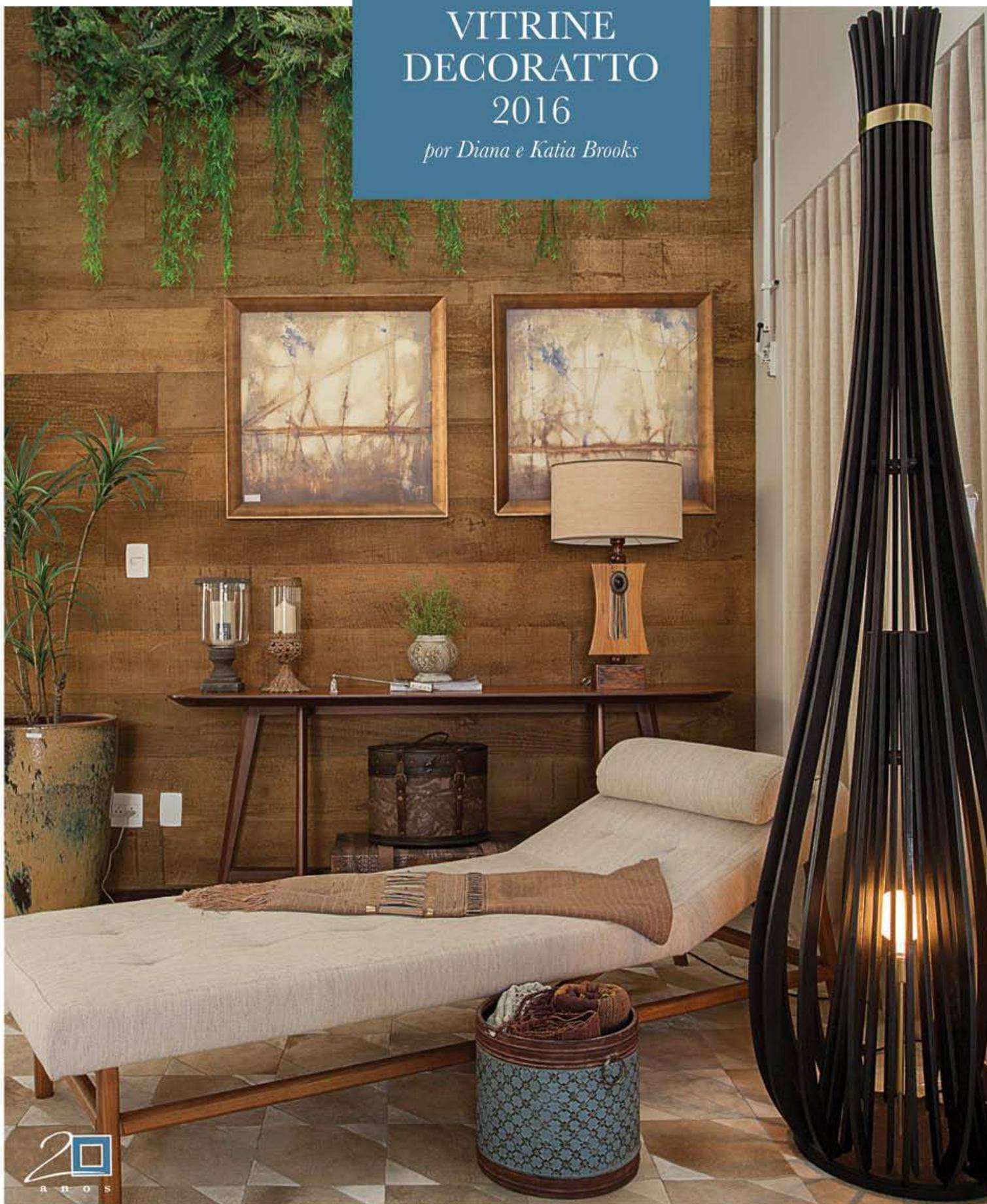
T 19 3894 6688 | decoratto.com.br

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



VITRINE DECORATTO 2016

por Diana e Katia Brooks



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

 decoratto

VENHA NOS VISITAR

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

REGIONAL[®] julho/2016

CONVERSA
20 Juliana Paes

24 Regionais

EM FOCO
28 Tocha Olímpica
passa pela
nossa região

CULTURA
30 Biblioteca de
obras raras abre
as portas em Itu
32 Agenda

DIÁRIO DE
VIAGEM
34 O melhor da
cultura andina

MODA
36 Inverno rústico
40 Passarelas
44 Vitrine

46 Clips

VIDA
SAUDÁVEL
48 Crise econômica
x problemas
cardíacos
50 Geração fitness
54 Músculo, o
melhor amigo
da saúde
56 Seis hábitos que
impulsionam
uma dieta
60 Envelhecer e
ter um cérebro
saudável: é
possível, sim!

78 Coluna do Dr.
Drauzio Varella

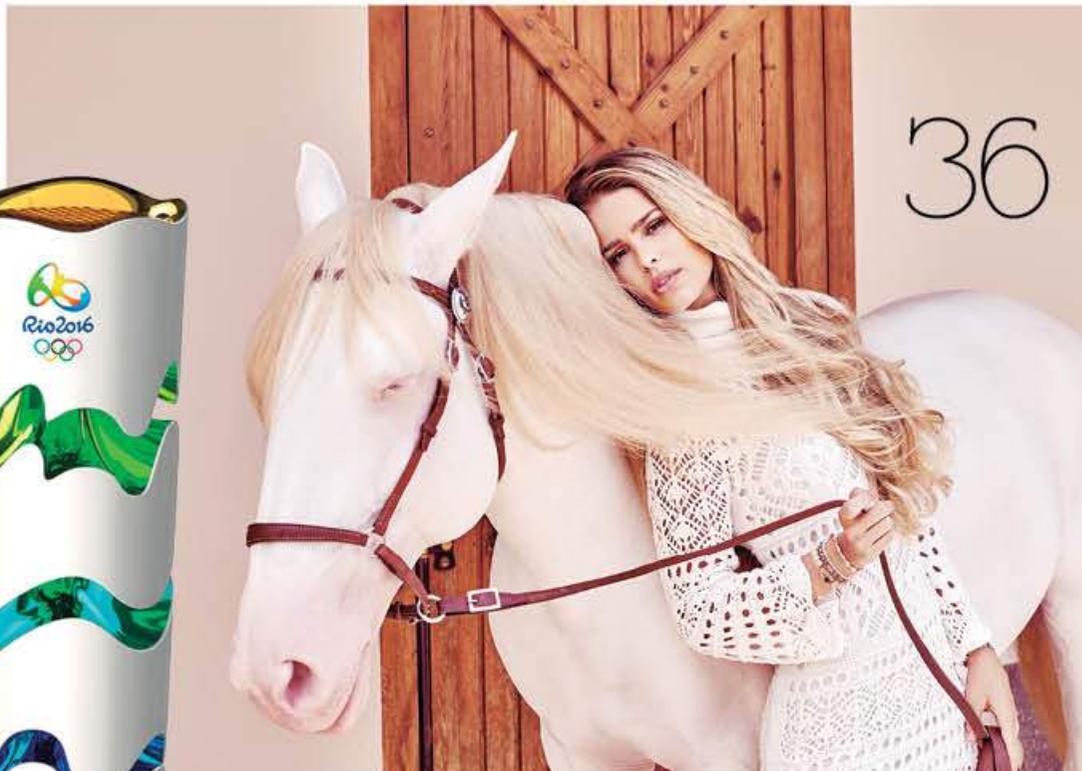
CASA
82 Charme retrô
84 Garimpo

86 Não vivo sem...

88 Circulando
101 Gente do bem
102 Lições



28



Eduardo Brawn



Gerson Lima



Késia Santos



44

PATINACÃO NO

GELÓ

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

Até dia 31 JUL.



**EVENTO EXCLUSIVO
NA CIDADE.**

 /poloindaiatuba

 @poloindaiatuba

 @poloindaiatuba



POLO
SHOPPING
INDAIATUBA
Como é bom estar aqui



QR CODE *
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REVISTA REGIONAL

julho/2016

www.revistaregional.com.br
ACESSE CONTEÚDOS EXCLUSIVOS EM NOSSO SITE

Foto: Anância Ecosista



O MELHOR DA RIO MODA RIO

Além da cobertura na seção Passarelas desta edição, confira em nosso site o melhor da Rio Moda Rio, a mais nova semana de moda do país. Um dos destaques foi a Blue Man, grife de moda praia, que é a cara da Cidade Maravilhosa.

Divulgação



Receitas para incluir legumes no seu cardápio

Os legumes e verduras são parte fundamental de uma alimentação equilibrada. Isso porque esses alimentos possuem baixo valor calórico e grande quantidade de fibras, minerais e vitaminas. Para manter a variedade na dieta, a dica é montar um prato colorido. Apesar de sua importância nutricional, esses alimentos muitas vezes não são bem aceitos por todos os paladares. Por isso, a chef Natália dos Santos selecionou cinco receitas deliciosas para qualquer um consumir legumes no dia a dia. Veja todas elas, como a de Sufilé de Legumes, no site da Revista Regional.



Divulgação

Os segredos da boa forma de Sabrina Sato

Para marcar o lançamento do caderno Vida Saudável, nesta edição impressa de julho, Marcio Lui, o personal das celebridades, revela ao site da Revista Regional o treino realizado pela musa Sabrina Sato para manter a boa forma mesmo com a correria do dia a dia. Marcio define o circuito de exercícios como um treino democrático, rápido onde todos podem fazer. Não há restrições para idade e não há necessidade de utilizar acessórios. A série ainda pode ser feita em casa, parque ou qualquer lugar, por uma, duas ou mais pessoas. Confira em nosso site.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista_regional



BIO EXTRATUS TRANSFORMAÇÃO

SEGURO
100%
APROVADO
PELA ANVISA

ZERO
FORMOL
ZERO
ÁCIDO
GLIOXÍLICO

ASSUMA O CONTROLE

Não deixe seu cabelo controlar você



ALISAMENTO PROGRESSIVO

TV Globo/Raphael Dias



PÁG. 20

Agência Fozosite



PÁG. 40

REGIONAL 13 ANOS

apresenta
Vida Saudável

PÁG. 47

CADEIRO ESPECIAL TRAZ MATERIAS SOBRE FITNESS SAUDE E BELEZA. ALÉM DE DESTACAR PROFSSIONAIS DE VARIAS ESPECIALIDADES

SAÚDE EM DIA

PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL...

Várias são as receitas, hoje em dia, para termos uma vida mais saudável. Duas delas, no entanto, são unanimidade entre todos os profissionais: ter uma alimentação equilibrada e praticar atividades físicas, consideradas primordiais para manter a saúde em dia. No caderno especial Vida Saudável desta edição, Revista Regional traz matérias que tratam justamente do tema, incluindo a mania fitness que cresce no país, e os perfis de jovens que levam a malhação a sério, como a modelo Gabriela Tavares, de Indaiatuba, e o técnico de Recursos Humanos Gustavo Costa, de Salto. O caderno revela também os riscos que a crise financeira pode provocar à saúde, em razão do alto nível estresse que elevam os problemas cardíacos. Vida Saudável destaca ainda diversos profissionais dos segmentos de saúde e beleza de toda a região. Além disso, a edição de julho tem como destaque a atriz Juliana Paes, que acaba de se despedir de “Totalmente Demais”, novela que bateu recordes de audiência, onde interpretou a editora de moda Carolina, uma das protagonistas da trama. Numa entrevista super especial, Ju Paes revela que não terá tempo para férias, já que aceitou o convite para viver nas telonas a lendária Dona Flor, personagem criada por Jorge Amado e que já ganhou vida no cinema com a musa Sônia Braga. No bate papo que teve com a jornalista Ester Jacopetti, Juliana conta detalhes do filme e também fala da carreira, da maternidade, do seu perfil empreendedora e, claro, seus segredos de beleza. Na seção Passarelas, Regional destaca alguns momentos da nova semana de moda brasileira, a Rio Moda Rio, lançada no último mês na capital fluminense. O evento levou grandes marcas para as passarelas e ainda resgatou, numa homenagem, grifes icônicas dos anos 80. Por aqui, a expectativa é pela passagem da Tocha Olímpica por Indaiatuba e Itu, no próximo dia 21. O fogo sagrado das Olimpíadas será carregado por atletas das duas cidades, especialmente selecionados, em eventos que prometem reunir grande público. A jornalista Gisele Scaravelli traçou os perfis de cada um deles em reportagem publicada nesta edição, com complemento que pode ser acessado em nosso site. Ela lembra, por exemplo, que as Olimpíadas têm como objetivo maior o conagraçamento mundial, de todos os povos e nações. Sempre foi assim, tanto que na antiguidade, o evento tinha tanta importância que acordos de cessar-fogo eram feitos entre países em guerra durante sua realização. Quiçá a Tocha Olímpica possa semear mais entendimento, tolerância, paz e harmonia entre os brasileiros.

Que Deus nos abençoe

Renato Lima
Editor responsável

*Certificado
Internacional*

Cambridge English

É no CNA!

Aluno CNA pode conquistar
uma das mais importantes
certificações do mundo.

Os Certificados Cambridge English são os
mais importantes e conceituados do
mundo, aceitos por mais de 20.000
instituições, entre empresas,
universidades e órgãos governamentais.

Mais de 5 milhões de pessoas fazem os
exames internacionais de Cambridge
todos os anos, em mais de 130 países.

**E agora, todo aluno CNA que concluir o
curso de inglês para adultos pode ter um
certificado de Cambridge sem pagar
nada mais por isso.**

Mais informações e regulamento na
secretaria da escola.



CNA INDAIATUBA • 3894-6966

Rua Padre Bento Pacheco, 873

CNA ITU • 4023-2861

Rua Santa Rita, 1437

CNA SALTO • 4021-5000

Rua Joaquim Nabuco, 164



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

CNA
Inglês Definitivo



JULIANA PAES

Nascida para brilhar

DEPOIS DO SUPER SUCESSO "TOTALMENTE DEMAIS", A ATRIZ CURTE MERECIDO DESCANSO, MAS DE OLHO NOS NOVOS PROJETOS, COMO O REMAKE DO FILME "DONA FLOR E SEUS DOIS MARIDOS"

texto ESTER JACOPETTI

Não é difícil descobrir os segredos de Juliana Paes. Além de linda e inteligente, a atriz que iniciou sua carreira em 2000, na novela “Laços de Família”, é dedicada, estudiosa, trabalha duro e exigente consigo mesma. Neste momento, ela está colhendo os frutos de seu último sucesso, a editora de moda Carolina da novela “Totalmente Demais”. “Mais do que a cena final, eu gostei da trajetória de Carolina. Ela se redimiu tanto pela dor. Primeiro descobriu que não podia ser mãe, e eu acho que foi a grande pancada, porque uma mulher que desde o primeiro capítulo diz que o sonho é ser mãe, e descobrir que não pode ter filhos... Depois adotar um menino que é soropositivo... Então, foi uma cascata de acontecimentos, que foi levando a personagem para uma redenção real, sem forçar a barra”, lembra Juliana. Ainda sobre trabalho, ela conta que as férias foram adiadas, mas tudo por um bom motivo, já que irá interpretar “Dona Flor” no cinema, personagem que foi vivida décadas atrás pela lendária Sônia Braga. “Eu ia ficar de férias, mas foi um convite que veio num pacote muito lindo, porque tem direção de Pedro Vasconcelos, Marcelo Faria que é meu amigo desde ‘Celebridade’ (2003) e o Leandro Hassum, que eu tenho vontade de trabalhar há muito tempo, porque somos amigos de longa data. Eles conseguiram enxugar bastante o cronograma de filmagens. E por causa da agenda de todo mundo, tinha que ser agora, ou nunca”, comenta. Além deste trabalho, o filme “A Despedida” que foi lançado em festivais em 2014, chega às salas de cinema em todo o Brasil. Juliana ganhou o Prêmio Kikito de melhor atriz e contou como foi essa experiência: “Esse foi um trabalho que teve um movimento diferente. Normalmente nós lançamos e depois o filme corre festivais. Esse não, ele ficou pronto, correu os festivais, foi superpremiado e agora está sendo lançado. Foi um momento muito especial pra mim”, disse orgulhosa. Nesta entrevista especial à Revista Regional, Juliana fala mais sobre sua carreira e os novos desafios.

REVISTA REGIONAL: A novela “Totalmente Demais” foi um grande sucesso. Você gostou do final da sua personagem?

JULIANA PAES: Eu não gostei, eu amei! Fiquei muito feliz com a reta final de Carolina, porque é óbvio que eu já imaginava que ela fosse ficar com o Arthur (Fábio Assunção), mas só imaginava, porque nós só fomos receber as cenas finais no dia de gravar. Nós roteirizamos sobre os horários que deveríamos chegar e nos deram os papéis com as cenas que faríamos no dia. Foi basicamente assim. Certeza mesmo, eu só tive na hora de gravar a cena do beijo, com aquele romance no final. Eu não sabia mesmo, mas desconfiava. Mais do que a cena final, eu gostei da trajetória de Carolina. Ela se redimiu tanto pela dor. Primeiro descobriu que não podia ser mãe, e eu acho que foi a grande pancada, porque uma mulher que desde o primeiro capítulo diz que o sonho é ser mãe, e descobrir que não pode ter filhos... Depois adotar um menino que é soropositivo... Então, foi uma cascata de acontecimentos, que foi levando a personagem para uma redenção real, sem forçar a barra. Fiquei muito feliz com essa trajetória. Gostei muito! E não tem feedback mais gostoso do que ouvir a opinião do público. Nós queremos passar emoção e tocar no coração das pessoas, para que elas sintam alguma coisa.

A novela bateu recorde de audiência desde 2011, especialmente no capítulo final. O que você atribuiu tanto sucesso?

Eu acho que foram muitos fatores, mas o primeiro que eu destacaria, é que o público das novelas, não precisa ser subestimado, não precisa mais ter o mocinho ou vilão, o maniqueísmo clássico. É bom ou mal, é legal ou não. A Carolina não era uma vilã, era uma mulher de verdade, e eu sempre falei isso. Ela era uma mulher que tinha seus momentos egoístas e doces. Essa diversidade de características em cada um dos personagens, porque o Jonatas (Felipe Simas) também começou a novela mentindo para mãe, a Elisa (Marina Ruy Barbosa) era turona, agressiva. Cada um dos personagens tinha características ambíguas. Claro que isso foi se desenhando melhor ao longo da trama, mas eu acho que essa diversidade, esses universos tão contrastantes, dentro de cada um, foi o que fez que as interações entre eles ficassem muito ricas. O público entendeu logo de cara desde o começo. Em segundo lugar, era uma novela leve, despreziosa, porque não veio com nenhuma trama mirabolante. Era a trama clássica, de com quem a mocinha vai ficar. Eu acho que foram pitadas de acertos, e um elenco maravilhoso, muita gente bonita (risos).

Apesar de a novela ter acabado, como foi pra você viver uma jornalista? O que levou da profissão para a sua vida?

Eu levei que vocês são malucas. É muito puxado e tem que ter muita

“*Eu sei me alimentar bem, gosto de comer saudavelmente, mas como um chocolate e tomo sorvete de vez em quando. Quando vou ao cinema, como pipoca, só não tomo refrigerante, mas corro atrás do prejuízo no dia seguinte*”

energia, porque são muitos eventos, e ainda tem que chegar na redação e fazer a pauta, e revisar. Vocês são todas malucas. Eu sou formada em Publicidade, me formei pela ESPN do Rio de Janeiro. Sou da segunda turma de Publicidade. É uma excelente faculdade. Eu tenho o meu diploma no meu escritório, mas nunca trabalhei na área. No semestre que eu me formei, eu estava em “Laços de Família” (2000), que inclusive está passando no Viva, mas ninguém merece (risos)... dá muita vergonha, eu era muito novata, e não sabia nada.

Agora que acabou a novela, você já está se dedicando ao um novo trabalho, que é “Dona Flor e Seus Dois Maridos” no cinema. O que você pode adiantar?

Eu já vou começar a rodar esse filme. Eu ia ficar de férias, mas foi um convite que veio num pacote muito lindo, porque tem direção de Pedro Vasconcelos, Marcelo Faria que é meu amigo desde “Celebridade” (2003) de Jaqueline Joy e Leandro Hassum, que eu tenho vontade de trabalhar há muito tempo, porque somos amigos de longa data. Eles conseguiram enxugar bastante o cronograma de filmagens. E por causa da agenda de todo mundo, tinha que ser agora, ou nunca. Eu abri mão de 15 dias de folga e peguei para trabalhar. A emissora me deu umas férias de uns bons seis meses.

Você tem feito alguma preparação especial para viver a Dona Flor?

Nós iniciamos as primeiras leituras, e começamos pela caracterização também. Nós vamos entrar na prosódia, apesar da minha estar em dia. Na primeira leitura veio tudo de “Gabriela” (2012) novamente. É uma coisa que a gente não esquece, sabia?! Uma vez que entra, não esquece mais. Você pega um texto que precisa do sotaque, ele sai.

A Mariana Ximenes comentou que quando inicia um novo trabalho, ela procura uma psicóloga para ajudá-la a compor o personagem. Qual o seu método?

Essa é uma das técnicas. Eu gosto de ter um coach, um preparador só pra mim. Uma pessoa com quem eu vá ler as cenas, e que tenha um olhar de fora, pra dar entonação e colocar outras coisas que eu tenha, como fragilidades ou dúvidas, por exemplo. Eu gosto de ter uma pessoa que não necessariamente tenha que ser um psicólogo ou terapeuta. Normalmente, eu trabalho com um coach de ator mesmo. Eu já trabalhei muito com o Sergio Penna que eu gosto muito, na verdade, foi uma indicação do Santoro (Rodrigo, ator) há alguns anos. Gostei muito de trabalhar com ele. E tem Helena Varvaki também. São preparadores que eu gosto muito.

Qual seria o seu item de beleza preferido que você não deixa de usar no seu dia a dia?

Meu produto do momento é o Elseve 4D. Meu cabelo é cacheado e eu tenho frizz no meu DNA. Eu preciso de alguma coisa que controle isso, e eles lançaram um combo, que é shampoo, condicionador e um leave-in bem fininho que não pesa, e eu gosto de volume. Esse é meu combo perfeito.

Outra notícia que havia circulado é de que você faria a Gretchen no cinema, é verdade?

Não. Isso é tudo especulação, bate-papo. Não houve nenhum convite ou conversa oficial sobre este assunto.

Mas se o convite realmente surgisse você aceitaria?

Eu não me sinto capaz de responder propriamente, porque o roteiro não existe. Sou capaz de vivenciar qualquer história. Eu aceitaria, mas tudo depende muito do roteiro, do diretor, da produtora. São muitos os fatores que determinam aceitar um convite para o cinema.

Recentemente você postou um vídeo chamando a atenção do seu filho Pedro (cinco anos) e repercutiu bastante...

Eu já expliquei pra ele o que significa idiota, mas também disse que nem isso ele pode falar (risos). Foi muito engraçado e desprezioso. Eu fui muito elogiada por essa postura, mas foi algo que eu não estava programando, ou esquematizando. Ele estava aprontando desde cedo, e quando jogou o boneco pela janela, eu falei “agora eu vou filmar



Cenas de Juliana Paes como a Carolina de "Totalmente Demais", que bateu recordes de audiência dos últimos cinco anos no horário das sete da noite

outras fotos: João Miguel; Junior e Renato Rocha Miranda/TV Globo/Divulgação



pra ver a cara que ele vai fazer". O vídeo ficou tão fofo, que eu como mãe, quero me exibir né, gente?! Tem coisas que eu quero mostrar. Olha como o meu filho é fofo, engraçado. Eu decidi postar porque achei demais, mas o mais legal é que sem querer, eu acabei ensinando as pessoas de alguma maneira, que nós temos que colocar de castigo, sem gritaria, porque violência pode ser verbal também. Não precisamos gritar e nem levantar o tom de voz. Nós temos que saber que recado vai passar. A mensagem é o mais importante.

É nítido que você está mais musculosa e você tem postado alguns vídeos malhando e dançando ao lado de algumas atrizes. Esse seria o segredo para manter a forma?

Eu sempre gostei de fazer atividade física, na verdade, o segredo é exercício mesmo. Não sou de fazer dieta ou algo muito cartesiano. Eu sei me alimentar bem, gosto de comer saudavelmente, mas como um chocolate e tomo sorvete, de vez em quando. Quando vou ao cinema, como pipoca, só não tomo refrigerante, mas corro atrás do prejuízo no dia seguinte. A minha diretriz é essa, correr atrás depois, malhando e dançando (risos). Eu estou fazendo muay-thai também. Eu não gosto de musculação, não faço. Por isso, precisava arrumar alguma atividade física que me fortalecesse, até porque esse exercício tonifica mesmo os músculos. Eu precisava de algo para fortalecer, mas não tinha paciência de ficar naquela coisa de musculação, e a luta é muito dinâmica. Eu recomendo, é muito divertido, você queima pra caramba e quando percebe, está com 190 de batimentos cardíacos. A hora passa muito rápido. Isso pra mim é legal. É igual a dança, a hora passa e eu nem percebo.

Além de atriz você também tem o lado empreendedora, abrindo alguns salões pelo Brasil. Como tem sido essa experiência na sua vida? Os salões estão indo super bem, e no momento estou com cinco. É meio que rotina pra mim, porque eu tenho que cuidar. Não tenho como fugir disso. Eu gosto de ir pra bater papo, levar as novidades, até mesmo pra fazer L'Oréal nós acabamos recebendo os profissionais que sempre chegam com algum produto diferente, um jeito novo de

fazer mechas no cabelo... A minha função no salão é buscar essas coisas. Faço essa parte da pesquisa e fico perguntando como se faz um cabelo em Paris. Enfim, fico na área do criativo, porque como administradora eu sou péssima (risos).

Esse mês você também irá estreiar "A Despedida", um filme no qual ganhou o prêmio de melhor atriz.

Estou super orgulhosa desse filme. Esse foi um trabalho que teve um movimento diferente. Normalmente nós lançamos e depois o filme corre festivais. Esse não, ele ficou pronto, correu os festivais, foi superpremiado e agora está sendo lançado. Quando eu fiz o filme, o meu filho (Antônio) tinha quatro meses e hoje está com três aninhos. Foi um momento muito especial pra mim. Nós ficamos em São Paulo gravando, e eu precisava tirar o leite. Minha personagem tem uns tons dramáticos muito pesado. Eu gosto muito de desafios e esse com certeza foi um. Esse foi um filme muito lindo, muito esperado. Não esperava que ele fosse ser tão premiado, mas eu estava passando por uma fase ótima e refletiu no meu trabalho.

A série "Dois Irmãos" está sem data para estreia, mas já está finalizada. O que você pode falar sobre o personagem?

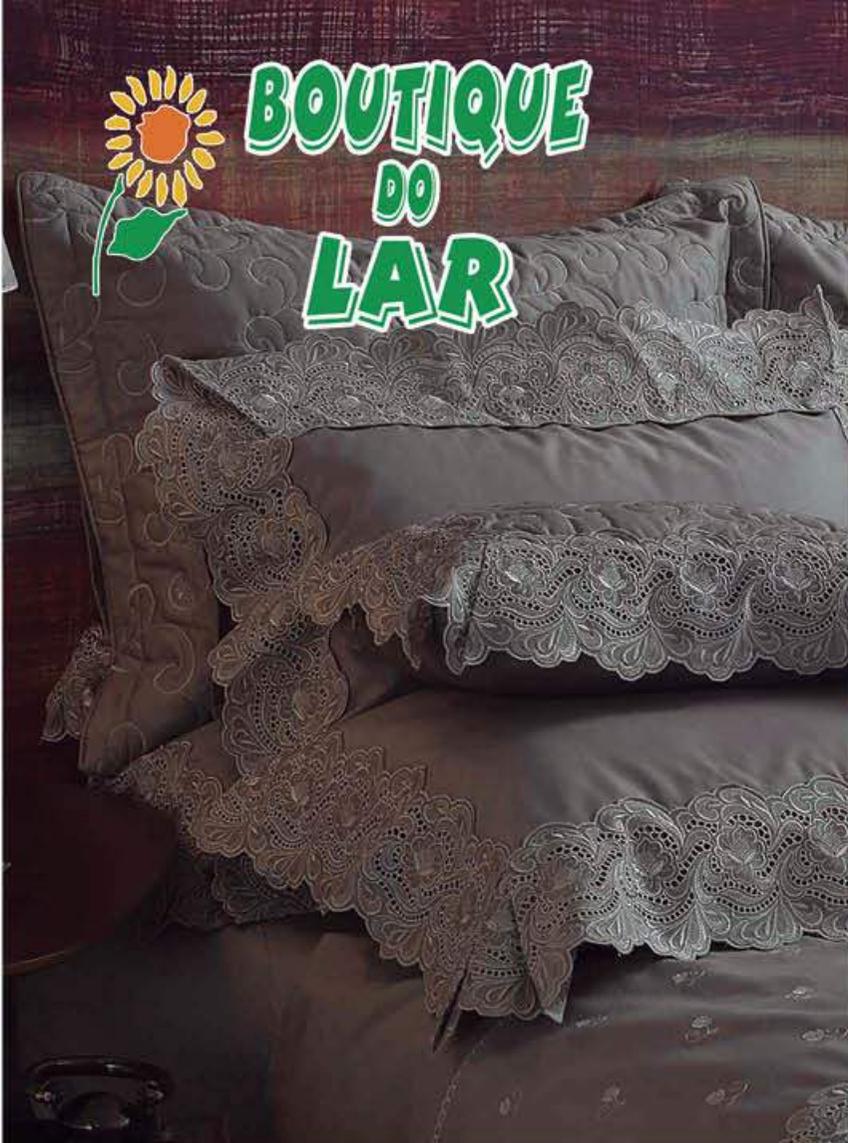
Gravamos em Manaus e foi maravilhoso. Estar ao lado do Luiz Fernando Carvalho (diretor) foi um presente. A maioria dos atores já trabalhou com ele, e sabe como é gratificante. Nós nos sentimos estimulados no exercício como atores. Ele tem sensibilidade que emula emoções muito especiais, na hora do "gravando". É muito gostoso! Nós demos início a esse projeto em setembro de 2014, então você imagina. Eu faço a primeira metade da minissérie. Ficou muito bonito. Todo tempo de dedicação valeu super a pena.

Você se considera uma mulher intuitiva?

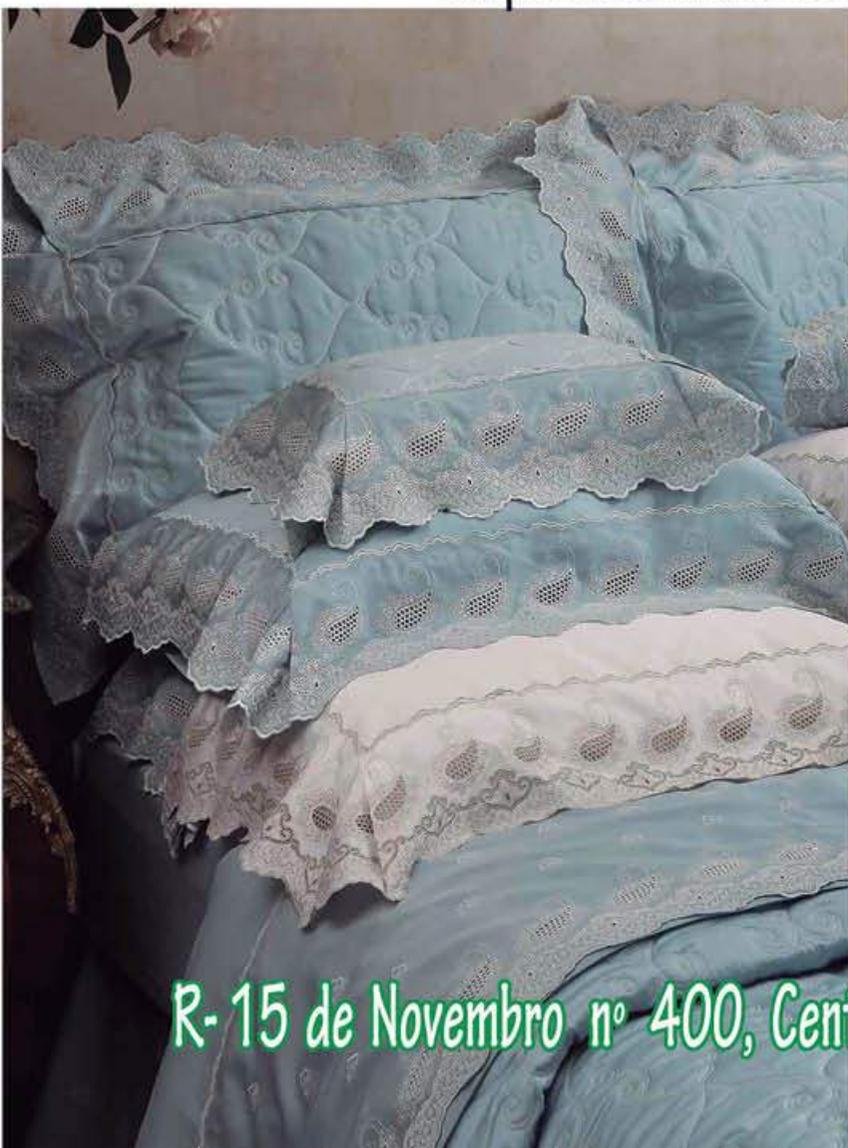
De alguma maneira, na minha profissão sou intuitiva. Isso me ajudou a identificar algumas pessoas. Eu tenho uma sensibilidade boa para detectar. É claro que, nem sempre nós acertamos, mas eu tenho uma boa percepção, das primeiras impressões das coisas que eu pesco.



**BOUTIQUE
DO
LAR**



Roupas de cama bordados em 300 e 400 fios



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



ARTISTA SALTENSE EXPÕE EM PORTUGAL

O artista plástico saltense Rodrigo Schiavoni (Bixigão) participou, em maio, da Exposição Internacional de Portugal. Bixigão, em seus trabalhos, retratou em pinturas a óleo o povo brasileiro e o craque Neymar. Realizada no Espaço Santa Catarina, em Lisboa, a exposição teve também obras de outros 13 artistas brasileiros, selecionados para expor pinturas e esculturas que retratam e enaltecem a cultura e costumes do Brasil.

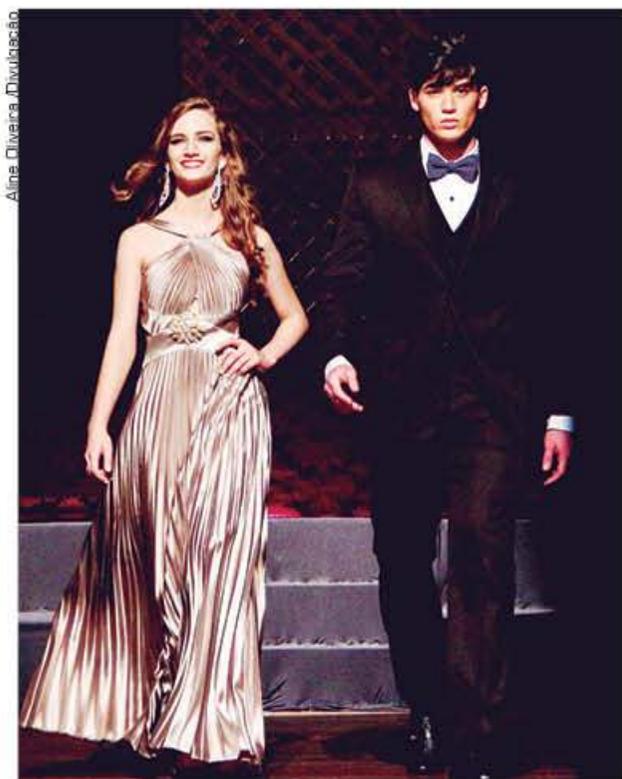


POLO SHOPPING TEM PISTA DE PATINAÇÃO

O Polo Shopping Indaiatuba inaugurou no último dia 06 de junho uma pista de patinação com 180m². Até 31 de julho, a atração garantirá aventuras e boas manobras para crianças e adultos. A pista tem a capacidade para receber até 35 pessoas simultaneamente, de segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados das 12h às 20h. A idade mínima para patinar é de cinco anos, mas crianças de dois a quatro anos e 11 meses podem passear de Ice Car, um pequeno trenó guiado por monitores, que circularão pela área da pista. Quem não tem experiência no assunto também pode contar com o apoio de monitores e de todos os equipamentos de segurança necessários à atividade (joelheira, cotoveleira, luvas e capacete). Há patins disponíveis dos números 26 ao 42 e o uso de meias é obrigatório para garantir o conforto durante a patinação.

Segundo a gerente de Marketing do Polo Shopping, Andréa Fernandes, a pista de patinação no gelo é um dos eventos mais lembrados e esperados no calendário de atrações do shopping. "A atividade envolve diversão e aventura e permite a interação de toda a família, sem restrição de idade", afirmou Andréa.

MAIS: O Polo Shopping Indaiatuba fica na alameda Filhosn Mann, 670 - Jardim Tropical, Indaiatuba.



Eleitos o Garoto e a Garota Estudantil 2016

Com a Sala Palma de Ouro completamente lotada, aconteceu nos dias 04 e 05 de junho, a final do concurso de modelos "Garoto e Garota Estudantil 2016". Neste ano, o evento, promovido pela agência Fetiche Models, teve a participação de 120 candidatos, entre 600 inscritos, de 22 cidades. A edição 2016 teve como vencedores Bruno Mendes, de Boituva e Luíza Horschutz, de Itu, na categoria adulta; e Nicolas Maran, de Salto, e Emanoella Rosa, de Capivari, no infantil.



CONTATO

TELEFONE: (11) 99519-6004

E-MAIL: CONTATO@CAROLINAENGLISH.COM.BR

FACEBOOK: CAROLINA ENGLISH

CAROLINA ENGLISH BRASIL:

RUA ISAAC DE MOURA CAMPOS, 258,

SALTO, SAO PAULO CEP: 13320-100

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

**CAROLINA ENGLISH A PRIMEIRA ESCOLA DE
INTERCÂMBIO DE SALTO E REGIÃO**



**VENHA PARA OS ESTADOS UNIDOS E ESTUDE INGLÊS JUNTO AS
MAJESTOSAS MONTANHAS DA CAROLINA DO NORTE NO MELHOR
PROGRAMA DE INTERCÂMBIO**



VISITE NOSSO SITE EM CAROLINAENGLISH.COM.BR

José Alberto Bauer



PONTE ESTAIADA VIRA CARTÃO POSTAL DE SALTO

Em 16 de junho, aniversário de Salto, foi inaugurado o mais novo cartão de visita da cidade, a Ponte Estaiada. Localizada sobre o rio Tietê, na rodovia Convenção Republicana, que liga Salto e Itu, a ponte tem 227 metros de comprimento, com largura total de 29,1 metros, dos quais 15,56 metros compreendem o trecho estaiado sobre o rio. A pista de rolamento é composta por duas faixas, de 3,50 metros para tráfego, além de ciclovia e calçadas para pedestres.

No topo do mastro da ponte foi construído um mirante com área aproximada de 110 m². O acesso é feito via elevador panorâmico. Com capacidade para 110 pessoas, mede 41 metros de altura. O novo empreendimento, além fortalecer o desenvolvimento turístico e econômico, vai promover melhor trafegabilidade e boas condições de segurança. A obra foi entregue pelo governo do Estado juntamente com a Prefeitura.

CVV DE SOROCABA RECEBE MAIS DE MIL LIGAÇÕES POR MÊS

A sede do CVV (Centro de Valorização da Vida) de Sorocaba recebe mais de 1.500 ligações por mês de pessoas que precisam conversar e buscar ajuda no Centro. Ao todo no país o índice é de mais de 1 milhão de ligações mensais. A instituição foi fundada em São Paulo no ano de 1962 e reconhecida como Utilidade Pública Federal em 1973. Presta serviços voluntários e gratuitos de apoio emocional para qualquer pessoa que queira conversar, sob absoluto sigilo. Realiza atendimentos 24 horas por dia, reunindo 18 Estados com sedes. Os contatos são feitos pelo telefone 141, pessoalmente (em 72 postos de atendimento) ou até mesmo pelo site (www.cvv.org.br) via chat, Skype e e-mail. Em setembro de 2015 iniciou-se o atendimento pelo telefone 188, primeiro número sem custo de ligação para prevenção do suicídio que, neste primeiro momento, só funcionava no Rio Grande do Sul. O Estado ainda conta com este endereço e é o único gratuito no país. "Marcou-me porque nem sempre sabemos o que acontece com a pessoa que liga pedindo ajuda. Pode ser jovem, adulto ou idoso. Não importa. A ONG existe há mais de 50 anos porque existe uma lacuna na sociedade", comenta Hungaro José Luiz, tesoureiro e voluntário do CVV de Sorocaba. Os voluntários são indicados a não dar conselhos nem opiniões, mas sim dar a essa pessoa um caminho de achar a própria solução. "Na medida em que a pessoa se sente acolhida, ela vê soluções que sozinha não conseguia enxergar. Muitos casos terminam com um 'muito obrigado, já estou melhor. Sei o que vou fazer'. Alguns ligam de volta para dizer o que fizeram", afirma Hungaro.

Rotary Club de Itu faz doação ao Asilo da Candelária



Divulgação

No dia 14 de maio, o Rotary Club de Itu realizou mais uma macarronada beneficente, a 14ª edição, desta vez em prol do Asilo de Mendicidade Nossa Senhora da Candelária. Como nas outras macarronadas que antecederam, o evento foi mais um sucesso, reunindo cerca de 200 pessoas. Com a renda obtida, o Rotary, atendendo solicitação do asilo, doou à entidade um fogão industrial de oito bocas e dois fornos.

Indaiatuba abre inscrições para concurso literário

A Secretaria Municipal de Cultura de Indaiatuba recebe de 1º a 29 de julho as inscrições para a 12ª edição do Concurso Literário Acrísio de Camargo. Criado com o objetivo de divulgar o nome do autor da letra do Hino de Indaiatuba e incentivar a produção literária, o já tradicional evento este ano teve seu calendário de realização alterado por sugestão da comunidade artística da cidade, com o objetivo de realizar a solenidade de premiação durante o festival Outubro Literário. Podem participar interessados de todo o país, a partir de 12 anos, nas categorias Poesia, Conto e Crônica. O regulamento e a ficha de inscrição já estão no site da Prefeitura (www.indaiatuba.sp.gov.br/cultura).



*Momentos inesquecíveis
no lugar certo*
Save the Date

IP
ITU PLAZA
hotel

11 4023.8000



www.ituplazahotel.com.br
Alameda das Amoreiras, 81. Jardim Paraíso II, Itu/SP

Tocha Olímpica passa pela nossa região

AS CIDADES DE INDAIATUBA E ITU RECEBERÃO A CHAMA OLÍMPICA ESSE MÊS. EVENTOS CONTA- RÃO COM PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS LOCAIS E APRESENTAÇÕES

texto GISELE SCARAVELLI

De quatro em quatro anos, atletas do mundo todo se reúnem num país sede para disputarem diversas modalidades esportivas, tendo como principal significado a união de diferentes povos e raças por um único objetivo, os Jogos Olímpicos, simbolizando a paz e a amizade, ou seja, o espírito olímpico. Esse ano, o país sede é o Brasil.

Criados pelos gregos, aproximadamente, em 2.500 a.C., os Jogos Olímpicos nasceram como uma homenagem a Zeus, o maior deus da mitologia grega. Homens gregos e livres, de várias cidades se uniam no santuário de Olímpia para disputar competições esportivas. O evento tinha tanta importância que acordos de cessar-fogo eram feitos entre cidades inimigas durante sua realização. Provas como luta, atletismo e corridas eram disputadas e vencedores recebiam uma coroa trançada com folhas de louro e tornavam-se heróis. Isso aconteceu até 394 d.C., quando, convertido ao Cristianismo, o imperador Teodósio II proibiu festas pagãs, incluindo os jogos.

No século XIX, o francês Pierre de Frey, barão de Coubertin, teve a iniciativa de retomar os jogos em Atenas e propôs, em junho de 1894, uma competição internacional entre atletas premiando os vencedores com medalhas de ouro e um ramo de oliveira. Assim, retomaram-se os jogos, tendo interrupções apenas durante os períodos da Primeira e Segunda Guerras Mundiais. A competição cresceu nas últimas décadas e tornou-se, hoje, o maior evento da humanidade.

RIO 2016

Mais de 200 países são esperados para competir nos Jogos Rio 2016. A lista oficial de participantes é confirmada pouco antes do início dos Jogos, quando termina a disputa pelas vagas. São mais de 10 mil atletas participando de 306 provas, sendo 136 femininas, 161 masculinas e nove mistas; divididos em 42 esportes em 19 dias de competição. São esportes como atletismo, pólo aquático, nado sincronizado, tênis, futebol, esgrima, judô, levantamento de peso, luta olímpica, tiro com arco, triatlo e muitos outros.

TOCHA OLÍMPICA EM INDAIATUBA E ITU

Para os gregos, o fogo é um elemento divino, assim, mantendo a tradição, esse ritual é realizado até os dias de hoje. De 90 a cem dias antes de cada edição dos jogos, a chama olímpica é acesa nas ruínas do Templo de Hera, na cidade de Olímpia, na Grécia. Uma vez acesa, a chama é conduzida por meio de tochas, em um grande revezamento, até a cidade-sede das Olimpíadas. No Brasil, o revezamento da Tocha Olímpica começou no dia 03 de maio em Brasília e tem duração prevista de 95 dias, devendo alcançar 90% da população em todos os 26 Estados mais o Distrito Federal, encerrando em 05 de agosto no Rio de Janeiro, quando o último condutor acenderá a Pira Olímpica na abertura da competição, no Estádio do Maracanã.

A primeira cidade de nossa região a receber a tocha é Indaiatuba, no dia 21 de julho, por volta das 7h30. Quatro condutores já foram oficialmente confirmados pelo Comitê Olímpico. Serão os atletas Armando Reis



Detalhes da Tocha Olímpica que passará pela região num momento histórico; detalhes simbolizam as belezas naturais do Rio de Janeiro

da Costa Camargo Filho (Piá), Felipe Caltran, Humberto Panzetti e Nuno Narezzi. Todos de renome internacional que, além de terem em comum uma trajetória repleta de títulos brasileiros e mundiais, representaram a cidade em suas modalidades. Em seguida, a tocha passará por Itu, no mesmo dia, com horário de chegada previsto para as 9h. A tocha percorrerá um trajeto que terá início na avenida Octaviano Pereira Mendes, seguindo pelas ruas Domingos Fernandes, Floriano Peixoto, Barão do Rio Branco, Paula Souza, praça Padre Miguel, Dr. José Elias, Andradas, Joaquim Borges, Prudente de Moraes, praça Washington Luiz, com destino final no Estádio Municipal “Novelli Jr.”, onde haverá uma apresentação de alunos da rede municipal de ensino.

“Pra mim foi uma emoção muito grande ser escolhido para levar a tocha. É um acontecimento único e muita gente gostaria de estar no meu lugar. Eu estou com 18 anos e pratico natação desde os 12. Sempre admirei a natação e

fui me encaixando certinho e vi que dava para seguir em frente”, revela um dos condutores, Giovani Ramiro Tiago. Além dele, os condutores em Itu serão os atletas Simone Consuelo do Nascimento, Márcio Ravelli e Paulo Eduardo Limongi Pacheco. Depois de Itu, a Tocha seguirá para Jundiá.

O Comitê Olímpico informou que a confirmação completa do trajeto que a Tocha seguirá nas cidades, bem como horário e demais informações, pode ser alterada até dez dias antes do evento, por motivos de segurança. Fique ligado e não perca a passagem da Tocha Olímpica em nossa região.

No site:

Confira o perfil de cada atleta que fará parte do revezamento da Tocha Olímpica em nossa região.

www.revistaregional.com.br

Seu filho bilíngue



- 🇬🇧 **Inglês com foco na comunicação;**
- 🇬🇧 **Integração com a proposta pedagógica;**
- 🇬🇧 **Aulas 100% em Inglês;**
- 🇬🇧 **Para alunos do Infantil e Fundamental.**

Rua Sorocaba, 669 | 4013-1556
www.colegioalmeidajunior.com.br
f [colegioalmeidajunior](https://www.facebook.com/colegioalmeidajunior)



Colégio Almeida Júnior
aprendendo o + da vida! 

www.g2r.com.br

INFANTIL

FUNDAMENTAL

MÉDIO

BILÍNGUE

MATRÍCULAS ABERTAS

BIBLIOTECA DE OBRAS RARAS ABRE AS PORTAS EM ITU

Na Igreja do Bom Jesus, biblioteca histórica de obras raras é inaugurada e leva o nome do jesuíta ituano padre Luiz Gonzaga Silveira D'Elboux

texto GISELE SCARAVELLI

A biblioteca histórica da Igreja do Bom Jesus abre suas portas em 10 de julho, em comemoração ao centenário de nascimento do ituano padre Luiz Gonzaga da Silveira D'Elboux. O jesuíta nasceu em Itu em 1916 e foi um intelectual católico que por anos trabalhou pela Cia de Jesus. Especialista em línguas clássicas, professor de latim, grego e literatura latina, lecionou e foi reitor na Faculdade Nossa Senhora Medianeira, em Nova Friburgo. Escreveu diversas obras, sempre de cunho religioso, entre elas, a biografia do fundador da PUC do Rio de Janeiro, padre Leonel Franca, "Dialogando Francamente" e "Doutrina Católica". "Eu aprendi catecismo nesse livro. Quando ele voltou pra Itu em 1980, para viver no Bom Jesus, eu tinha acabado de fazer o catecismo na Igreja Matriz. Ele fez um exame de catecismo comigo e uns amigos e passamos a fazer um catecismo semanal com ele. Ele teve esse papel muito sério de defensor da fé católica, mas, extremamente intelectualizado, um pesquisador, estudioso", conta o historiador ituano Luís Roberto de Francisco, que conviveu com o Padre D'Elboux e hoje é um dos idealizadores, através do Museu da Música, da abertura da biblioteca.

Padre D'Elboux também dirigiu a revista 'Mensageiro do Coração de Jesus', no Rio de Janeiro, na qual escreveu por alguns anos, bem como para o jornal carioca 'A Cruz'. A primeira série de artigos escritos para o jornal, ele publicou no livro chamado "Crise Religiosa". "No dia que ele foi embora de Itu, me entregou um pacote e pediu que algum dia da minha vida eu publicasse. Eu assumi esse compromisso, e vou publicar em algum momento", acrescenta Luís Roberto. Como jesuíta, Padre D'Elboux viveu na Igreja do Bom Jesus, em Itu, por nove anos, atuando como líder religioso e administrador, promoveu a conservação da igreja e dependências, além da valorização de elementos artísticos, tradições culturais e a música sacra local. Dentro da Cia de Jesus foi um importante administrador e responsável pela construção da Casa de Retiros de Itaici, em Indaiatuba. Faleceu em 2002, aos 86 anos de idade em Belo Horizonte.

A BIBLIOTECA

A Biblioteca Histórica do Bom Jesus funcionará para pesquisa no local a partir do dia 10 de julho, com agendamento prévio. O acervo reúne revistas católicas, brasileiras e europeias, da primeira metade do século XX, livros de espiritualidade católica, material sobre socialismo e política internacional, livros da história da Igreja Católica e da Cia de Jesus. Há também exemplares, desde 1898, da revista "Mensageiro do Coração de Jesus", que completou 120 anos em junho desse ano. O agendamento para pesquisa na biblioteca deverá ser feito pelo e-mail bomjesusbiblioteca@gmail.com.



Padre D'Elboux discursando como reitor do Colégio Anchieta, em Nova Friburgo. Final da década de 1950



Acervo da Biblioteca Histórica do Bom Jesus

Divulgação

fotos: Giselle Scaravelli



Italínea

Faça seu
projeto
e pague
em até
36x



5 ANOS
DE GARANTIA

ACOMPANHE
ON-LINE
OS SEUS PEDIDOS

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

by *Maira Bordignon*



Fotos: Divulgação

Pinacoteca recebe exposição 'Fora da ordem'

A mostra "Fora de Ordem - Obras da Coleção Helga de Alvear" apresenta, na Pinacoteca de São Paulo, até 26 de setembro, 137 trabalhos entre pinturas, esculturas, vídeos, instalações, desenhos e gravuras quase todos inéditos no Brasil. A Coleção Helga de Alvear é hoje um dos mais importantes acervos de arte contemporânea da Europa, com base em Cáceres, na Espanha. As peças trazidas ao Brasil representam a obra de quase 70 artistas, incluindo nomes influentes da arte moderna, como Wassily Kandinsky, Marcel Duchamp e Josef Albers; artistas relacionados a algumas das principais vertentes do pós-guerra norte-americano, como Donald Judd, Dan Flavin, Bruce Nauman e Gordon Matta-Clark; importantes autores da produção contemporânea, a exemplo de Gerhard Richter, Cindy Sherman, Franz West, Jeff Wall e Thomas Ruff; e outros que começaram a sua trajetória nos últimos 30 anos, como Francis Alÿs, Pierre Huyghe, Mark Leckey, Martin Creed, Marcel Dzama e Chen Wei. Os brasileiros Jac Leirner, Iran do Espírito Santo e José Damasceno também participam da exposição.



MAIS: A mostra permanece em cartaz até 26 de setembro no 1º andar da Pinacoteca - Praça da Luz, 02, São Paulo. A visitação é aberta de quarta a segunda-feira, das 10 às 17h30 - com permanência até as 18h - e o ingresso custa R\$ 6 (inteira) e R\$ 3 (meia). Crianças com menos de dez e adultos com mais de 60 anos não pagam. Aos sábados a entrada é gratuita para todos os visitantes.



Divulgação

WHINDERSSON NUNES, FENÔMENO DA INTERNET, SE APRESENTA EM SALTO

Whindersson Nunes, fenômeno da internet, apresentará em Salto seu show de comédia "Marmininu", no próximo dia 15 de julho, às 20h, na Sala Palma de Ouro, com produção local da Teatro GT e promoção da Revista Regional. O espetáculo intercala as canções de sucesso lançadas na internet, como "Tão linda" e "Música sem nome", com esquetes de stand up comedy, em que ele fala sobre sua infância, aborda conflitos com a mãe de forma hilária e os medos de um menino do Interior ganhando a liberdade. Whindersson, que é de Teresina, Piauí, faz ainda referência aos grandes humoristas do Norte e Nordeste que trouxeram diversão a muitas gerações. Leitores da Revista Regional têm desconto na compra de ingresso; é preciso apresentar o bônus publicado nesta edição.

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



Divulgação

Picasso em São Paulo

O Instituto Tomie Ohtake, em São Paulo, mantém aberta até 14 de agosto a exposição do artista espanhol Pablo Picasso. A mostra "Picasso: mão erudita, olho selvagem" é composta por mais de 150 peças pertencentes ao acervo do Musée National Picasso-Paris, a maioria inédita no Brasil e que traçam um percurso cronológico das principais fases do artista, desde os anos de formação até os últimos de produção. Ao todo, são 116 trabalhos de Picasso - 34 pinturas, 42 desenhos, 20 esculturas e 20 gravuras -, além de uma série de 22 fotogramas de André Villers realizados em parceria com artista espanhol. Completam a mostra 12 fotografias de autoria de Dora Maar, três de Pierre Manciet e filmes sobre os trabalhos e seus processos de realização. A curadoria da exposição é de Emilia Philippot, curadora também do Musée National Picasso-Paris. A única vez que o Brasil recebeu uma grande exposição de Picasso foi em 2004, na Oca, em São Paulo. Outros trabalhos do artista espanhol foram vistos esparsamente em exposições coletivas. A mostra no Instituto Tomie Ohtake é, portanto, uma rara oportunidade de o público brasileiro ter um panorama abrangente de sua obra.

MAIS: O Instituto Tomie Ohtake fica aberto de terça-feira a domingo, das 11h às 20h; na avenida Faria Lima, 201 - entrada pela rua Coropés, 88, Pinheiros, São Paulo. Compra de ingressos: www.institutotomieohtake.org.br ou na bilheteria do Instituto. Mais informações: (11) 2245-1900 e www.institutotomieohtake.org.br



Divulgação

'Hey Jude' faz tributo aos Beatles

O espetáculo Beatles "Hey Jude" será apresentado no próximo dia 16, às 21h, na Sala Palma de Ouro, em Salto. O show, uma realização da Teatro GT com promoção da Revista Regional, presta seu tributo em grande estilo com uma apresentação especial, lembrando a época que ficou conhecida como "beatlemania", que abrange os anos de 1962 até 1965. O espetáculo mostra o início da carreira dos Beatles, como músicas da época em que se apresentavam no Cavern Club, passando para a primeira turnê nos EUA e, finalizando, com a época do disco Help! Leitores da Revista Regional têm desconto na compra de ingressos; é preciso apresentar o bônus publicado nesta edição.

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



Divulgação

Comédia 'O Último Capítulo' na Sala Palma de Ouro

No dia 08 de julho, às 21h, a Sala Palma de Ouro, em Salto, recebe a comédia "O Último Capítulo", com os atores Mariana Xavier e Paulo Mathias. O espetáculo, com produção da Teatro GT, faz uma homenagem aos 65 anos da novela no Brasil e conta a história de Berenice, uma romântica e sonhadora diarista, que chega em casa cedo do trabalho para acompanhar o último capítulo de sua novela preferida. Porém, um fato impede que a novela seja assistida. O que fazer então? Conversar. Berenice e Dagoberto, seu marido, um flamenguista doente e desempregado crônico, acabam colocando em xeque, de forma bem divertida, seu conflituoso casamento, questionando o porquê de os dois viverem juntos. Leitores da Revista Regional têm desconto na compra de ingressos; é preciso apresentar o bônus publicado nesta edição.

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



Caruso e Studart em Salto

A Teatro GT traz para a região o espetáculo de comédia "Solo Junto", com Fernando Caruso e Rafael Studart. Será uma única apresentação, no dia 31 de julho, domingo, às 19h, na Sala Palma de Ouro, em Salto.

Caruso, além de grande sucesso em espetáculos de improvisação no teatro, faz parte dos elencos dos programas "Vai que cola" (Multishow) e "Zorra" (Globo). Já Studart integrou o Estação Stand-up e participou de programas de humor na TV, como "Os Buchas" e "Os Gozadores" (Multishow), além do Prêmio Multishow de Humor. Para a apresentação em Salto, os leitores da Revista Regional têm desconto na compra de ingressos; é preciso apresentar o bônus publicado nesta edição.

MAIS: A Sala Palma de Ouro fica na rua Prudente de Moraes, 580, Centro de Salto. Informações: (11) 4602-8693 -www.teatrogt.com.br

O melhor da cultura andina

fotos: Késsia Santos

Frio de montanha, calor de deserto, umidade amazônica, piscinas termais, paisagens de tirar o fôlego e muita cultura andina. Tudo isso em 26 dias e três países diferentes

texto KÉSSIA SANTOS

Lagunas



Isla del Pescado



Salar de Uyuni

A Bolívia é um país desconhecido para a maioria de nós. Por esse e outros motivos, esse país estava no meu roteiro de viagem, que também incluiu Chile e Peru. Com a mochila nas costas, saí de São Paulo em um voo direto para Santa Cruz de La Sierra. Como fiquei apenas um dia na cidade, visitei a tradicional Plaza das Armas, andei pelas ruas e provei as famosas empanadas.

Na manhã seguinte, parti para Sucre sabendo que não teria muito tempo na cidade, pois naquele mesmo dia, queria chegar a Uyuni. Durante as quatro horas no lugar, foi possível visitar o centro histórico e os mercados centrais, que se parecem muito com as nossas feiras. Com a passagem comprada, embarquei para Potosí e depois pegaria mais um ônibus para Uyuni. A viagem toda durou oito horas em um trecho de pouco mais de 360 km. No dia seguinte, fechei o passeio de três dias pelo Salar.

O Salar de Uyuni é a maior planície de sal do mundo, e é também uma das principais fontes de rendas boliviana. Não há como realizar o passeio no salar sem contratar um guia; os lugares são distantes, muitos deles no meio do deserto, e não há marcação de caminho. Durante os três dias, o grupo formado por dois brasileiros, dois franceses, uma australiana e um holandês, visitou o Cemitério de Trens, o Museu de Sal, as lagunas, a Ilha do Pescado, vulcões, vilarejos distantes, gêiseres, piscinas termais e montanhas.

Depois do Salar, parti para São Pedro de Atacama, no Chile. A mudança de temperatura era nítida e passou de um frio intenso para o calor de deserto. Na cidade, fiz um tour ao sítio arqueológico Pukara de Qitor, um mirante que contém ruínas com mais de 400 anos; visitei o Vale da Lua, com todas as suas



Sucre



São Pedro de Atacama



Montanha Chacaltaya

Fotos: Késsia Santos



Iquique, Chile



Gêiseres



Machu Picchu



Caminho para Aguas Calientes

formações rochosas, cavernas, escaladas e com o pôr-do-sol na 'Pedra do Coiote'.

No Chile estive também na cidade de Iquique. Com ruas largas e construções aconchegantes, Iquique foi um achado! É uma daquelas cidades que você agradece por ter conhecido. Foi o dia perfeito para descanso. Como já havia comprado minha passagem, naquele mesmo dia iria para Arica e depois à cidade peruana de Tacna.

No Peru visitei também as cidades de Arequipa, Ica e o oásis de Huacachina, Paracas e as ilhas Ballestas. Cheguei a Cusco no 13º dia de viagem. O lugar é lindo, cheio de história e muita cultura, com museus e ruínas incas, que podem ser visitadas em um tour pelo Vale Sagrado. De Cusco fui até Aguas Calientes, e pude visitar a cidade perdida de Machu Picchu. Há muitas descrições sobre Machu Picchu, mas só estando lá para entender o que as pessoas sentem quando chegam a um lugar incrível como aquele! Vale a pena todo o qualquer esforço, que com certeza é recompensado.

Saindo de Cusco fui até Copacabana, na Bolívia. Vários barcos realizam o trajeto de duas horas até a Ilha do Sol, onde passei aquela noite. Localizada no Lago Titicaca, a ilha é um lugar onde a comunidade local vive de forma realmente simples. Pouco sinal de telefone, internet quase não chega e mais um pôr-do-sol dos mais bonitos que eu já vi.

De Copacabana fui até La Paz, onde fiquei os últimos cinco dias de viagem. Conheci o Mercado das Bruxas, vi a cidade de cima pelo Mi Teleférico, e cheguei a 5.400 metros de altura, na Montanha Chacaltaya – um dos pontos mais altos da América do Sul.

Depois de 26 dias era hora de voltar para o Brasil, feliz por ter mochilado por esses países de culturas tão diferentes e fascinantes.

Késsia Santos, jornalista, de Salto, viajou em janeiro deste ano e escreveu esta matéria especialmente para a Revista Regional.



Inverno rústico

O clima rústico, natural e autêntico do Haras do Drosa, em Itu, foi o cenário para este ensaio, que traz a top Yasmin Brunet, fotografada por Eduardo Bravin, com styling de Rodrigo Grunfeld e make assinada pelo beauty artist Lavoisier. Os looks da Equus têm como grande inspiração a história e as raízes da própria marca, que comemora 40 anos. A busca das origens justifica o mood: o DNA jeanswear e a vontade de fazer moda não apenas para atender o corpo, mas para satisfazer a alma.



FOTÓGRAFO: Eduardo Bravin
MODELO: Yasmin Brunet
STYLIST: Rodrigo Grunfeld
HAIR STYLIST: Lavoisier
MAKE-UP ARTIST: Lavoisier







ALEATORY

INDAIATUBA

- POLO SHOPPING - Lj 103 - (19) 3835-9155
- CENTRO - R.24 de Maio,1438 - (19) 3875-4345

SALTO

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

ITU

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



fotos: @Agência Fotoaire

Uma nova semana de moda



OSKLEN



De 15 a 17 do mês passado, o país ganhou uma nova semana de moda, o Rio Moda Rio. O evento reuniu, no Pier Mauá, 14 grifes da cidade, como Lenny Niemeyer, Osklen, Maria Filó, Isabela Capeto, Patrícia Viera, Andrea Marques, Blue Man, Mara Mac, Ivan Aguilar, Alessa, Lino Villaventura, Guto Carvalhonet, Martu e The Paradise. O desfile de abertura homenageou marcas icônicas dos anos 80, como Georges Henri, Company, Maria Bonita e Yes, Brazil, levando a plateia ao delírio com as presenças de Xuxa e Silvia Pfeifer na passarela. Um resgate do passado para marcar o novo momento da moda brasileira. As inovações ficaram por conta de Ivan Aguilar, que apresentou sua coleção na praça Tiradentes, no Centro, e a Osklen, que escolheu o Museu do Amanhã para cenário de seu desfile. A Revista Regional traz alguns dos principais momentos do Rio Moda Rio.



ALESSA





BLUE MAN



fotos: @Agencia fotoarte



ISABELA CAPELO



MAN AGUILAR



ABSOLUTTI

Pérola Negra

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



passarelas

ALTAS HORAS

MAMONA

Al. Barão do Rio Branco, 384
Centro • Itu • Fone 11 4022-1311





PARA ESPANTAR O FRIO

Pantufas coloridas e divertidas ajudam a espantar o frio e a curtir os momentos de descanso durante este inverno. A Passo a Passo possui várias opções para todas as idades. Confira!



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



relógio Orient



bicicleta Foffa da Gallerist



sapato CNS



caneca em ágata da Antix



óculos Colcci

PARA APROVEITAR AS FÉRIAS

O mês de julho chegou! É hora de arrumar as malas e curtir as férias em grande estilo. No campo ou na praia, confira as seleções de peças que mais combinam com cada destino.



lunch bag da Antix



jeans Calvin Klein



trench xadrez de Tufi Duek



óculos da Chilli Beans



kit raquete de frescobol da Regatta



bolsa Calvin Klein Jeans



mochila Roxy



kit prancha stand up inflável da Regatta



binóculo Pelicano da Regatta



bota Tufi Duek

ONDE ENCONTRAR:

- ANTIX www.antixstore.com
- CALVIN KLEIN site: explore.calvinklein.com/pt_BR/
- CHILLI BEANS www.chillibeans.com.br
- CNS www.cnsonline.com.br
- COLCCI EYEWEAR www.colccioculos.com.br
- EMILIO PUCCI tel.: (11) 3552-2050
- GALLERIST www.gallerist.com.br
- ORIENT www.orientnet.com.br
- REGATTA www.regatta.com.br
- ROXY www.roxybrasil.com.br
- TUFI DUEK www.tufiduek.com.br



bolsas Emilio Pucci

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



Gui Paganini/Divulgação

VICENZA APRESENTA PRIMEIRA CAMPANHA

A marca gaúcha de sapatos Vicenza apresenta sua primeira campanha. Para a estreia, a marca elegeu a atriz Camilla Queiroz como rosto da temporada. As imagens foram clicadas por Gui Paganini, com styling de Paulo Martinez e beleza de Andre Veloso. Durante o shooting, a atriz de "Ela Mundo Bom!" comentou sobre sua paixão por sapatos. "Prefiro estar mais confortável no meu dia a dia e, para momentos especiais, ou para trabalhos e eventos, adoro um salto. Quando realmente gosto de um sapato, monto um look a partir dele e faço de tudo para o look ter a cara dele", contou.



fotos: Divulgação



Castelinho Pet Shop comemora aniversário

A Castelinho Pet Shop comemorou 12 anos de sucesso em Salto. Para festejar, a loja da rua Rio Branco promoveu o sorteio de uma mini moto e duas cestas especiais. O ganhador da moto foi José Mário Correia e das cestas, Adeiana Benvenuto e Célia Balluff. A promoção contou com o apoio de todas as empresas fornecedores da Castelinho. O evento festivo reuniu os proprietários Hamilton e Fernanda, além de colaboradores e clientes.



fotos: Divulgação/ Fernando de Souza - Staff News

COLÉGIO ALMEIDA JÚNIOR REALIZA FÓRUM DE PROFISSÕES

O Colégio Almeida Júnior realizou, no último mês, o Fórum de Profissões, reunindo 27 profissionais que atuam nas áreas de Exatas, Humanas e Biológicas. Na ocasião, eles puderam tirar dúvidas dos alunos do Ensino Médio. O Fórum faz parte do Projeto Direções, que também conta com mini estágio, palestras com profissionais de diversas áreas, oficinas, visitas a universidades e empresas, auxilia os estudantes para que possam escolher com segurança seu caminho profissional. Segundo a coordenadora do Ensino Médio, Vanessa de Paiva Domingues, o levantamento para identificar as profissões de interesse dos alunos é feito no decorrer do projeto. Através dessa informação, foi possível convidar profissionais de cada área escolhida. "O Fórum de Profissões faz parte de um programa amplo desenvolvido no Ensino Médio, que é o Projeto Direções. Através dele possibilitamos um contato direto com os profissionais das áreas escolhidas, levando nossos alunos a conhecerem melhor o funcionamento das diversas profissões", destacou.



DIFUSOR BAMBOO NA BERTA JONI



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.

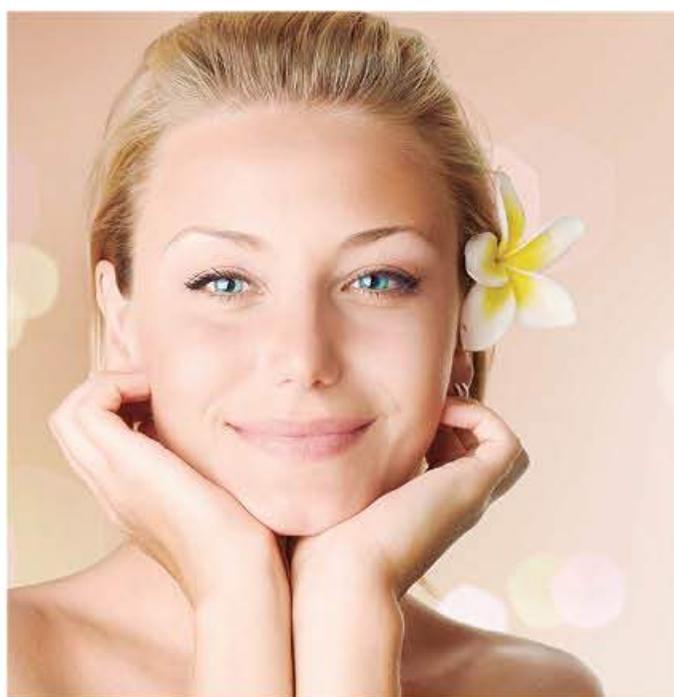
MAIS: A Bertajoni fica na rua 7 de Setembro, 22 - Centro Salto. Tel.: (11) 4029.3962 / (11) 4029.5961 / (11) 4021.0732.

REVISTA REGIONAL ¹³ ANOS

apresenta
Vida Saudável



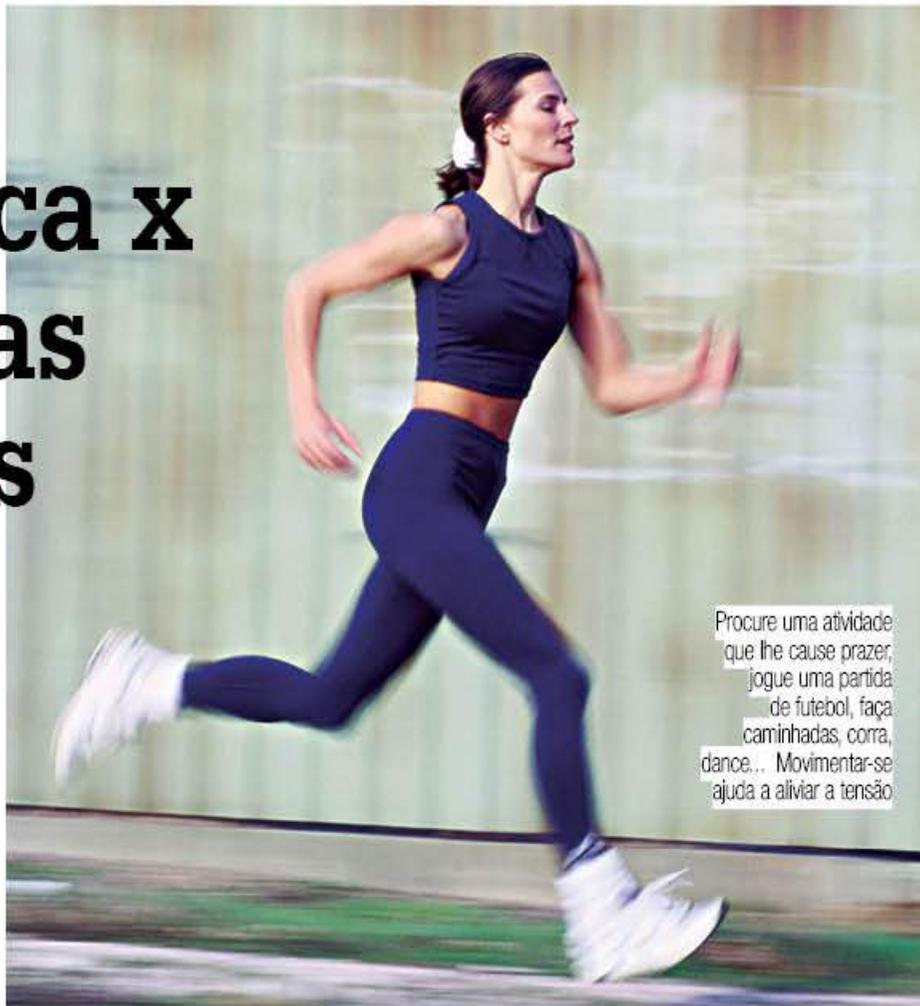
fotos: BIRF e Fotolia



**CADERNO ESPECIAL TRAZ MATÉRIAS SOBRE FITNESS,
SAÚDE E BELEZA, ALÉM DE DESTACAR
PROFISSIONAIS DE VÁRIAS ESPECIALIDADES**

Crise econômica x problemas cardíacos

Situações estressantes levam as pessoas a produzirem hormônios que afetam o metabolismo



Procure uma atividade que lhe cause prazer, jogue uma partida de futebol, faça caminhadas, corra, dance... Movimentar-se ajuda a aliviar a tensão

Preocupações com o negócio que faliu, com a mensalidade atrasada da escola dos filhos, a conta negativa no banco, desentendimentos familiares por problemas financeiros e emocionais. A crise econômica tem refletido diretamente na vida dos brasileiros. De acordo com uma pesquisa da Boa Vista SPC, de janeiro a março, os pedidos de falência cresceram 31,6% na comparação com o mesmo período do ano passado. E não parou por aí. Cerca de 59 milhões de brasileiros começaram o ano de 2016 inadimplentes, segundo pesquisa da Serasa, o total de dívidas chega a R\$ 255 bilhões. E para agravar ainda mais a situação, a taxa de desemprego cresceu, no início desse ano, 8,5%, segundo o IBGE.

Muitos não se dão conta, mas os reflexos da economia podem impactar diretamente na saúde, resultando em falta de ar, palpitações, entre outros sintomas graves, que podem ocasionar uma sobrecarga maléfica para o coração. É preciso ficar atento, não se deve menosprezar o estresse, ele representa um sério fator de risco para as doenças cardiovasculares. Ainda mais se levarmos em consideração que, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, as doenças cardiovasculares são responsáveis diariamente pela morte de 950 pessoas no Brasil.

O cirurgião cardiovascular Edmo Atique Gabriel percebeu que nesses primeiros meses do ano, nas consultas de rotina, tem aumentado o número de pessoas que se queixam com a falta de emprego, divórcio e, sobretudo, problemas emocionais. Essas situações estressantes levam as pessoas a produzirem hormônios que afetam o metabolismo. "O nosso organismo tem que metabolizar esse quadro de estresse, para isso, libera hormônios como a adrenalina e o cortisol. Nas atuais circunstâncias de tensão que vivemos a adrenalina se dá em doses elevadas na circulação e ficamos constantemente sob tensão. Por sua vez, o cortisol vai atuar no estresse favorecendo a crise hipertensiva, arritmias e edemas. Então, é muito comum, em períodos de

turbulência, as pessoas reterem mais líquido e ficarem mais inchadas", explica o cirurgião cardiovascular.

Se as preocupações persistirem, em pouco tempo, o indivíduo estará dominado por uma carga prejudicial de estresse que pode alterar sua rotina e induzir a hábitos nocivos. "É comum a pessoa comer mais para compensar a ansiedade, levando a obesidade e elevação do colesterol. Quem está tenso volta a fumar, há um aumento no consumo de drogas lícitas (tabagismo, álcool, remédios) e ilícitas. A pessoa acaba utilizando isso como uma fuga. Antes estável e equilibrada, por uma descompensação financeira, parte para um caminho errado, com o objetivo de relaxar, quando na verdade o que vemos são consequências graves para a saúde. Normalmente, falta ânimo para as atividades físicas e pode ocorrer um quadro depressivo. Além disso, a pressão arterial aumenta numa clara vinculação com a intranquilidade e a agressividade contida".

Há duas formas de estresse, o agudo e o crônico. Segundo o cirurgião cardiovascular, "o agudo pode provocar um aumento importante e súbito da pressão arterial e da frequência cardíaca, levando a reações de espasmo das artérias coronárias (que irrigam o coração) e a quadros de angina (dor no peito) e infarto do miocárdio. Já o estresse crônico pode levar ao descontrole da pressão e do diabetes, além de aumentar o nível de triglicérides, podendo colaborar com o entupimento das artérias coronárias", comenta.

É preciso estar atento aos sintomas. A opinião das pessoas que nos rodeiam é muito importante. "Quando um colega de trabalho ou um parente, por exemplo, começa a perceber e comentar que você está mais pálido, mais abatido, você não está mais se alimentando ou ganhando peso em excesso, esses são os primeiros sinais biológicos. Depois vê outras reações: a pressão começa a aumentar, dores de cabeça frequentes, sangramento nasal e palpitação (coração saindo

pela boca). A junção desses elementos é condizente com o quadro de estresse e é preciso buscar um especialista” alerta Dr. Edmo.

No intuito de reverter este panorama, muitos acham que iniciar uma atividade física pode ajudar a combater o estresse, descarregando a adrenalina no exercício. Apesar de ser uma ótima alternativa, Dr. Edmo alerta que é preciso tomar certos cuidados antes de iniciar a prática de atividades físicas. “É sempre importante procurar um médico antes de qualquer prática. Muitos apenas procuram fazer o exercício visando a estética, fazendo uso de anabolizantes, diminuindo drasticamente a alimentação e prejudicando ainda mais a saúde. A recomendação básica, nesses casos, é sempre buscar um profissional. Fazer um eletrocardiograma, um eco cardiograma para avaliar a força e as válvulas do coração”, explica. Sem tomar as devidas precauções o risco de enfarto é eminente.

Para ajudar a encarar a crise econômica e evitar descontar na saúde, o cirurgião cardiovascular destaca três importantes atitudes que podem evitar sustos com o coração. São elas:

1- SAIBA ADMINISTRAR O ESTRESSE - Procure lidar com o problema da melhor forma possível. Se não conseguir resolver sozinho procure ajuda de um psicólogo ou psiquiatra. Muitas vezes aconselha-se utilizar medicamentos como ansiolíticos e antidepressivos. Eles podem ser essenciais, mais requerem um uso controlado, orientado por um profissional, para que mais tarde, não sofra as consequências dos seus efeitos colaterais.

2- NÃO COMPENSE NA COMIDA - Podemos comer, em geral, um pouco de cada tipo de alimento. Ainda que, alguns deles, sejam gordurosos. Comendo com moderação, com controle de frequência e

“Se soubermos nos alimentar razoavelmente bem, aliado a prática moderada de exercícios e administrarmos o problema que estamos vivendo, a longevidade tende a ser um pouco maior”

orientados por um profissional. Restringir demasiadamente também não é uma boa conduta. Não faça nenhuma dieta maluca, isso pode comprometer também o rendimento cerebral, a produtividade e a memória. Controle a dieta sem fazer loucuras.

3- PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA - Procure uma atividade que lhe cause prazer, jogue uma partida de futebol, faça yoga, caminhadas, corra, dance. Movimentar-se ajuda a aliviar a tensão. Não adianta fazer atividade física como se fosse um atleta de verdade ou ter pressa para perder peso e adquirir um corpo escultural. O objetivo tem que ser puramente funcional. E lembre-se: é importante checar como está o coração, se ele está adaptado a determinado exercício, como está a pressão arterial, as articulações. Uma equipe médica multidisciplinar pode participar dessa avaliação.

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

GERAÇÃO FITNESS

Malhar faz parte do universo dos que buscam saúde, qualidade de vida e todos os benefícios que os exercícios trazem ao corpo e à mente. A onda fitness que toma conta das academias e redes sociais é assunto sério para muitos, como o saltense Gustavo Costa e a indaiatubana Gabriela Tavares. Ambos treinam e cuidam da saúde bem antes de todo esse modismo. Neste caderno Vida Saudável, Revista Regional traça os perfis dos dois jovens, que falam sobre a rotina de treinos, alimentação, dicas e os planos futuros, como concursos fitness e de beleza.

GABY TAVARES

SAÚDE E BELEZA SEMPRE EM DIA

texto GISELE SCARAVELLI

A empresária Gabriela Tavares tem uma rotina de vida saudável e focada no bem-estar, saúde e beleza. Apaixonada por esse universo começou a treinar ainda aos 15 anos e conta que, na época, sua mãe ficava até brava, pois se deixasse ficava o dia todo na academia. Paixão e foco fizeram toda a diferença para Gaby. Em 2009 ela venceu o concurso Miss Indaiatuba e sua vida tomou outros rumos. "Confesso que não queria participar, pois não estava confiante. [risos] Ligava toda semana para a organizadora do concurso falando que ia desistir, mas, com o apoio dos amigos, namorado e família, acabei participando e levei o título", explica Gaby. Depois disso, a vencedora participou da etapa regional, ficando em segundo lugar, e em 2012 do concurso Garota Fitness Brasil, conseguindo a sexta colocação. "Nunca pensei em participar de concursos, até porque minha altura e meu corpo não são muito adequados para o biótipo de Miss", ressalta. O que Gaby não esperava era que um concurso mudaria o andamento profissional de sua vida. Ela ficou mais conhecida na região, passou a fazer trabalhos como modelo e, além disso, graduou-se em Arquitetura e Urbanismo através de uma bolsa que ganhou como premiação do Miss Regional. Hoje, Gaby é sócia da M2 Academia e Elite Nutrition, trabalha como arquiteta e participa de alguns trabalhos como modelo. "Abrir uma academia sempre foi um sonho. Uma ideia amadurecida aos poucos. Eu, meu marido Luciano e meu cunhado Márcio desejávamos um ambiente harmonioso e com amigos para treinar ao nosso lado, um incentivando o outro, e, felizmente, conseguimos criar esse clima agradável e familiar, pois esses fatores positivos ajudam muito no alcance dos resultados e fazem os alunos frequentar a academia com prazer", explica a empresária e brinca que hoje é uma viciada em malhar. Treina todos os dias, inclusive aos finais de semana. Questionada sobre os cuidados com a saúde e beleza, Gaby explica que cuida da alimentação, da pele, está sempre atenta a cuidados diários, bebe bastante água, usa sempre protetor solar e busca manter o sono em ordem. Ela afirma que fazer tudo isso dá mais disposição para atividade física. "Um metabolismo mais acelerado contribui na sua forma física e dá uma qualidade de vida invejável", acrescenta. Além de todos esses cuidados com o corpo e a saúde, Gaby conta que consegue ser bem organizada com a divisão de seu tempo e com suas atividades. Seus dias dividem-se entre a profissão de arquiteta e as noites de dedicação total à academia, dispondo aos alunos atenção especial.



GUSTAVO COSTA

O GAROTO FITNESS

Gisele Scaravelli



Malhação cinco dias na semana. Isso mesmo! Gustavo Costa treina de terça-feira a sábado há sete anos e leva uma vida super regrada e saudável. Tanto treino e cuidado com a saúde e com o corpo fizeram Gustavo ficar entre os dez finalistas do concurso Garoto Fitness Brasil. "Eu sempre gostei muito de cuidar do corpo. Hoje, se eu não malhar me sinto até mal porque faz parte da minha rotina", explica o saltense. Além do concurso, Gustavo já fez trabalhos como modelo fotográfico, inclusive para o mercado fitness. Hoje, sua rotina divide-se entre o trabalho na área de Recursos Humanos e a academia Corpo São, onde treina toda noite. "Não sou escravo do corpo. Sou regrado, mas fim de semana, eu gosto de fazer outras coisas também", ressalta e revela que está analisando a possibilidade de participar de concursos de fisiculturismo. "É um projeto, mas só vou entrar quando me sentir preparado", explica. Para esse tipo de concurso, os treinos são sazonais e mudam quando chega em época de seleção e essa é uma das apreensões do jovem. "Eu não fico me preparando em épocas, eu treino o ano inteiro. Quando você vai competir tem que fazer algumas loucuras como ficar sem beber água, por exemplo. Por isso, eu estou pensando bastante, pois me importo muito com minha saúde e fico meio em dúvida de fazer essas loucuras", reflete. Para Gustavo, malhar e fazer dieta não são as partes mais difíceis da participação desse tipo de concurso e sim treinos com pose. O fisiculturismo exige que os competidores permaneçam na mesma pose, com músculos enrijecidos por algum tempo, e isso é fisicamente estressante. Os planos futuros de Gustavo não englobam apenas a malhação, alimentação e concursos. Ele pretende se especializar na área em que trabalha atualmente, Recursos Humanos, e futuramente, estudar algo mais voltado para a saúde, como Educação Física ou Nutrição. Questionado sobre os cuidados e dicas de saúde, ele afirma: "Acho que conhecer seu corpo é essencial, saber o que faz bem e o que não faz, porque nem sempre o que é bom para os outros, é bom para você", finaliza.



André de Andrade

SEUS
BOTÕES
ESTÃO FAZENDO
MAIS **FORÇA**
QUE
VOCÊ ?

VEM PARA A CORPO SÃO

MDN PUBLICIDADE

11 4028-0827
Rua Henrique Viscardi, 560 - Salto, SP
www.academiakorposao.com.br

 /corposaosalto

 ACADEMIA
**CORPO
SÃO**

MÚSCULO, o melhor amigo da saúde

texto CRISTIANO PARENTE



Um grande ponto positivo na construção muscular é que em todo o seu processo de desenvolvimento ele gera benefícios à saúde

Atividade física é algo que o ser humano faz desde a pré-história. Não de maneira sistematizada, mas, de maneira funcional, o homem primitivo tinha que correr atrás da caça que fugia (aeróbio), lutava, arremessava a lança ou a pedra para matar a caça (modalidades), carregava o animal pesado de volta para a caverna (força), comia o bicho (proteína e gordura) junto com algumas frutas ou raízes que colhia (carbo e vitaminas) e dormia (recuperação/reconstrução) para descansar antes de ter que caçar novamente.

Ao observar essas atividades realizadas pelo homem primitivo, é possível perceber que ele já “entendia” bastante do funcionamento e da fisiologia do próprio corpo. Nos dias atuais, ao vermos os estudos evolutivos das diferentes espécies e estudarmos os diferentes comportamentos motores - as formas e quantidades de esforços que cada um faz no dia a dia -, cada vez mais identificamos um fator que é comum e positivo nos homens das diferentes eras: para todos, o desenvolvimento muscular traz inegáveis benefícios.

Desenvolvimento muscular, ganho de massa magra, trabalho contra uma resistência intensa, acima dos padrões da civilização moderna atual e sedentária, são todas formas de se entender um mesmo fim: o ganho de músculo através do esforço físico é o que pode transformar pessoas mais saudáveis, com mais qualidade e com maior tempo de vida. Nesse sentido, não é nenhum exagero afirmar que o melhor amigo contra todos os males de saúde que possam existir é ele, o músculo.

De todas as estruturas envolvidas na nossa movimentação diária, incluindo o exercício, os músculos são as estruturas que mais conseguimos mudar por vontade e por interferência externa direta de nossas atitudes. Trata-se de uma excelente informação, sabendo do impacto que o poder muscular exerce sobre nossa saúde.

Estudos recentes e relevantes têm revelado que mesmo pessoas magras e até aquelas extremamente magras carregam consigo

potenciais riscos de doenças cardiovasculares em relação às pessoas com peso maior. Isso acontece porque essas com maior peso possuem também uma musculatura mais desenvolvida, ou seja, mais massa magra proveniente de maior esforço físico contra resistência.

Um grande ponto positivo na construção muscular é que em todo o seu processo de desenvolvimento ele gera benefícios à saúde. Ao praticar uma atividade física e estimular o músculo, ele não se desenvolve imediatamente após o exercício - o aparente aumento muscular decorre do processo inflamatório ali instaurado pelo esforço - mas, cresce no processo de recuperação, que pode durar alguns dias após o treino. Durante todo esse período de recuperação, o corpo está consumindo mais energia do que o normal para reconstruir o músculo cansado da atividade.

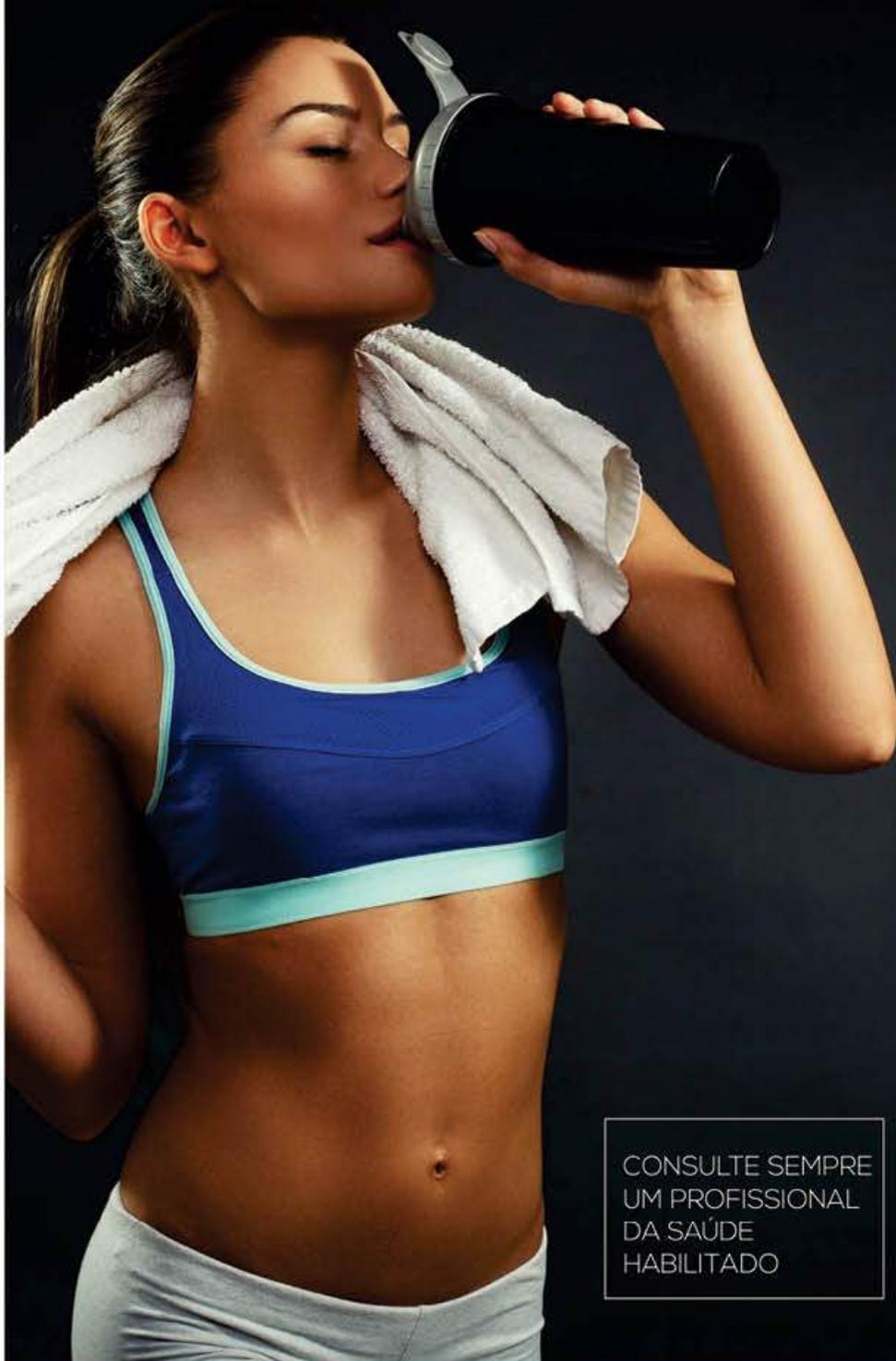
Há outros pontos benéficos com relação a esse melhor amigo da saúde. Como músculos maiores necessitam de mais energia para sobreviver, o consumo energético do corpo é ampliado. Mais além, uma estrutura corporal com músculos fortes mantém os ossos nos devidos lugares e permite que os esforços não rotineiros sejam feitos com segurança como, por exemplo, levantar seu filho no colo sem prejudicar as costas ou jogar aquele futebol de final de semana com menos risco de lesão, correndo mais rápido e chutando mais forte. Sem deixar de citar que o visual estético fica mais agradável e atraente.

Por tudo isso, seu melhor amigo, aquele que pode salvar sua vida e que ao receber o devido cuidado trará imensurável recompensa, já está contigo, ao seu lado, te acompanhando o tempo todo. Dê a ele, então, a merecida atenção.

*Cristiano Parente é professor e coach de Educação Física, eleito em 2014 o melhor personal trainer do mundo em concurso internacional promovido pela Life Fitness.

SUPLEMENTAÇÃO E PERFORMANCE FÍSICA

CONHEÇA ALGUMAS ALTERNATIVAS PARA
MELHORAR SUA PERFORMANCE FÍSICA.



CONSULTE SEMPRE
UM PROFISSIONAL
DA SAÚDE
HABILITADO

■ TERMOGEN POWER

ESTIMULA A QUEIMA DE GORDURA

Usado antes e durante a atividade física para potencializar o gasto energético e aumentar a massa magra. Contém **Picolinato de Cromo**

■ RELORA

CONTROLE DE ANSIEDADE

Ideal para indivíduos com sobrepeso ou obesos que comem devido a ansiedade ou estresse.

■ AVOCADO SUN

AUMENTO NATURAL DA PRODUÇÃO GH

Inibe o gene da obesidade, reduz gordura abdominal e estimula a produção do hormônio do crescimento.

■ CÁPSULA EQUILIBRA

CONTROLE DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Atenua os sintomas da TPM. Diminui a compulsão alimentar associada ao estresse.

■ WHEY PROTEIN ISOLADO (PÓS-TREINO)

REESTRUTURAÇÃO MUSCULAR

Proteína Isolada Glanbia (EUA).
Ganho e definição de massa magra

■ MOVE

EVITA A INFLAMAÇÃO E A DOR

Sem inflamação, com movimento.
Articulações livres de dor

■ VEGOTEIN (PÓS-TREINO VEGANO)

PROTEÍNA DA ERVILHA CONCENT. 80%

Isenta de produtos químicos.
Ganho e definição de massa magra.

Tel.: (11) 4024.1444

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

www.vitalflora.com.br

VITAL  FLORA
Farmácia de Manipulação e Homeopatia

Seis hábitos que impulsionam uma dieta

ESPECIALISTA DESTACA HÁBITOS QUE PROPORCIONAM QUALIDADE DE VIDA E EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



Quem está tentando mudar o estilo de vida e adotar hábitos de vida mais saudáveis sabe que esta não é uma tarefa muito simples. Além de exigir maior atenção e consciência alimentar, transformar hábitos exige empenho e muita força de vontade. “Além de estar atento aos alimentos que são incluídos na rotina diária, é preciso ter comprometimento e estar preparado para os desafios enfrentados no caminho. O que quero dizer é que antes de definir quais alimentos entram ou saem do cardápio, é essencial estar disposto a encarar os desafios que vêm junto com a mudança”, comenta o médico Patrick Rocha, que é presidente do Instituto Nacional de Estudos da Obesidade e Doenças Crônicas (Ineodoc). Para ajudar quem está trilhando este caminho de mudanças e consciência alimentar, pedimos para ele listar seis hábitos capazes de impulsionar a dieta. Confira:

1. VOCÊ ESTÁ INTERESSADO OU COMPROMETIDO?

“Entenda que existe uma grande diferença entre estar interessado e comprometido. O interessado traça o objetivo, se interessa em saber, mas não toma nenhuma atitude. Já o comprometido, traça o objetivo e segue adiante no caminho correto até atingi-lo. Ou seja, comprometimento não é um mero interesse. Comprometimento é estar disposto a acordar todos os dias disposto a dar além do seu melhor. É indo além do limite máximo que você irá colher os frutos de todo seu esforço”.

2. NÃO DESVIAR O SEU FOCO

“Ao traçar seu objetivo e começar a trilhar o caminho certo, é possível que situações ao seu redor lhe tirem o foco. Isto não inclui somente situações, mas também pode incluir pessoas. Olha que interessante: a capacidade de manter o mesmo foco até que a mudança aconteça está intimamente ligada à maturidade emocional. Portanto, pare de procurar desculpas ou afaste-se e não dê ouvidos a pessoas que desviam do seu foco”.

3. VISÃO POSITIVA DE FUTURO

“Ao ter foco, você concentrará todas as suas energias em um único ponto com força suficiente para produzir mudança e realizações rápidas em sua vida e em sua saúde. Mas isso envolve sair da zona de conforto e ser disciplinado. Envolve ter uma visão positiva de futuro e manter-se sólido e inabalável em direção à saúde plena”.

4. EVITAR O TRIGO

“Após compreender a importância do comprometimento e foco em uma reeducação alimentar, o primeiro passo é evitar o trigo. Ele é um alimento que não traz nenhum benefício a sua saúde e está presente em quase todas as refeições diárias de milhares de pessoas. Produtos a base de trigo são dominantes nos mercados e infelizmente grandes agravadores de problemas de saúde como sobrepeso e obesidade. Este alimento além de não saciar a fome, na grande maioria das vezes aumenta a compulsão alimentar. Todos os farináceos de trigo, seja ele integral ou não, devem ser evitados.

5. EVITAR ALIMENTOS LIGHTS

“Uma conduta quase unânime entre as dietas para emagrecimento é consumir alimento light. Isto é um grande erro. Estes alimentos apesar de isentos de gorduras são ricos em açúcares. Ou seja, eles irão despertar ainda mais a fome e não irá nutrir, fazendo com que você queira comer de hora em hora, ou ‘beliscar’”.

6. CONSUMIR GORDURAS SAUDÁVEIS E PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

“Trata-se de alimentos que irão de fato lhe nutrir e trazer saciedade, duas propriedades importantes para quem quer perder peso com saúde. Assim como não adianta comer e não nutrir suas células, não adianta comer e sentir fome logo depois. A melhor orientação a seguir é priorizar alimentos ricos em gorduras saudáveis e proteínas de alto valor biológico, que de fato lhe manterão saciado por tempo suficiente, sem que você tenha que ficar beliscando a cada duas ou três horas. O que quero dizer com isso? Inclua alimentos como ovos caipiras, abacates e óleo de coco na sua rotina. Você conseguirá controlar a fome e não sabotará a sua dieta”.

Fábrica Academia: seu espaço fitness desde 1998

texto GISELE SCARAVELLI

A Fábrica Academia surgiu em Itu entre as décadas de 1970 e 1980, porém como uma academia exclusiva de Hapkido. Com a necessidade e novos conceitos de atividades físicas, ela passou a buscar mudanças e, no final dos anos 80, iniciou as aulas de musculação e de ginástica aeróbica. Anos depois, mais uma vez inovando, foi inaugurada, em 98, a Fábrica Academia num antigo galpão industrial no centro histórico da cidade. Na época, foi pioneira em Itu na modalidade de spinning. Hoje, ainda no mesmo endereço, o local consolidou-se como uma referência de academia na cidade, ampliando seu espaço físico, buscando atender melhor seus alunos. A Fábrica conta com diversas modalidades, conceito contemporâneo, profissionais especializados, trazendo para Itu novidades em atividades e métodos de treinamentos.

A academia se destacou também por ter a maior equipe de supino do Brasil, tendo conquistado inúmeros títulos estaduais, nacionais e até internacionais, consagrando o sucesso de Valdecir Lopes. Ele é um dos técnicos da equipe paraolímpica de levantamento de peso, que disputará a Paraolimpíada Rio 2016. A equipe de atletas da seleção brasileira se prepara no centro de treinamento, para desenvolvimento desse esporte, instalado na Fábrica Academia desde 2014, com apoio e suporte do Comitê Paraolímpico Brasileiro.

NOVOS EQUIPAMENTOS

Tantos serviços de qualidade levaram a Fábrica a modernizar seus equipamentos da sala de musculação. Desde março deste ano, todos os equipamentos são da empresa Matrix, tornando a sala de musculação ainda mais completa para atender da melhor forma a busca pelo desejo de saúde e qualidade de vida através da prática de exercícios físicos.

Além de musculação, a Fábrica oferece um quadro de ginástica bem diversificado e aulas de zumba, piloxing, mat pilates e yoga. A Fábrica Academia tem como principal propósito dar a seus clientes a satisfação com resultados dentro do desejo individual de cada um. Por isso, além de todos os serviços e diversas aulas oferecidas no local, a tradição se manteve por todos esses anos, e o que começou como uma academia de luta, não deixou suas origens. Aulas de jiu-jitsu, kickboxing, taekwondo e hapkido ainda acontecem no local.

Conheça a Fábrica Academia, onde você pode se exercitar de diversas maneiras, ter saúde e qualidade de vida.

MAIS: A Fábrica Academia fica na rua dos Andradas, 46, Centro de Itu. O horário de funcionamento é das 6h à meia-noite, de segunda a quinta-feira; das 6h às 22h às sextas-feiras; e das 8h às 16h aos sábados. O local conta com espaço kids para atender pais e mães que desejem treinar e levar os filhos.



fotos: Divulgação



Tradição, credibilidade, equipamentos e serviços de primeira qualidade fazem da Fábrica Academia uma das mais conceituadas de Itu e região





fotos: Sergio Nogueira

Tatiane Zapparoli está à frente da T Fitness Gourmet, uma opção prática para uma refeição saudável de acordo com sua dieta.

T FITNESS GOURMET O NOVO CONCEITO EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

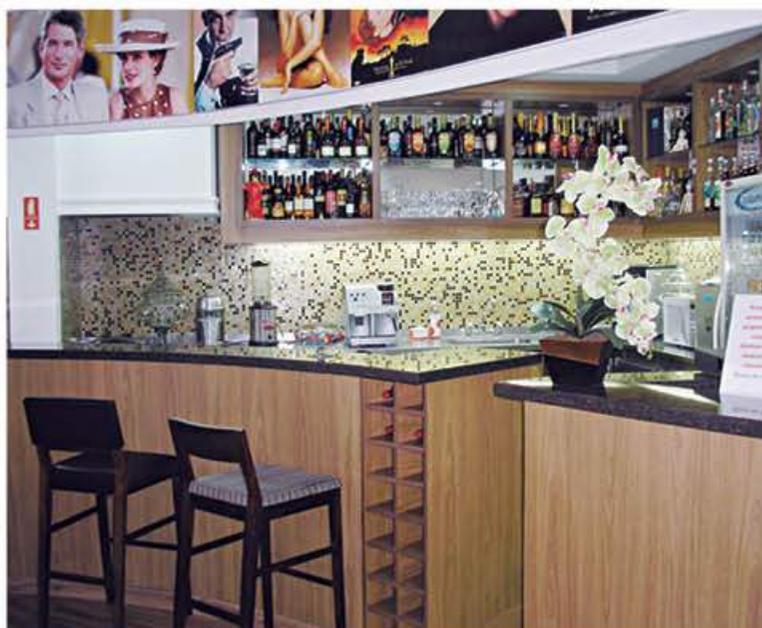
Empresa oferece kits personalizados de refeições congeladas para uma dieta fitness

Para você que busca ter um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada de acordo com suas necessidades, porém não tem tempo para o preparo de todas as refeições, surgiu em Itu a T Fitness Gourmet, empresa especializada em kits personalizados para uma dieta fitness.

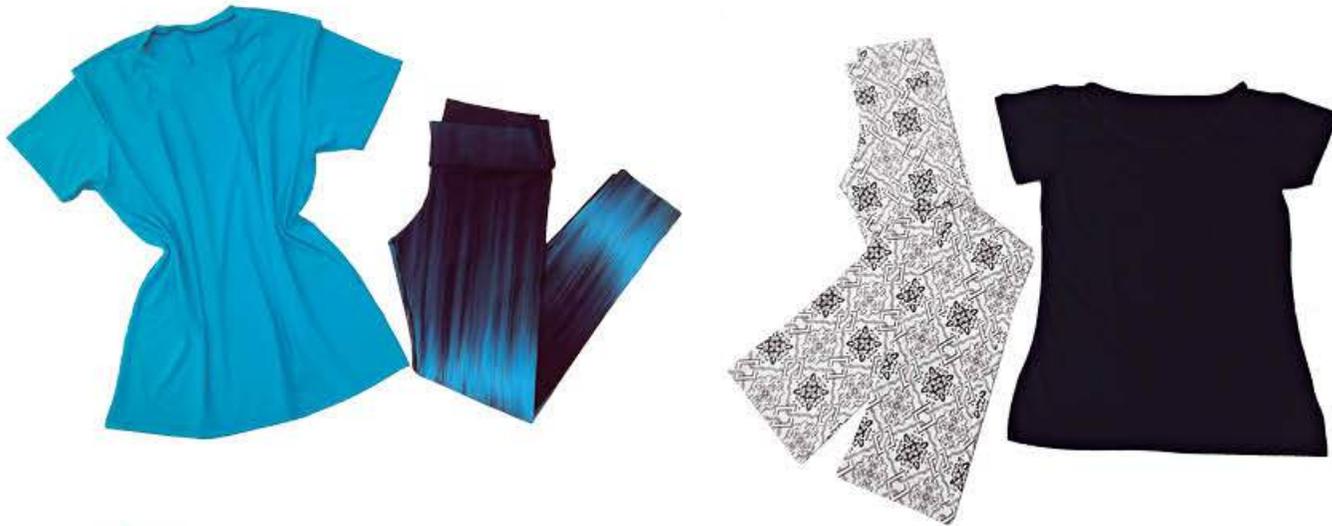
À frente da T Fitness Gourmet, está Tatiane Zapparoli, que decidiu empreender no ramo da alimentação justamente para atingir um público que procura ter hábitos alimentares saudáveis, buscando qualidade de vida e praticidade no dia a dia.

O T Fitness Gourmet ocupa o espaço de um bistrô, com amplo estacionamento e ambiente aconchegante. No local, as pessoas encontram a praticidade de refeições congeladas de acordo com a necessidade e a dieta recomendada para cada um. São diversos kits personalizados. O cliente pode montar seu cardápio com opções de proteínas, carboidratos e vegetais ou optar pelos kits já prontos para almoço e jantar.

A T FITNESS GOURMET É O MAIS NOVO CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DIETAS PERSONALIZADAS EM ITU



MAIS: A T Fitness Gourmet fica na avenida Octaviano Pereira Mendes, 165 - Itu. Tel.: (11) 97112-4843.



fotos: Nice Viana

MODA FITNESS NA EXCELLENCE

As roupas de academia estão cada vez mais modernas, coloridas, com design que valorizam o corpo feminino prezando sempre pelo conforto e bem-estar. A Excellence conta com uma coleção fitness exclusiva, que inclui modelos variados de calça legging, tops, blusas e muito mais. Vista-se bem para se sentir motivada sempre. Inove suas roupas para malhar e comece a treinar hoje mesmo!

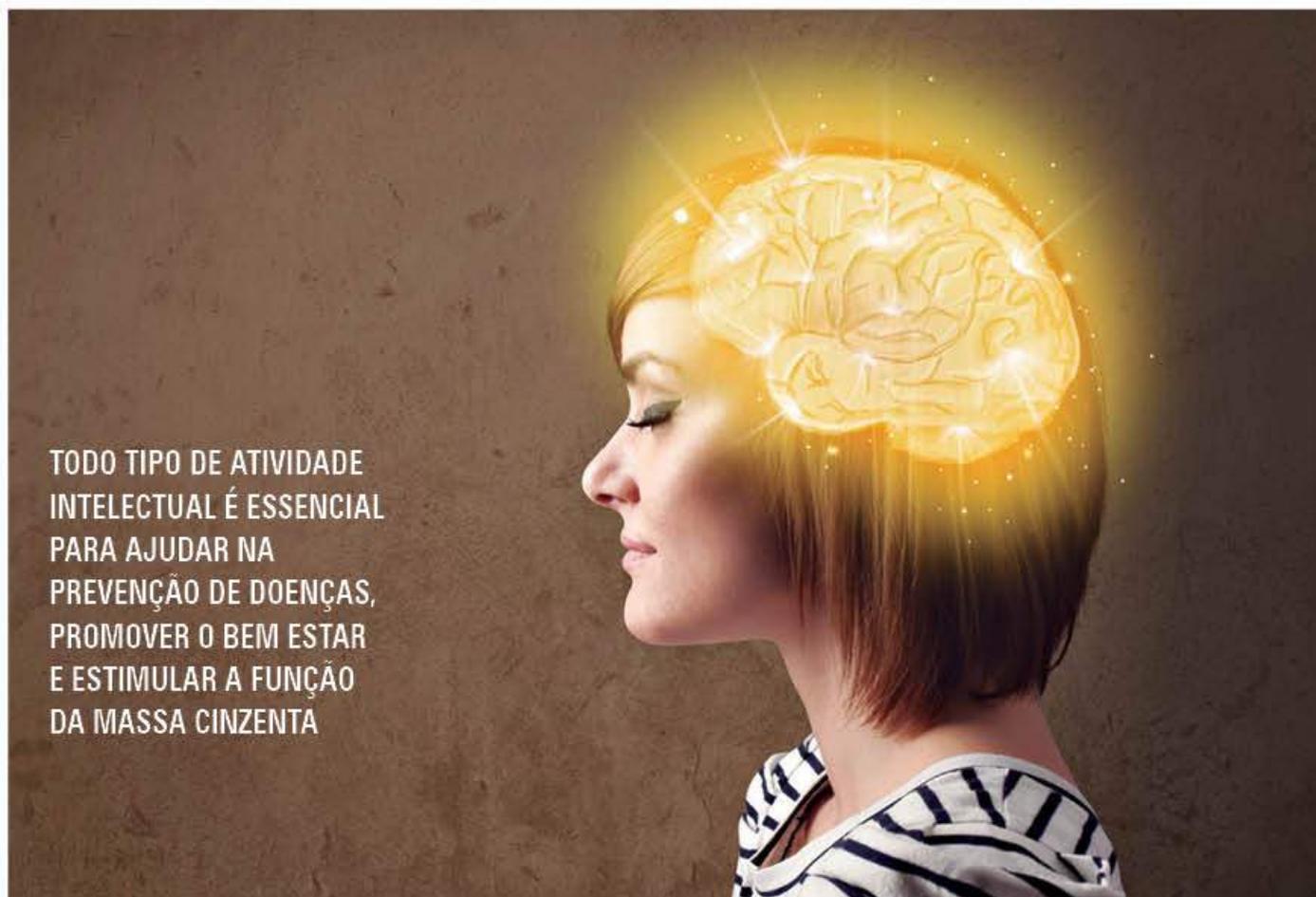


Fotografia



ITU (11) 4023-5510 - Rua Capitão Silvio Fleming, 35 - Centro
 SALTO (11) 4029-6895 - Rua Fagundes Varela, 281 - Jardim 3 Marias
 INDAIATUBA (19) 3328-3849 - Rua 11 de Junho, 1252 - Centro
www.lingerieexcellence.com.br

Envelhecer e ter um cérebro saudável: é possível, sim!



TODO TIPO DE ATIVIDADE INTELLECTUAL É ESSENCIAL PARA AJUDAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS, PROMOVER O BEM ESTAR E ESTIMULAR A FUNÇÃO DA MASSA CINZENTA

Com o aumento da prevalência das doenças neurológicas degenerativas, a preocupação com a saúde se estende além dos cuidados físicos. É preciso manter o bom funcionamento do cérebro, aliando uma alimentação saudável e prática esportiva para que ele atue em harmonia com o corpo, especialmente ao chegar em uma idade mais avançada.

Nosso órgão mais complexo atua com 300 bilhões de conexões intercelulares, cujo trabalho é realizado por 20 bilhões de células. Apesar de responder por uma infinidade de atividades, além de pensar, sentir, falar ou fazer, ele possui um tamanho compacto e pesa cerca de três quilos. Diante de uma capacidade intensiva, requer dez vezes mais nutriente e glicose que qualquer outra região ou tecido do organismo. Todo esse sistema é invariavelmente afetado com o passar dos anos.

Segundo a dra. Jerusa Smid, membro do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), em decorrência do envelhecimento, ocorre uma perda de neurônios e diminuição das sinapses. No entanto, quando este processo está dentro da normalidade, estas mudanças não acarretam em prejuízo ao indivíduo. “Estudos mostram que exercício físico aeróbico, controle de problemas cardiovasculares, dieta rica em peixe, frutas, legumes e vegetais, assim como aprender novas habilidades, como um novo idioma ou a tocar um instrumento, são estratégias as-

sociadas a um progresso cerebral mais saudável e só traz benefícios”, explica a neurologista.

Jerusa frisa que é fundamental adotar hábitos saudáveis o mais precocemente possível. Com a absorção dos nutrientes apropriados, o cérebro pode funcionar adequadamente. O ômega 3, por exemplo, é um ácido lipídico que auxilia a função cerebral, atuando em conjunto com as vitaminas do complexo B, que protege os tecidos da oxidação e contribui à memória. Além disso, é válido aliar atividade física aeróbia, por, no mínimo, 40 minutos, três vezes por semana.

INTELLECTO À PARTE

Além de todos os esforços para uma alimentação adequada, ainda sim não se pode descuidar dos estímulos mentais. “Muitos estudos apontam que o analfabetismo é um fator de risco para demência. Se tomarmos isso como exemplo, aquisições intelectuais precoces na infância - de acordo com a idade em que somos alfabetizados idealmente -, serão importantes para o futuro do cérebro”, destaca dra. Jerusa.

Ela recomenda todo tipo de atividade intelectual que incite a ação cerebral. Jogos de tabuleiro, palavras cruzadas, aprender novos idiomas e a tocar instrumento musical, leitura frequente, entre outros, são essenciais para ajudar na prevenção de doenças, promover o bem estar e estimular a função da massa cinzenta.

Unilab

laboratórios Unimed Salto/Itu

cada vez
melhor



- ✓ rapidez
- ✓ qualidade
- ✓ segurança

UNIMED SALTO/ITU adquire moderno equipamento para os laboratórios UNILAB

O crescimento do UNILAB - laboratório de exames da UNIMED SALTO/ITU - já aparece de forma muito clara com a chegada do novo e moderno equipamento para realização de exames, o Vitros 5600, o mesmo utilizado pelo laboratório do renomado HOSPITAL ALBERTE EINSTEIN, de São Paulo.



O Vitros 5600 reúne tecnologias comprovadas, que aumentam a capacidade de fornecer resultados mais significativos. É um equipamento de alta tecnologia da Johnson&Johnson, que realiza exames de bioquímica, hormônios e imunologia.

Toda essa tecnologia, além de maior fidelidade nos exames, oferece resultados mais rápidos, como por exemplo, o teste de gravidez que ficará pronto em até 2 horas e o de exame de hormônios em no máximo 48 horas, esse último demorava entre 5 e 10 dias.

Com esse equipamento no UNILAB os médicos da UNIMED SALTO/ITU poderão agilizar os diagnósticos de seus pacientes com a máxima segurança. O Vitros 5600 deverá estar em funcionamento até o início de agosto de 2016.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

UNILAB Salto
Rua Rio Branco, 1130 | Centro
Tel.: 11 4602-8810

UNILAB Itu
Rua Santa Rita, 1430 | Centro
Tel.: 11 4013-9595 ramal 9533

Unimed 
Salto/Itu

Facetas de porcelana

Quem nunca se impressionou com o sorriso alinhado e branquinho de atores, atrizes e apresentadores de TV? Será que todos já nasceram com os dentes tão perfeitos?

Com certeza, não!

A técnica que garante o sorriso perfeito de muitos famosos por aí são as facetas de porcelana.

As facetas de porcelana são finíssimas lâminas de porcelana, aproximadamente 0,7 mm de espessura, que são cimentadas na face frontal dos dentes.

Tais fragmentos de porcelana podem ser utilizados quando se há intenção de modificar a cor ou forma dos dentes, corrigir pequenas imperfeições, tais como diastema, dentes quebrados ou desalinhados.



Tratamento todo idealizado e realizado pelo Dr. Fábio Shiratori e pela Dra. Flávia Italiani Shiratori

O IIAC fica na rua Padre Bartolomeu Taddei, 534 - Centro, Itu.
Tel.: (11) 4023-2202.



Dra. Flávia Italiani Shiratori
Cirurgiã Dentista (DDS) pela USP - Bauru, Doutora (PhD) em Estomatologia e Biologia Oral pela USP - Bauru, Pós graduada em Periodontia, Implantodontia e Cirurgia Avançada

Dr. Fábio Kenji Shiratori
Cirurgião Dentista (DDS) pela USP - Bauru, Mestre (Ms) em Reabilitação Oral pela USP - Bauru, Especialista em prótese Dentária pela PROFIS - Bauru

A busca pela “fonte da juventude”

texto GISELE SCARAVELLI

Nos dias de hoje, torna-se, cada vez mais, desnecessário contarmos a história da Dermatologia de 20 ou 30 anos atrás, considerando que no presente, ela tem oferecido muito mais aos pacientes que procuram um especialista. As atualizações chegaram para controlar e tratar patologias da pele como vitiligo, psoríase, dermatite atópica, acne, dermatite seborreica, micoses cutâneas ou das unhas (onicomicoses), além de quelóides, estrias, cicatrizes de acne ou até mesmo cicatrizes pós-cirúrgicas, etc.

Segundo a dermatologista, Dra. Christiane Montagnoli Paulini, não apenas o arsenal terapêutico medicamentoso está muito maior, mas existem, atualmente, vários tratamentos complementares, que ela realiza em seu consultório e auxiliam numa rápida recuperação da integridade da pele dos pacientes. Abaixo, ela destaca alguns exemplos:

LASER

Com o advento dos diferentes tipos de lasers (de última geração) que existem nos dias de hoje, a obtenção de resultados está melhor a cada dia, considerando que todo tratamento a laser é muito específico e, por isto, também, muito eficaz.

BOTOX

A Toxina Botulínica ganhou uma otimização dos seus resultados dado ao fato de que sua aplicação está sendo realizada de maneira mais ampla, ou seja, em vários pontos da face e pescoço. Isso faz com que os pacientes submetidos a ela apresentem um aspecto mais jovial e belo, apenas com um “ar de descanso”.

PREENCHEDORES

A diversidade de produtos existentes proporciona aos pacientes uma face com maior simetria, beleza e naturalidade. Ainda é relevante considerar que a associação de todos estes métodos leva aos já famosos “tratamentos combinados”. Dra. Christiane ressalta que todos estes tratamentos combinados num mesmo paciente são, absolutamente, sinérgicos. Portanto, isto se traduz invariavelmente em resultados mais consistentes, duradouros e rápidos.

Com tudo isso, vislumbra-se um futuro bastante promissor para a Dermatologia. “Nossos sonhos estão se tornando realidade. Uma ‘nova era’ que nos fará avançar muito, tanto no tratamento das patologias da pele, bem como naqueles tratamentos que buscam, sem cessar, a ‘fonte da juventude’”, finaliza a profissional.



Gisele Scaravelli

Dra. Christiane Paulini

Dermatologia Clínica, Cirúrgica e Estética
CRM SP 135.539

Rua Piauí, 317 - Bairro Brasil - Itu
Tel.: (11) 4013-0904

Upelis: beleza e saúde

Não há beleza sem pele saudável, por isso, a Upelis apresenta um conceito inovador, através de tratamentos médicos, minimamente invasivos, no atendimento aos que buscam rejuvenescimento. Ao alcance de todos, os procedimentos médicos utilizados proporcionam uma aparência jovial, suavizando as marcas do tempo.

LASER (PLATAFORMA M22)

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

TOXINA BOTULÍNICA

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

SKIN BOOSTER COM ÁCIDO HIALURÔNICO E POLILÁCTICO (SCULPTRA)

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



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

Dr. Sérgio Miguel da Silva Ribeiro
CIRURGIA PLÁSTICA E ESTÉTICA
CRM 67.296

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

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



saúde multidisciplinar

saúde multidisciplinar
neo

TRATAMENTO DO CÂNCER REFERÊNCIA NA REGIÃO

equipe multidisciplinar formada por médicos:
oncologista, cirurgiões gerais e do aparelho digestivo, especialista em cirurgia bariátrica, cirurgião pediátrico, hematologista, proctologista, especialista em anestesiologia e tratamento da dor crônica;
enfermeiros, nutricionista, psicóloga, dentista, farmacêuticos
profissionais altamente capacitados, qualidade em medicação, estrutura moderna, localização excelente e fácil estacionamento

Quimioterapia
e Infusão

muita atenção, cuidado e respeito
com o paciente e sua família

NEO MISSÃO | Preservar e Cuidar da Vida

convênios atendidos



Bradesco
Saúde



SÃO CAMILO
Saúde

SulAmérica



Consulte especialidades atendidas e credenciadas pelo seu convênio

saúde multidisciplinar



TRATAMENTO DO CÂNCER
REFERÊNCIA NA REGIÃO

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



fotos: Nice Viana

Com modernos equipamentos, num ambiente aconchegante, a nova clínica DG Stetic, de Danielle Giatti, oferece o melhor para a beleza da sua pele

DANIELLE GIATTI AMPLIA SEU ESPAÇO EM ITU

Com seis anos de atuação na área da estética, Danielle Giatti acaba de abrir seu novo espaço em Itu, a DG Stetic. Em ambiente moderno e aconchegante, a clínica oferece tratamentos estéticos com aparelhos de alta tecnologia e experiência moldada através de treinamentos e vasto conhecimento das técnicas mais avançadas do mercado com métodos exclusivos.

Uma dica da experiente Danielle Giatti é aproveitar o inverno para tratamentos estéticos, como Depilação a Laser com Soprano Ice, aparelho apontado por muitos especialistas como o mais moderno do mercado. O melhor de tudo? É indolor. Ainda pode ser usado em todos os tipos de pele, inclusive nas mais escuras, e em qualquer região do corpo. Ele aumenta a temperatura do folículo, levando ao fim dos pelos, além de prevenir seu crescimento. O grande diferencial, no entanto, está na ponteira, resfriada a -5°C. Ela permite a emissão de pulsos com várias repetições e alta potência, sem o risco de queimaduras ou incômodo no paciente.

Na DG Stetic, há ainda uma avaliação facial diferenciada, com o aparelho DermoScan com Luz de Wood, que permite avaliar os graus de hidratação, oleosidade e a profundidade das manchas da pele, entre outros. Com esse suporte, segundo Danielle, é possível elaborar um tratamento bem mais eficiente.

Faça uma avaliação gratuita e conheça todos os tratamentos da DG Stetic.



MAIS: DG STETIC - Rua Capitão Fleming, 143, Centro, Itu.
Tels.: (11) 2429-5677 / (11) 98339-3289
Facebook: [Dg Stetic](#) Instagram: [Dg Stetic](#)

FÉRIAS É DIVERSÃO E TAMBÉM PREVENÇÃO!

Devo usar cremes dentais com flúor ou sem flúor? Essa é uma das maiores dúvidas dos pais na hora de cuidar dos primeiros dentes dos filhos, pois o excesso de flúor pode causar problemas. A verdade é que o uso de flúor em quantidade reduzida e supervisionada pelo seu odontopediatra pode sim trazer vários benefícios prevenindo a formação de cáries e garantindo uma dentição permanente mais saudável.

Para isso, é fundamental que os pais levem os filhos ao odontopediatra assim que nascer o primeiro dente, pois previnem problemas na escolha do creme dental e de como fazer a higiene bucal de maneira adequada.

Cuidar desde cedo é garantir mais saúde no futuro.

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



SISOITU

www.sisoitu.com.br

Espaço Vip sob nova direção

texto GISELE SCARAVELLI



Fotos: Giselle Scaravelli



ESPAÇOS ESPECIAIS DO SALÃO, QUE CONTA COM DIA DA NOIVA, DIA DA PRINCESA E DIVERSOS TRATAMENTOS PARA DEIXAR VOCÊ AINDA MAIS BONITA

Com uma experiência de 20 anos como cabeleireira, Tamara Teixeira acaba de assumir a direção do salão Espaço Vip, em Itu. Natural de Artur Nogueira, ela se mudou para Itu há poucos anos e desde então, trabalha em salões de beleza. Tamara afirma que na cidade natal, já tinha seu próprio salão e ainda hoje, viaja uma vez por mês para lá, para atender antigas clientes. “Eu cresci muito profissionalmente lá, então quando me mudei para Itu, minhas clientes sentiram minha falta e algumas ainda esperam minha ida uma vez por mês para serem atendidas”, se orgulha.

Tamara começou a trabalhar em salão aos 14 anos de idade, com uma tia e nunca mais parou. De curso em curso, especialização em especialização, hoje ela é uma cabeleireira de mão cheia e promete serviços inovadores para Itu e região.

O Espaço Vip conta com serviços como cabelo, especialmente química em loiros, maquiagem, estética, penteados e unhas em geral, além de muitos tratamentos e procedimentos capilares. Com atualização constante, Tamara e sua equipe oferecem também o “Dia da Noiva”, com direito a massagem, maquiagem, cabelo, making of, sala especial com banheira de hidromassagem, tudo para deixar as noivas deslumbrantes no dia mais especial da vida delas. Além do tradicional “Dia da Noiva”, o Espaço Vip oferece o exclusivo “Dia da Princesa”. Esse serviço, pioneiro em Itu, é diferenciado, exclusivo para as meninas. Nele, a criança, adolescente ou jovem pode realizar seu aniversário no salão com suas amigas. Nesse dia especial, elas poderão fazer unha, maquiagem, cabelo, etc. “É uma festa no salão. As meninas adoram, porque é um momento de beleza entre amigas, só delas”, ressalta Tamara.

O “Dia da Princesa” ainda pode contar com fotógrafo, decoração e outras coisas, tudo a escolha da aniversariante, afinal, o dia é dela e tem que ser inesquecível! É um atendimento diferenciado e especial para a aniversariante e suas convidadas, assim com para as noivas que escolhem o local para seu dia.

Tamara e sua equipe estão preparadas para receber clientes no Espaço Vip de terça-feira a sábado das 9h às 19h na rua Benedito Roberto Rossi, 81, São Luiz – Itu. Mais informações pelo telefone (11) 4013-3008.



Tamara Teixeira, com 20 anos de experiência em salões, está à frente do Espaço Vip, em Itu.

Nova clínica de Oftalmologia e Dermatologia

A CIDADE DE SALTO E TODA A REGIÃO POSSUEM UMA NOVA CLÍNICA, UNINDO DUAS ESPECIALIDADES, A DERMATOLOGIA E A OFTALMOLOGIA. COM AMPLA INFRAESTRUTURA, O LOCAL GARANTE CONFORTO E QUALIDADE NO ATENDIMENTO AOS PACIENTES. NA ÁREA DE DERMATOLOGIA, ESTÁ A PROFISSIONAL DRA. BEATRIZ RODRIGUES; E NA ÁREA DE OFTALMOLOGIA, O DR. RODRIGO ESPÍNDOLA.



fotos: Giselle Scaravelli



Rodrigo Espíndola

Dr. Rodrigo Espíndola é especialista em cirurgia para correção da miopia, astigmatismo e hipermetropia (excimer laser), além de realizar cirurgias de catarata com as mais modernas técnicas (laser de femtossegundo) e implantar lentes multifocais. Em sua clínica, há modernos aparelhos para o diagnóstico e tratamento de diversas doenças oculares, ampla sala de adaptação de lentes de contato e um centro cirúrgico para pequenos procedimentos. O médico é, também, assistente de cirurgia refrativa da Faculdade de Medicina da USP e possui mais de 20 pesquisas publicadas na área de Oftalmologia em revistas nacionais e estrangeiras, além de ser palestrante nos principais congressos nacionais de Oftalmologia.

Dr. Rodrigo Espíndola
CRM 116 910
www.rodrigoespindola.com.br



Beatriz Rodrigues

Dra. Beatriz Rodrigues é responsável pela Dermatologia da clínica. A médica é especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e médica assistente do ambulatório de laser da Faculdade de Medicina do ABC. Especialista em Dermatologia Estética e Cirurgia Dermatológica, ela presta também atendimento às principais doenças da pele (acne, psoríase, vitiligo, câncer de pele, etc.). Na área de Dermatologia Estética, a médica oferece os tratamentos mais atuais para o rejuvenescimento de pele. Toxina botulínica, preenchimentos, peeling, microagulhamento e aplicação de laser são alguns dos procedimentos realizados por ela no local.

Dra. Beatriz Rodrigues
CRM 134 394
www.drabeatrizrodrigues.com.br

LIPO A LASER SEM CORTE

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

A Clínica Terapeuta Adriane Cardozo oferece tratamentos exclusivos e com métodos inovadores nas áreas de Beleza & Saúde, através das especialidades: Homeopatia, Ortomolecular, Terapia Cognitivo-comportamental (TCC), Fitoterapia, Florais de Bach, Acupuntura, Iridologia, Terapia Capilar e Terapia Estética; realizando consultas presenciais ou online; em horários de atendimento flexíveis, com pontualidade; suporte a qualquer dia da semana através de WhatsApp, SMS ou chat próprio do site (www.adrianecardozo.com.br); realização de exames diferenciados e a motivadora "Academia de Saúde", exclusiva aos seus pacientes. Uma das inovações da clínica é o exclusivo Tratamento Estético MesoLipo, o qual garante os resultados de uma Lipoaspiração, mas sem os inconvenientes do pós-cirúrgico, sem cortes, sem dor, sem roxos, sem efeitos colaterais, com aumento da imunidade e resultados visíveis nas sessões e dias seguintes. MesoLipo associa sessões de Mesoterapia sem agulha, e Lipo sem corte, com resultados desintoxicantes (favorecimento da liberação de toxinas acumuladas no organismo); aumento da imunidade; ativação da circulação sanguínea; aumento da oxigenação e nutrição celular; melhora do peristaltismo intestinal; redução de fadiga; redução de celulites; quebra de nódulos lipolíticos; redução de edemas (inchaço) e remodelagem corporal.



Divulgação

TERAPEUTA ADRIANE CARDOZO

MAIS: Consultas presenciais ou online. Atendimento com horário antecipadamente agendado. Pontualidade garantida. Horário de atendimento: segunda a quinta: das 7h às 19h. Tels.: (11) 4028-2622 ou (11) 95487-2120 (chame no WhatsApp) email: terapeuta@adrianecardozo.com.br Site: www.adrianecardozo.com.br Página FACEBOOK: Terapeuta Homeopata Adriane Cardozo Rua: Henrique Viscardi, 1026 - Vila Henrique - Salto

Terapeuta Homeopata e Ortomolecular / Terapeuta Cognitivo-comportamental (TCC) / Auriculoterapeuta / Fitoterapeuta Terapeuta Capilar / Terapeuta Estética / Iridologista / Terapeuta Floral
CONAHOM: nº 1362
Associada ao CONAHOM (Conselho Nacional Auto-regulamentável de Homeopatia Clássica e de Fitoterapia)

SALÃO 1800

Se você quer fazer daqueles momentos de beleza um momento de relaxamento e paz, longe do burburinho do dia-a-dia e movimentação, o Salão 1800 é o lugar certo para você. O local oferece um atendimento personalizado e com poucas clientes por vez, para que cada uma tenha um atendimento único, com calma e tratamento pessoal. A proprietária Camila Martins atende suas clientes como ela própria gostaria de ser atendida, cada uma com sua particularidade. "Eu quero conhecê-las, saber o nome, bater um papo, elas ficam bonitas e ainda relaxam um pouco do estresse do dia a dia. O fato de atendermos poucas clientes por vez, não faz com que nossos preços sejam maiores por isso", ressalta. O 1800 oferece serviços desde corte, química em geral, luzes, mega hair, maquiagem, penteado, manicure, pedicure, esmaltação e alongamento em gel, sobrancelha, depilação e massagens diversas. Camila e sua equipe recebem clientes com todos esses serviços e pacotes especiais para eventos, como o Dia da Noiva com as madrinhas. Agende seu horário e conheça o Salão 1800.

MAIS: O Salão 1800 fica na rua Santa Rita, 1800, Centro, Itu. Para agendar um horário, ligue (11) 2715-1801. Conheça mais no Facebook e Instagram ([salao1800](https://www.instagram.com/salao1800)).



Geleia Scaramelli

CAMILA MARTINS, PROPRIETÁRIA DO SALÃO 1800

Microfisioterapia e Leitura Biológica: O caminho para a cura das doenças

“A MICROFISIOTERAPIA É UMA TÉCNICA FRANCESA QUE TEM COMO BASE CIENTÍFICA A EMBRIOLOGIA, A FILOGÊNESE E A FÍSICA QUÂNTICA. DO PONTO DE VISTA EMBRIONÁRIO, A PELE E O SISTEMA NERVOSO SÃO FORMADOS A PARTIR DO MESMO GRUPO CELULAR: O ECTODERMA; EXISTINDO, ASSIM, UMA COMUNICAÇÃO ENTRE A MENTE E O CORPO”

O corpo humano, como todo ser vivo, é capaz de se adaptar, se defender e se corrigir de eventos agressores. Quando essas agressões ultrapassam o limite de defesa do corpo, haverá modificação no funcionamento das células, prejudicando a vitalidade do organismo fazendo com que determinadas regiões ou órgãos estejam mais suscetíveis a doenças. A técnica da Microfisioterapia, que foi desenvolvida pelos fisioterapeutas Dr. Patrice Benini e Dr. Daniel Grosjéan, tem o objetivo de desencadear mecanismos de autocorreção para programar a memória celular dos traumas físicos, psíquicos e tóxicos que ficaram registrados no organismo.

A Microfisioterapia vai procurar através de uma técnica de “micro palpação” manual e específica, os traços deixados por essas agressões, impressas no corpo do paciente, estimulando o restabelecimento da vitalidade do organismo.

A Leitura Biológica é uma técnica que foi desenvolvida pelo Dr. Emmanuel Corbeel e que tem como base os estudos do Dr. Ryke Geerd Hamer, e segundo o mesmo, “A diferenciação entre o psique, cérebro e corpo é puramente acadêmica. Na realidade, eles são uma só coisa. Uma coisa sem a outra é inconcebível”.

De acordo com esses estudos, o cérebro age como mediador entre a psique e o corpo, com ambos recebendo e transmitindo funções. No mesmo instante que surge um conflito, a psique associa ao evento uma memória negativa e essa associação é inconsciente. O resultado disso é futuramente, quando a pessoa sofrer um conflito em que a percepção for parecida, o corpo fará uma releitura daquele conflito inicial, potencializando a reação, gerando assim sintomas físicos e emocionais. Por exemplo: doenças de pele podem ter um fundo emocional relacionado a perdas e separações. Dores musculoesqueléticas podem estar relacionadas ao sentimento de impotência e desvalorização.

Dra. Sílvia Pauleto é pioneira na aplicação da Microfisioterapia no Brasil, atendendo há mais de dez anos, com consultórios em Itu, Jundiaí, Tietê e São Paulo. Segundo ela, você deve procurar a técnica quando perceber que algum órgão não está funcionando bem, quando apresentar algum tipo de dor e/ou quando apresentar instabilidade emocional. Ou seja, quando você se encontrar em uma situação que não tenha a “sensação de bem estar”, pois este é um indicio de que o organismo não está equilibrado.

“Com a técnica, damos informações verbais baseadas em mapas cerebrais específicos a tecidos embrionários e memórias filogenéticas, dessa forma, resignificando o conflito e estimulando o mecanismo de autocura”, explica dra. Sílvia.



Zeca Almeida

Dra. Sílvia Pauleto

Graduação em Fisioterapia – UNIMEP
 Pós-Graduação em Ortopedia Traumatológica - UNIABC
 Pós-Graduação em Terapia Manual – CESUMAR
 Professora do curso de Microfisioterapia
 Equilibration Neuro Musculaire, François Soulier / França
 Microknesithérapie, Daniel Grosjéan e Patrice Benini / França
 Leitura Biológica, Emmanuel Corbeel / Bélgica
 O Universo, O Homem e O Animal, Josie Kromer / França
 Leitura Biológica em Psiquiatria, Emmanuel Corbeel / Bélgica
 Psiquiatria e Sexualidade, Josie Kromer / França
 PNS Camada Epidérmica e Patologias Neurofúncionais / França
 Dermoneuromodulação, Diane Jacob/ Canadá

CONSULTÓRIOS:

Itu: praça Almeida Junior, 40 – Vila Nova. Tel.: (11) 4024-4814
 Jundiaí: av. Francisco Pereira de Castro, 305 – Anhangabaú. Tel.: (11) 2709-6188
 São Paulo: rua Brás Cardozo, 219, Vila Nova Conceição. Tel.: (11) 4024-4814
 Tietê: rua Deolinda Mazzucatto, 132 Vila Justin. Tel.: (15) 3285-2123
 SITE: www.microfisiosilvia.com

EQUIPE FEMININE: UNIDA PELO SEU BEM ESTAR E BELEZA

Com 19 anos de atuação, a Feminine Hair se destaca pelos tratamentos capilares exclusivos para mulheres, com diversas novidades trazidas da Europa pelas proprietárias Raquel e Mauriane Moura

A Feminine Hair é conhecida pelo alto nível de profissionalismo. Com uma sólida parceria com a Wella, a equipe de profissionais está sempre se atualizando entre cabelos, colorações e cuidados em geral. Além disso, a Feminine oferece diversos tratamentos e opções para exaltar sua beleza: Dia da Noiva, corte com visagismo, tratamento capilar, coloração, química em geral, alisamento, penteados, maquiagem, manicure e pedicure e muitos outros.



Divulgação

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

**RAQUEL E MAURIANE MOURA,
SÓCIAS-PROPRIETÁRIAS DA FEMININE,
COM SUA EQUIPE DE PROFISSIONAIS**

DISBIOSE, FIQUE ATENTO!

Você já se perguntou o motivo das constantes enxaquecas, acne, cabelos e unhas fracas, ou até mesmo aquela constipação crônica, que persiste em ficar atrapalhando sua vida? A disbiose, desconhecida talvez por muitos, pode estar fortemente correlacionada com diversos sintomas e doenças, afirma Dra. Josane Piovani, Nutricionista Clínica Ortomolecular e Estética. Disbiose é um desequilíbrio na microbiota intestinal, caracterizada por aumento da quantidade de bactérias maléficas em relação às benéficas. "Se a microbiota intestinal está saudável, ela atua protegendo a colonização do intestino por bactérias patogênicas, promovendo uma resposta imune equilibrada (o organismo fica mais resistente à doenças), produz vitamina K, do complexo B e substratos como o butirato que promove atividades anti-inflamatória, antioxidante e anticarcinogênica", explica Dra. Josane. O desequilíbrio pode estar associado à idade, necessidade nutricional, estado imunológico, uso de medicamentos (antibióticos, laxantes, anti-inflamatórios, antiácidos), estresse, pH do intestino, consumo de álcool, açúcares, gorduras, proteínas, alimentos industrializados, deficiência de vitaminas e minerais. A disbiose pode ocasionar produção excessiva de gases, enxaqueca, diarreia e constipação, cansaço crônico, tristeza, desânimo, dor abdominal, tensão pré-menstrual, sensação de pele maltratada, depressão, queda da imunidade, insônia, alergias, dificuldade de concentração, candidíase por repetição, obesidade, câncer de cólon entre outras. Para que a flora intestinal exerça suas funções, é necessário mantê-la em seu equilíbrio apropriado, podendo este ser assegurado pela ingestão de probióticos e prebióticos, aliados a uma alimentação saudável e personalizada. A dieta deve ser rica em fibras solúveis, insolúveis, amido resistente e oligossacarídeos. Contudo, é importante estarmos atentos aos sintomas da disbiose, para obtermos melhor qualidade de vida e bem estar, sem ausência de doenças. Caso necessário procure um profissional de acordo com a sua necessidade e dúvidas.

MAIS: Consultório: rua Quintino Bocaiuva, 247
Centro - Itu - Tel.: (11) 99951-0165/ 4023-0847



Divulgação

**DRA. JOSANE PIOVANI CRN 29925
NUTRICIONISTA CLÍNICA ORTOMOLECULAR E ESTÉTICA**

Inverno requer cuidados especiais com a pele

A DERMATOLOGISTA ISABEL CRISTINA COELHO DÁ DICAS PARA OS CUIDADOS INDISPENSÁVEIS COM A PELE DURANTE A ESTAÇÃO; TRATAMENTOS DERMATOLÓGICOS SÃO MAIS INDICADOS NO PERÍODO

texto GISELE SCARAVELLI

Durante o inverno é preciso redobrar a atenção com a pele. A dermatologista Dra. Isabel Cristina Coelho, uma das mais conceituadas de Itu e região, chama a atenção para o uso do protetor solar e também para outros cuidados essenciais com a pele durante a estação. "Moramos num país com alta incidência solar o ano todo, por isso, precisamos de protetor solar durante o ano todo, em todas as estações, inclusive no inverno e mesmo se trabalharmos em ambientes fechados", ressalta a médica. Outra dica essencial para o período frio é a hidratação. "A pele fica mais seca e mais sensível no inverno, por isso é necessário hidratá-la sempre. Uma alimentação saudável e a ingestão de muita água também são primordiais para uma pele mais saudável", afirma.

O inverno é também uma estação ótima para tratamentos dermatológicos. Dra. Isabel explica que esta é a época do ano ideal para intensificar tratamentos e torná-los mais eficazes já que todos se expõem menos ao sol nesse período.

Em seu consultório, ela trabalha com tratamentos como:

- Fotorejuvenescimento;
- Luz pulsada;
- Laser de CO2, um laser fracionado ablativo, que produz excelentes resultados no rejuvenescimento da pele, assim como no tratamento das cicatrizes de acnes;
- Tratamento de melasma;
- Peelings químicos;
- Terapia fotodinâmica para diferentes tipos de câncer de pele não melanoma;
- Procedimentos como o botox, preenchimento, sculptr e pequenas cirurgias.

A dermatologista Isabel Coelho atende crianças, adultos e idosos em dermatologia clínica, procedimentos cirúrgicos e cosmiatria em geral em seu consultório em Itu. Marque uma consulta e não se esqueça de cuidar da pele, nunca!



Gisele Scaravelli

Dra. Isabel Cristina Coelho
Dermatologista
CRM 51037

Rua Piauí, 160 - Bairro Brasil - Itu.
Tel.: (11) 4023-1736 e 4023-1754.
draisabelcoelho@hotmail.com

PSICOLOGIA CLÍNICA ITU

A Psicologia Clínica Itu possui uma equipe de psicólogos em atuação há mais de 25 anos. São profissionais com diferentes especializações, o que permite à clínica oferecer um trabalho em psicoterapia para crianças, adolescentes e adultos, bem como para casais, famílias, orientação profissional e de pais. O maior objetivo é proporcionar um atendimento sério e responsável e, para isso, todos os profissionais da casa estão em contínuo processo de reciclagem e especialização. O autoconhecimento e o tratamento de dificuldades e sintomas de pânico, depressão, ansiedade, etc, fazem parte do cuidado com a saúde psíquica tão importante para a continuidade de uma vida produtiva e agradável.

MAIS: site: www.psicologiaclinicaitu.com.br
e-mail: contato@psicologiaclinicaitu.com.br
Tels.: (11) 4023 2805 / (11) 4022 7849
End.: rua Acre, 26 - Bairro Brasil - Itu.



PROFISSIONAIS: BERNADETE FIGUEIREDO BARBOSA, PAULO RIBEIRO FILHO, MARGARIDA MARIA VILHENA SIMEIRA, KELLY MARA FOLTRAN E ASTRID DA ROS

Divulgação

Eleita a melhor casa de Sobrancelhas do Brasil



ESTÚDIO DA SOBRANCELHA
by Fabiane Pinheiro

Agende uma Avaliação Gratuita

Estética Facial e Corporal

+ DE 32 OPÇÕES DE TRATAMENTOS PARA VOCÊ FICAR AINDA MAIS LINDA

NOVA
UNIDADE

PLAZA ITU

11 4022-2786

☎ 11 9 3005-6093

- ITU -

IGUATEMI CAMPINAS

19 3253-1808

☎ 19 9 8172-8230

- CAMPINAS -

GALLERIA SHOPPING

19 3207-0611

☎ 19 9 8199-7751

- CAMPINAS -

POLO SHOPPING

19 3835-9393

☎ 19 9 8154-2654

- INDAIATUBA -

Aproveite o inverno para cuidar da pele

texto GISELE SCARAVELLI



fotos: Giselle 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 Criolipolise, 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 - Ituiutaba
(11) 4013-0904

VISCOSSUPLEMENTAÇÃO

Aplicado na Ortopedia e Medicina Esportiva



Sobrecarga do joelho pode acarretar vários tipos de lesões, diz ortopedista

As dores nos joelhos podem acontecer por diversas razões, uma das mais comuns, é a osteoartrose de joelho, que se inicia através do desgaste da cartilagem presente dentro da articulação. A osteoartrose é uma doença degenerativa e, por isso mesmo, ela tende a acometer os indivíduos numa faixa etária mais tardia; porém qualquer estímulo repetitivo que gere uma sobrecarga nas articulações, principalmente nos joelhos, pode levar a um processo degenerativo. E, obviamente, atividades esportivas que determinam esses impactos repetitivos nas articulações do joelho, podem, de fato, ocasionar uma osteoartrose tardia.

Para aliviar estas dores, uma opção de tratamento é a **viscossuplementação**, que é um procedimento minimamente invasivo. A viscossuplementação é uma técnica utilizada para injeção intra-articular de ácido hialurônico com intuito de recuperar as características e funções inatas do líquido sinovial perdidas no processo degenerativo.

O tratamento com o Ácido Hialurônico irá melhorar o ambiente intra-articular, diminuindo a inflamação, aliviando a dor e retardando o desgaste da cartilagem. Para qualquer atividade física o acompanhamento periódico por um médico do esporte é indispensável.

Dor é sinal de lesão. É seu organismo lhe dizendo que algo não vai bem. Portanto, se o joelho dói, ou está inchado é hora de parar e procurar um médico



CLÍNICA ORTOPÉDICA E RADIOLOGICA
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 [f/rjortopedia](https://www.facebook.com/rjortopedia)

STUDIO ALPHA

CABELO E ESTÉTICA ITU

O Studio Alpha oferece o que há de melhor para seus clientes. Com uma equipe especializada e totalmente preparada para atender os serviços abaixo:

- Cortes masculino, feminino e infantil
- Coloração
- Tratamentos
- Avaliação de fios
- Massagens
- Depilação
- Design de sobrancelha
- Manicure e Pedicure



Rodrigo Soares, proprietário do Studio Alpha

Rua Padre Jesuino do Monte Carmelo, 98 - Tel: (11) 4022-6515

Facebook: studio alpha cabelo e estética itu

Instagram: @studioalphaitu

www.studioalphaitu.com.br

STUDIO ALPHA

Cabelo e Estética

O tratamento de dores crônicas com Ondas de Choque

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

ONDAS DE CHOQUE

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

INDICAÇÕES DO TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE :

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

MEDICINA ESPORTIVA

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

POSTURA

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



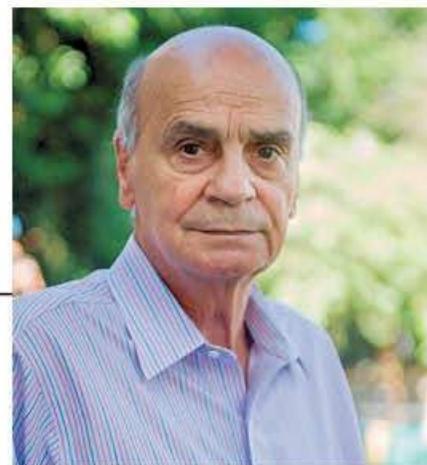
Camilla Bertolazzi

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

Especialização em **Cirurgia do joelho pertence as seguintes sociedades:**
- Sociedade Brasileira de Terapia por Ondas de Choque - SBTOC
- Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte - SBRATE
- Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia - SBOT

Rua Pedro de Toledo, 665, Centro - Edifício
Ambassador - 1º andar.
Tels.: (19) 4105-0278 / (19) 3834-4191 / 3834-4185 - Indaiatuba
www.rjortopedia.com.br

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



TV Globo/João Miguel

Osteopenia

Osteopenia não é uma doença. É uma condição pré-clínica que sugere a perda gradual de massa óssea que pode levar à osteoporose, esta, sim, uma doença, que compromete a resistência dos ossos e aumenta o risco de fraturas no fêmur, pulsos e coluna vertebral. Isso acontece porque, sob a aparência de solidez e resistência, nossos ossos estão em permanente processo de renovação. Eles se decompõem e reconstróem constantemente pela ação de três tipos de células: os osteoblastos, responsáveis pela reprodução da matriz óssea que entra na composição de todo o esqueleto; os osteócitos, células maduras que regulam a quantidade de minerais (especialmente de cálcio) no tecido ósseo e os osteoclastos, células gigantes que reabsorvem a massa óssea envelhecida para dar lugar a novas matrizes. Graças a esse potencial de reconstrução do tecido ósseo, é possível restaurar a forma e a função dos ossos, nos casos de lesões ou fraturas, por exemplo.

O pico de densidade mineral óssea (DMO) ocorre na terceira década de vida. Depois de alguns anos de estabilidade, o equilíbrio entre produção e reabsorção de células ósseas começa a ficar comprometido e os ossos se tornam mais fracos e porosos. A osteopenia pode afetar mulheres e homens. No entanto, são mais vulneráveis as mulheres com menopausa precoce ou na pós-menopausa, especialmente as brancas e as asiáticas, de baixo peso e estatura, que se ressentem da queda na produção do estrogênio, hormônio feminino que contribui para a absorção de cálcio e estabiliza o metabolismo ósseo.

CAUSAS: Entre as causas da osteopenia, é importante destacar o envelhecimento, que torna os ossos mais porosos e dificulta a absorção do cálcio. Fazem parte dessa lista também fatores genéticos e hereditários, desnutrição, exposição insuficiente ao sol e sedentarismo.

A osteopenia pode ser, ainda, a manifestação secundária de doenças em outros órgãos, como a tireoide, a paratireoide, o fígado e os rins. E não para por aí. O uso prolongado de alguns medicamentos (anticonvulsivantes, corticoides, hormônios tireoidianos), quimioterapia, anorexia nervosa, alcoolismo, cafeína e cigarro podem influir negativamente na qualidade da formação óssea.

Nos homens, o problema se agrava depois dos 60, 70 anos, quando cai a produção de testosterona, o hormônio masculino.

SINTOMAS: A osteopenia é uma condição absolutamente assintomática. Os sintomas só aparecem quando os ossos estão seriamente comprometidos pela osteoporose.

DIAGNÓSTICO: Segundo critérios estabelecidos pela OMS, considera-se que a osteopenia está instalada, quando a densidade mineral do osso gira entre menos 1% e menos 2,4%; portanto maior do que a perda fisiológica considerada normal para a faixa de idade.

O recurso mais importante para diagnóstico é a densitometria óssea, exame não invasivo, com baixa exposição à radiação, que permite medir a quantidade de cálcio por centímetro quadrado no fêmur e na coluna vertebral.

Exames laboratoriais de sangue são úteis para avaliar possíveis causas secundárias da degeneração óssea, que exigem tratamento específico. Quanto mais precoce o diagnóstico, maior a chance de sucesso terá no tratamento.

TRATAMENTO: É muito difícil reverter um quadro de osteopenia. Por isso, o objetivo maior é deter ou retardar a degradação do tecido ósseo que pode levar à osteoporose. O tratamento pode ser medicamentoso ou não medicamentoso.

O não medicamentoso consiste basicamente em adotar um estilo de vida saudável, o que inclui as seguintes medidas:

1) optar por uma alimentação balanceada, rica em cálcio, (leite e seus derivados, por exemplo), vitamina D (ovo, salmão, atum, verduras de folhas escuras, grãos integrais e cereais) pode ser suficiente para repor os 1.000 mg diários de cálcio necessários para a saúde dos ossos;

2) expor a pele ao sol, especialmente a dos braços e das pernas, sem passar protetor solar durante 10/15 minutos, no período da manhã ou no final da tarde, para garantir a síntese da vitamina D indispensável para a absorção intestinal de cálcio;

3) praticar atividades físicas, se possível com algum impacto, durante 30 minutos, pelo menos cinco dias na semana. Exercícios simples, como andar, dançar, nadar, ajudam a manter a densidade óssea, a fortalecer os músculos e a melhorar o equilíbrio, o que reduz o risco de quedas;

4) evitar o consumo excessivo de álcool e ficar longe do cigarro que prejudica muito a qualidade dos ossos;

5) controlar a ingestão de cafeína, presente não só no café, mas também em vários tipos de chá, refrigerantes, chocolate e bebidas energéticas, porque interfere na absorção de cálcio pelo organismo.

O tratamento medicamentoso, em geral, é reservado para os quadros mais graves de osteopenia e procura corrigir a deficiência de cálcio e vitamina D no organismo. Em alguns casos, o médico pode prescrever o uso de bifosfonatos, droga que têm demonstrado eficácia na preservação da densidade mineral óssea, e reposição hormonal, se não houver contraindicações.

Nenhum medicamento está livre de provocar efeitos colaterais indesejáveis e ser contraindicado em algumas situações. Portanto, qualquer remédio, inclusive as suplementações de cálcio e vitamina D aparentemente inofensivas, só deve ser utilizado com prescrição e acompanhamento médico.

PREVENÇÃO: A prevenção da osteopenia e, por tabela da osteoporose, deve começar na infância e estender-se vida afora. Para tanto, alimentação equilibrada e rica em cálcio, prática regular de exercícios físicos, exposição moderada ao sol para garantir a síntese de vitamina D, beber com moderação e não fumar representam a melhor escolha para quem quer ter ossos fortes e saudáveis.

“Entre as causas da osteopenia, é importante destacar o envelhecimento, que torna os ossos mais porosos e dificulta a absorção do cálcio”

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

SE VOCÊ AINDA NÃO VEIO NOS CONHECER, ESTAMOS TE ESPERANDO!

O FLORENCE HAIR conta com alguns dos melhores profissionais de Itu, sempre prontos para atender os clientes mais exigentes e exclusivos.



Comunic Publicidade



*CABELO *MAQUIAGEM *PENTEADOS *DEPILAÇÃO
*UNHAS *ESMALTAÇÃO GEL *CORTE BORDADO



FLORENCE HAIR

11 4013.0811 | 4013.0483

f/florencehairitu

www.florencehair.com.br

Rua Capitão Silvío Fleming, 135
Vila Nova - Itu/SP



Divulgação

POLE DANCE É A NOVA TENDÊNCIA FITNESS

Com movimentos leves e realizados em uma barra de aço inoxidável, a Pole Dance desperta curiosidade e novos adeptos, pois é uma atividade física associada com dança e algumas acrobacias. É indicada para todos: crianças, mulheres ou homens, não importa sexo, peso ou idade. Essa modalidade permite queimar de 300 a 500 calorias por hora/aula, com vários benefícios, como tonificar os músculos melhorando a força e a flexibilidade, promover consciência corporal, melhorar a autoestima e a coordenação, além de emagrecimento, entre outros. Em Itu, Cibeli Chimini, fisioterapeuta, com formação em Pilates pela Associação Brasileira de Pilates (ABP), especializada em patologias da coluna vertebral e pós-graduada em fisiologia do esforço no treinamento-fisiologia do exercício, dá aulas personalizadas ou em grupos. O aluno pode, inclusive, criar um grupo com os amigos ou uma aula exclusiva só pra ele. Que tal esse desafio?

Studio de Pilates e Poledance Cibeli Chimini
Rua: Mário Lúcio Correia, 267, Jd. Faculdade, Itu. Tel.: (11) 99748-5232 (whats)
Instagram: Cibeli Chimini / Facebook: Cibeli Chimini



LINHA FITNESS COLCCI NA MARBELLA

COLCCI FITNESS

A Colcci entra no segmento fitness e agora acompanha você em mais um momento do dia: durante seu treino e atividades físicas. São peças de performance com secagem ultrarrápida, equilíbrio térmico e informação de moda. Em Itu, a coleção completa da Colcci Fitness você encontra na Marbella.

Rua Joaquim Borges, 733 Vila Nova - Itu.
Tel.: (11) 4025-4245. Facebook: marbella moda praia
Instagram: @marbellapraiafitness e Snapchat: marbella_itu



Nice Viana

JOCELI DIAS

Cuidar dos pés e mãos é coisa séria. Cortar as unhas de modo correto, não usar lixas nos calcanhares e sim esfoliantes na retirada de células mortas e a utilização de cremes específicos são um bom começo, mas nada como uma boa consulta a uma profissional. Afinal, mãos e pés macios, com unhas bonitas e bem tratadas, são uma questão de higiene, estética e também de saúde, sem falar na sensação de relaxamento. Com anos de experiência na área, Jocele Dias é uma das mais respeitadas profissionais de Itu e região, atendendo como manicure, pedicure e podóloga. Faça uma consulta e conheça todas as novidades para ficar ainda mais linda.

Av. da Felicidade, 210, Cidade Nova, Itu. Tel.: (11) 4019-2071;
Celular e whatsapp: (11) 9.7357-8945.



Divulgação

FLORENCE HAIR

Carolina Florence Mori inaugurou, em fevereiro deste ano, o salão de beleza Florence Hair, em Itu. Através de sua experiência em muitos anos na área de eventos, sempre priorizando o atendimento ao cliente e a hospitalidade, Carolina migrou para o ramo da beleza e estética, montando um espaço muito agradável, com conforto e sofisticação. O diferencial do Florence Hair é sua equipe especializada, com profissionais renomados, com experiência e profissionalismo, garantindo a qualidade dos serviços prestados. O salão oferece serviços de cabelo, maquiagem, penteados, depilação, unha, esmaltação em gel e estética. Conta com novidades, como o corte bordado. Também prioriza o uso dos melhores produtos disponíveis hoje no mercado.

O Florence Hair está localizado na área central de Itu, na rua Capitão Silvío Fleming, 135, com estacionamento próprio. Saiba mais na página do Facebook.

REVISTA **casas** REGIONAL[®]

Anuncie na melhor revista Casa e Decoração da região!

arquitetura



interiores

design

decoreção



mostras
e expos

RESERVE SEU ESPAÇO:

Tels.: 11 4028-3128 / 19 9 8202-1988

Email: editoraclipping@uol.com.br / Skype: revista.regional@hotmail.com

www.revistaregional.com.br

Charme retrô

INSPIRADO NO GOSTO DA FAMÍLIA, AS ARQUITETAS BRINCARAM COM A PALETA DE CORES E DESENVOLVERAM UM PROJETO VINTAGE E AO MESMO TEMPO ATUAL



fotos: Gerson Lima



Pensado para os momentos de lazer, o projeto de mais de 200m² assinado pelas arquitetas Clarice e Simone Volpi, da Volpi Arquitetura, apesar de seguir uma linha sofisticada e vintage - gosto pessoal dos moradores - tornou-se uma residência atual e cheia de vida. Salão de jogos? Para que buscar de atividades de lazer fora de casa? Na mesma área onde está localizada a sala de estar, uma mesa de sinuca preta e amarela pontua de maneira acentuada o décor e demonstra claramente a linha seguida em todo o ambiente.

Ao longo de todo o projeto, uma mescla de cores deixa o espaço descontraído e atraente. A cor presente no tecido da mesa de sinuca também é distribuída de maneira acertada no mobiliário, objetos de decoração e revestimentos, o que proporciona unidade aos variados cômodos.

Para o projeto luminotécnico, optou-se por utilizar trilhos com spots sobrepostos que deram um ar modernista e despojado. Além desse conceito principal, em alguns pontos, complementando, spots de embutir com lâmpadas específicas para cada efeito permitem vários tipos de iluminação cênica.

O estilo retrô, visto por meio das peças escolhidas para a residência, partiu de um jukebox, que já de propriedade dos clientes, auxiliaram as profissionais na hora de ditar o estilo do projeto. Na mesma área, peças diferenciadas ganham destaque, como é o caso da chapeleira repaginada com espelho e tom turquesa.

Uma reforma geral foi realizada para que o imóvel, que antes tinha uma concepção mais tradicional, desse lugar a ambientes mais amplos. A copa foi retratada e assim foi possível ampliar a cozinha, que recebeu uma bancada de refeições em estilo contemporâneo, além de cadeiras renomadas assinadas pelo conceitual designer Harry Bertoina.

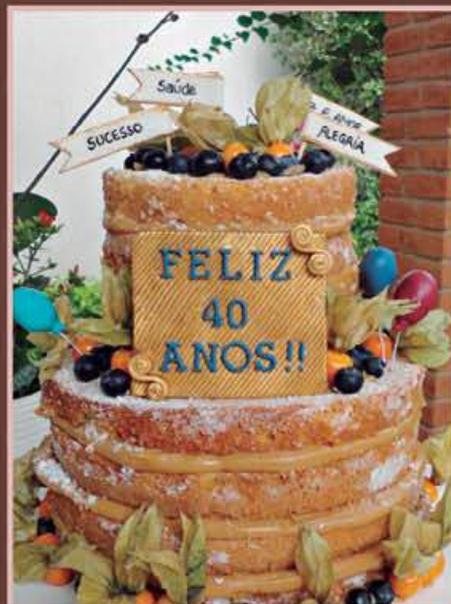


fotos: Gerson Lima

Ao longo de todo o projeto, uma mescla de cores deixa o espaço descontraído e atraente. A cor presente no tecido da mesa de sinuca também é distribuída de maneira acertada no mobiliário, objetos de decoração e revestimentos, o que proporciona unidade aos variados cômodos



bolos | mini bolos | docinhos | chocolates | brownies



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

www.carolsugaroni.com.br

[f](#) [i](#) /carolsugaroni



- 1 - vitrola toca discos vinil retrô da **MARIA PIA CASA**
www.mariapicasa.com.br
- 2 - abajur decorativo de porcelana da **MARIA PIA CASA**
www.mariapicasa.com.br
- 3 - puxador de cerâmica da **MARIA PIA CASA**
www.mariapicasa.com.br
- 4 - seat garden de porcelana Hampshire da **MARIA PIA CASA**
www.mariapicasa.com.br

- 5 - sofá Dusting (em diversos tecidos e medidas) da **DECORATTO** rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688

- 6 - poltrona Allure (com matelasse nas laterais) da **DECORATTO** rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688

- 7 - pendente Football da **INTERIORE DESIGN** www.interioredesign.com.br

- 8 - cadeira Denaná Noronha da **DENANÁ** www.denana.com.br

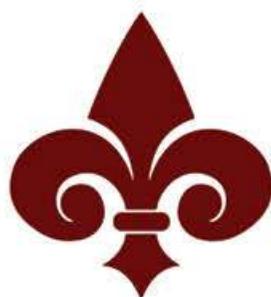
- 9 - cadeira circular Zebra Offwhite da **MY GIPSY BOSSA**
www.mygipsybossa.com.br

- 10 - linha em alumínio com fibra sintética da Linha Lins da **BERTAJONI - 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





Sergio Nogueira



Bela Rústica

MÓVEIS EM MADEIRA

NOVO ENDEREÇO: Avenida Octaviano Pereira Mendes, 663 - Centro - Itu - Tel.: (11) 4023-1807

www.belarustica.com.br

 Bela Rústica

Não vivo sem...

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



A ATRIZ CÉLIA MARIANNO É A CONVIDADA DESTA EDIÇÃO. ELA NÃO VIVE SEM:



ÁRVORES E LIVROS

Uns me fazem companhia enquanto "viajo" por recantos, mares, vidas e amores. Outras me ensinam dignidade, pois "morrem de pé".



MINHAS ESTRELAS

Meus amigos de fé e irmãos camaradas "que fazem a minha vida valer a pena". São todos minhas estrelas!



AS SOBRINHAS

Nicole e Paola, bênçãos que meus sobrinhos, Karin e Alessandro, puseram no mundo.



ACESSÓRIOS E MAQUIAGEM

Não vivo sem minhas bijuterias, meu delineador, rímel e batom, são parceiros da minha vaidade.

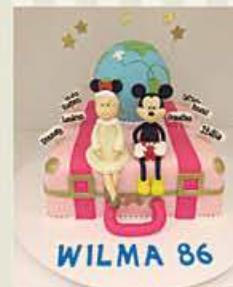


PALCO

O palco é meu abrigo, meu lar, meu aconchego. É onde realmente vivo e alimento minha alma para encarar outras atividades de sobrevivência.



arte em doces e bolos



Vitrine Decoratto 2016

Bruna Maluf recebeu arquitetos, clientes e amigos para apresentação dos novos ambientes da Decoratto

No início de junho, a Decoratto promoveu um coquetel para celebrar o lançamento de sua nova vitrine. São 11 ambientes assinados por renomados profissionais de Indaiatuba e região. A proprietária da loja, Bruna Maluf, recebeu os arquitetos participantes, imprensa, clientes e amigos para apresentar as novidades.




upelis
cirurgia plástica
dermatologia

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



Kostela

do japonês

INDICADO PELO

GUIA QUATRO RODAS

BRASIL 2015

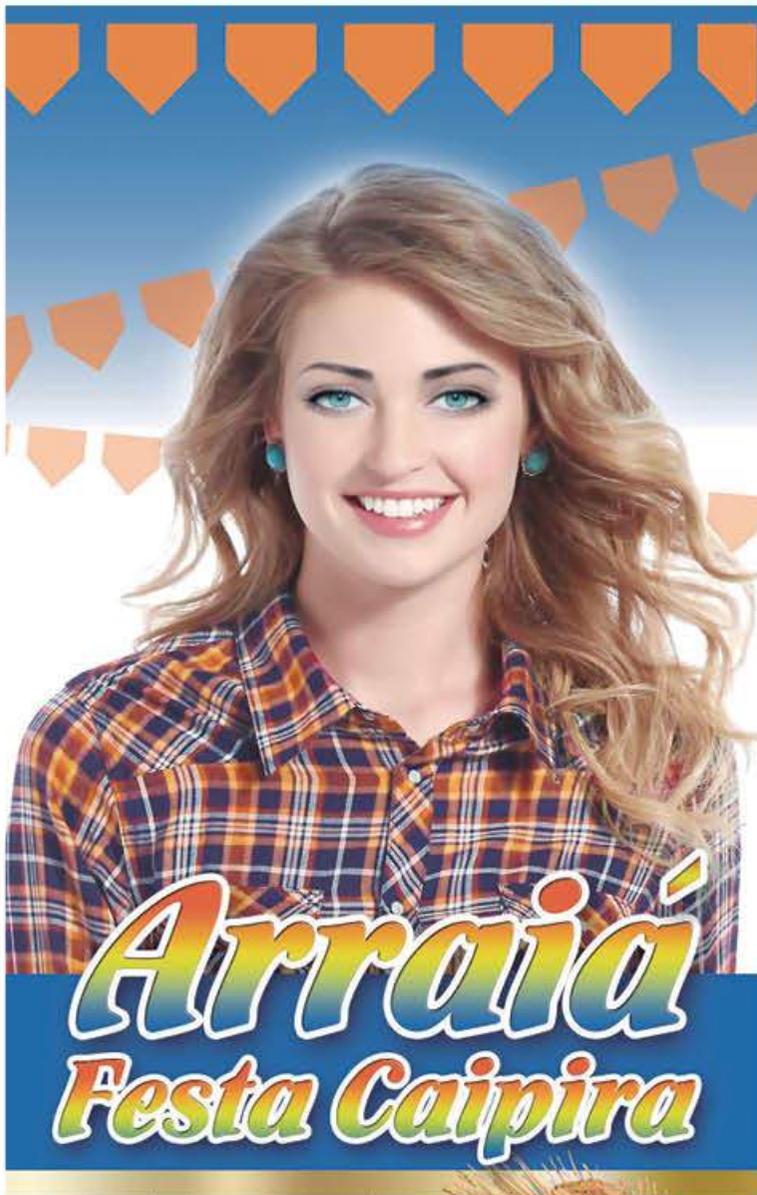
(19) 3894-6646

TERÇA A DOM DAS 11:30 ÀS 15H



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





+ 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

circulando

Festa Junina no Indaiatuba Clube

Tradicional na cidade, a festa beneficente reuniu grande público no início de junho

No dia 03 de junho, o Indaiatuba Clube promoveu sua grandiosa e já tradicional festa junina. O evento beneficente reuniu diversas entidades de Indaiatuba, que receberam do clube a soma da bilheteria, da venda dos produtos alimentícios e das bebidas do bar do IC. Confira algumas fotos do "arraia".



Fotos: AI-IC





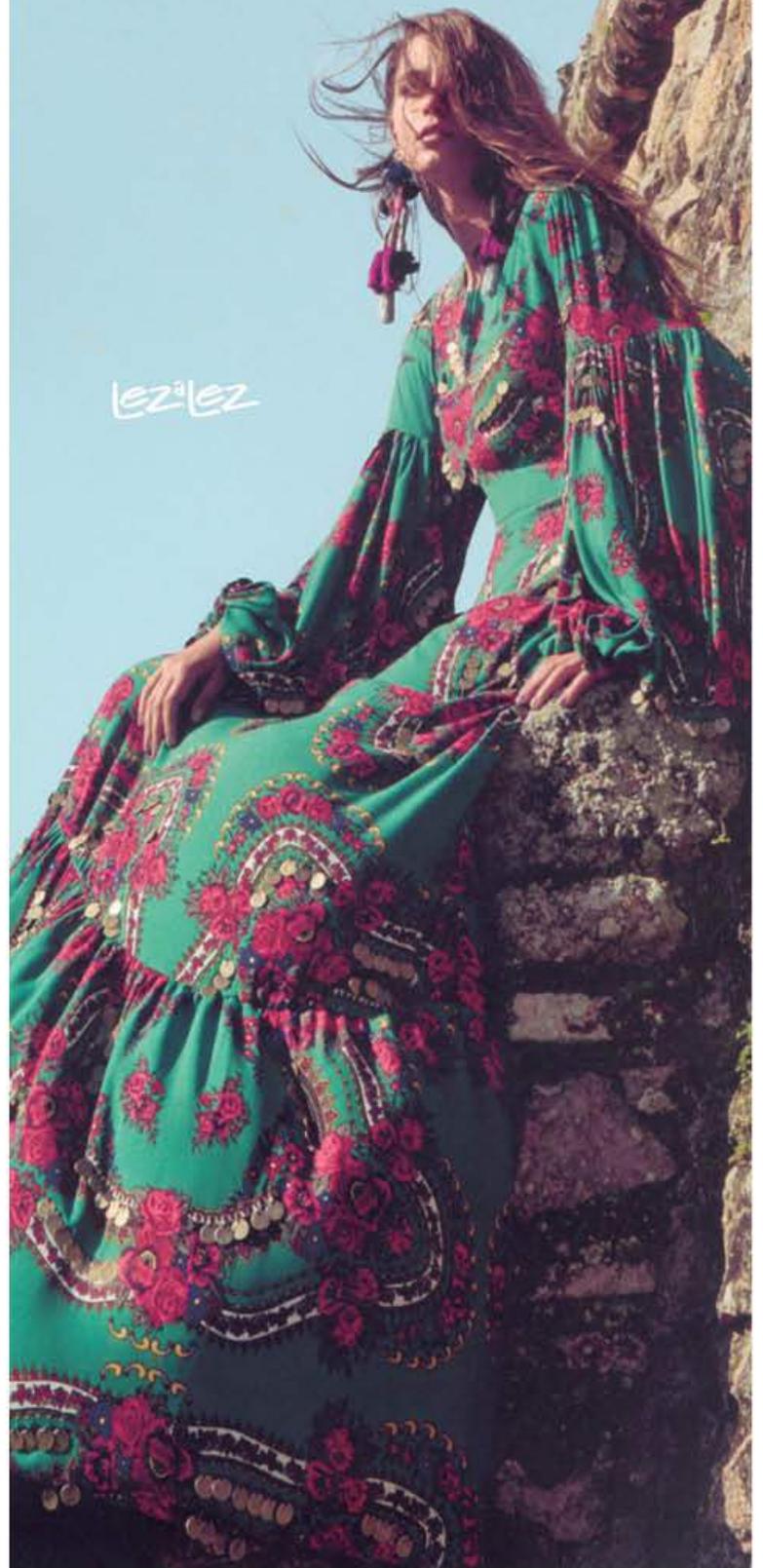
fotos: Al-10



Capricho

(11) 4023-5074

 capricho



Feijoada 'Fazendo o Bem'

A sexta edição da Feijoada com Samba do Clube dos Casados de Salto teve caráter beneficente e reuniu centenas de pessoas; Revista Regional apoiou o evento

O Clube dos Casados de Salto realizou no último dia 19 de junho a sexta edição da Feijoada com Samba – Fazendo o Bem. O evento beneficente em prol da Saltoccam, entidade de combate ao câncer de mama, contou com apoio da Revista Regional e reuniu centenas de pessoas de toda a região. A principal atração foi a escola de samba Império de Casa Verde, campeã do Carnaval de São Paulo.



- 📄 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






santa rita
 casa



METAIS - LOUÇAS - FECHADURAS - PUXADORES - PRODUTOS PARA ORGANIZAÇÃO E HIDRÁULICA

Rua 7 de Setembro, 377 - Centro - Itu/SP - Tel.: (11) 4023-2820 **Atendimento:** Segunda a Sexta das 8h às 18h e Sábados das 8h às 13h

contato@santaritacasa.com.br


 santaritacasa

artedacerveja

Chopp
delivery 24h



CHOPP GELADO EM CASA

Trabalhamos com a linha completa da Brasil Kirin



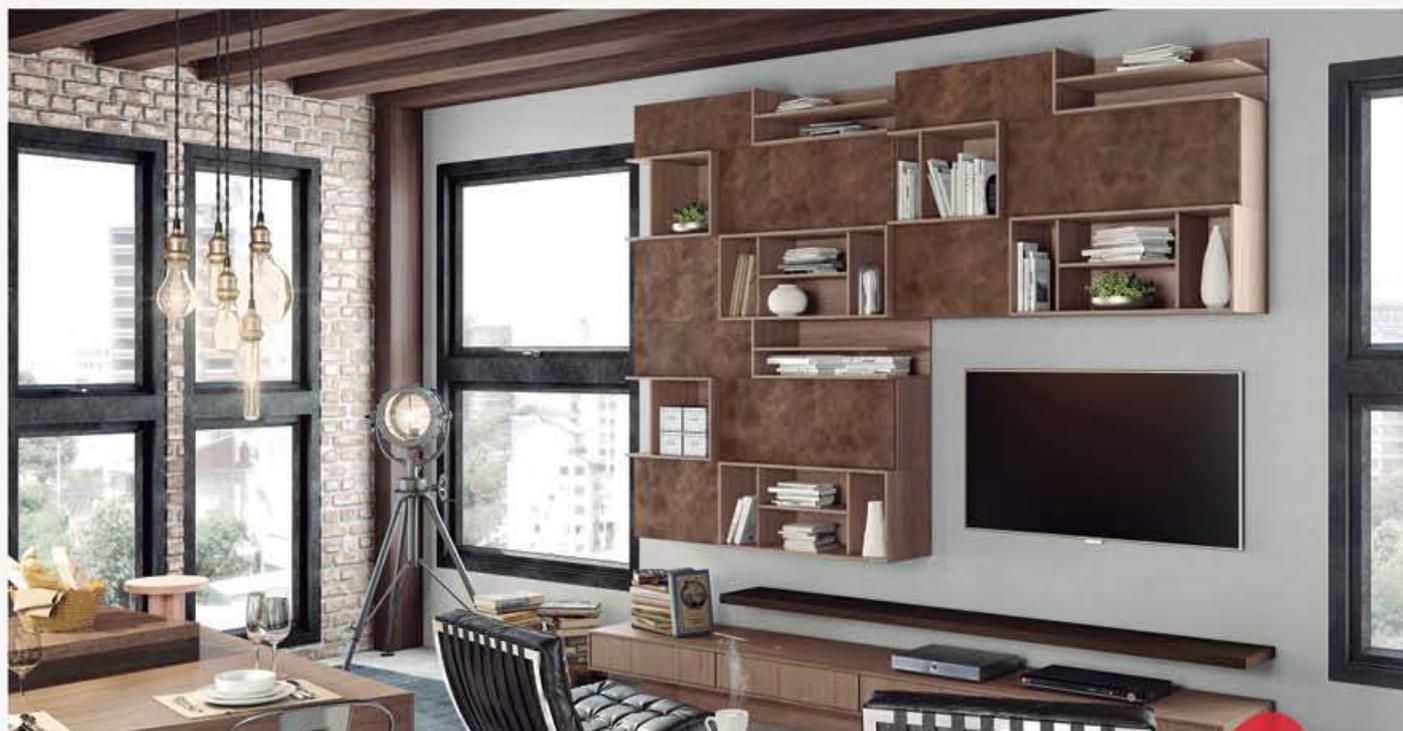
Delivery 11 2429-4616

Plantão 7880-8958 | ID 86* 14757

www.artedacerveja.com.br

Segunda a Sexta das 9h00 às 18h00 / Sábado das 8h00 às 14h00

Av. Caetano Ruggieri, 2727 - Pq. N. Sra. da Candelária - Itu/SP



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



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



LOJA CAMPOS

planejados

e-mail: camposplanejado@uol.com.br

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

“Aparições” de Jeffer Zion

Exposição em Itu reúne obras inéditas e exclusivas do artista plástico Jeffer Zion

No último dia 18, clientes e convidados da Galeria Vila Garden, em Itu, puderam prestigiar “Aparições”, mostra com obras inéditas e exclusivas do artista plástico Jeffer Zion. Com curadoria de Lani Goeldi, a exposição oficializa a linguagem estabelecida pelo artista como sacro contemporâneo, destacando as profusões entre as relações religiosas e humanitárias reveladas pelas aparições da Virgem Maria ao redor do mundo. “Aparições” poderá ser vista até o dia 30 de julho na galeria, em Itu.



2ª Colônia de Férias do Branta

The V-Way of Learning

Branta's Second Winter Camp

Rua Prof. José Benedito Gonçalves, 309 · ITU - SP

18 à 22 de Julho

(8h às 17h)

JOGOS
COMPETIÇÕES
CAÇA AO TESOURO
ARTESANATO
CULINÁRIA



www.branta.com.br

EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE QUALIDADE PARA SEUS FILHOS.

INFORMAÇÕES > (011) 4025-2901

Louçaria

Coquetel marcou a inauguração da loja, no Centro de Itu

No final de maio, Lia Vergueiro, Maria Eugênia Fuzari e Milena Moraes receberam amigos, familiares e clientes para um delicioso coquetel de inauguração da Louçaria Loções de Material de Festa e Eventos, no Centro de Itu. Confira algumas fotos da agradável noite.



Fotos: Divulgação

Móveis Maciços



(11) 4013 2413

7 de Setembro, 557
Centro | Itu

CARMO

Magazine

O princípio da Dupla Imputação no dano ambiental

Segundo o princípio da dupla imputação, para que a criminalização da pessoa jurídica seja possível, é necessário que esta esteja vinculada a uma pessoa física. Isto porque a doutrina clássica do direito penal defende a ideia de que "os crimes praticados no âmbito da pessoa jurídica, só podem ser imputados criminalmente às pessoas naturais na qualidade de autores ou partícipes". Esta posição está calcada na ideia de que a pessoa jurídica por não possuir inteligência e vontade, seria incapaz de cometer crimes, entre outros argumentos.

Entretanto, tanto o STF como o STJ já decidiram pela não aplicação do princípio da dupla imputação.

Assim, até o presente momento, nossas cortes superiores entendem que a pessoa jurídica está apta a responder na esfera penal, sem a obrigatoriedade de ela estar vinculada uma pessoa física.

Na esfera do Direito Ambiental, tal entendimento é embasado no §3º do artigo 225 da nossa Carta Magna, que determina que "as condutas e atividades consideradas lesivas ao meio ambiente sujeitarão os infratores, pessoas físicas ou jurídicas, a sanções penais e administrativas, independente da obrigação de reparar os danos causados".

Resta, pois, claro que, no que se refere ao Dano Ambiental, a pessoa jurídica responderá pelos seus atos nas três esferas, quais sejam, civil, penal e administrativamente, sem a necessidade de se estar por traz de uma pessoa física.

(conteúdo extraído da obra: Revista Síntese – Direito Ambiental nº 28 – Nov/Dez de 2015)



Diego Ferreira Julio

RENATO CÉSAR COCCHIA
é graduado em Direito pela Faculdade de Direito de Itu, com especializações em Direito Ambiental pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP; e, em Direito dos Contratos pelo Centro de Extensão Universitária de São Paulo.
E-mail: renato@rcocchia.adv.br
www.rcocchia.adv.br

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

Apresenta:

TRAIPO
A COMÉDIA
O Último Capítulo
08 Julho
Sexta às 21h

MARIANA XAVIER
PAULO MATHIAS JR

RECORTE E GANHE 50% DE DESCONTO

FERNANDO CARUSO
RAFAEL STUART
EM
SOLO JUNTO
15 Julho
Sexta às 20h

31 Julho
Domingo às 19h

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

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

mentos PORTO SEGURO Projeto impuse on Apoio Gastronômico

REGIONAL PRIMEIRA FERA tapera! ESTANCIA OPA! 90 GT

f /teatrgt teatrgt #clubegt /teatrgt www.teatrgt.com.br

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

Apresenta:

O MAIOR ESPETÁCULO BEATLES DO MUNDO

RECORTE E GANHE 50% DE DESCONTO

HEY JUDE
With The Beatles

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

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

mentos PORTO SEGURO Projeto impuse on Apoio Gastronômico

REGIONAL PRIMEIRA FERA tapera! ESTANCIA OPA! 90 GT

f /teatrgt teatrgt #clubegt /teatrgt www.teatrgt.com.br

Kia Motors lança em Itu a 4ª geração do Sportage

O empresário ituano José Luiz Gandini recebeu imprensa nacional especializada e local para o lançamento do novo Kia Sportage 2017

texto GISELE SCARAVELLI

fotos: Gisele Scaravelli e Divulgação



Premiado em todo o mundo, o Sportage chega a sua quarta geração. O novo SUV chega ao mercado brasileiro com mais itens de conforto, segurança, design mais atraente, “força sedutora”, mais esportividade e dinamismo capazes de superar o modelo anterior, mas, sobretudo, de suplantar os principais concorrentes da categoria. O empresário ituano e presidente da Kia Motors do Brasil, José Luiz Gandini, recebeu, no último dia 22, imprensa, na sede da Kia Motors, em Itu, para apresentar o novo modelo que já está sendo vendido nos principais centros urbanos do país.

A Kia comercializou 554 mil unidades da primeira geração (1996-2002), 842 mil unidades da segunda (2004-2009), pouco mais de 1,6 milhão de veículos da terceira (2009-2015) e espera ultrapassar a marca de 3 milhões de unidades com a quarta geração no período médio de cinco anos. “Certamente, o novo Sportage será mais um sucesso da Kia Motors pelo mundo. No Brasil, a partir da terceira geração, o Sportage sempre foi nosso carro-chefe”, elucida José Luiz e ressalta: “Pela boa receptividade da quarta geração na fase de pré-venda, estou seguro de que será por muito tempo o nosso principal produto. Devemos comercializar cerca de 400 unidades por mês. Infelizmente ainda estamos limitados à cota máxima de 4.800 unidades/ano, sem os 30 pontos percentuais no IPI, o que nos dificulta aumentar os volumes”.

Quatro pilares sustentam a aposta da Kia Motors no novo posicionamento do Sportage entre os modelos Premium da categoria SUV compacto, a começar pela liderança de tendências em design, mais qualidade em segurança veicular, novos opcionais como controle de assistência em acíves, faróis de neblina em LED, detector de ponto cego, assistente de tráfego, seletor de modo de condução, entre outros, e substanciais alterações em suas dimensões estruturais. O novo Sportage venceu os prêmios Reddot Award 2016 e iF Design Awards 2016, além de ganhar cinco estrelas no Euro NCAP, outras cinco estrelas no NHTSA (National Highway Traffic Safety Administration) e pontuação máxima de segurança no IIHS (Insurance Institute for Highway Safety).

Além do lançamento do novo Sportage, José Luiz afirmou mais motivos de comemoração: “Eu estou muito feliz essa noite, pois, além do lançamento do novo Sportage, tenho mais dois motivos para comemorar e compartilhar com vocês. A Kia Motors ficou em primeiro lugar na pesquisa de satisfação de clientes no IQS (J.D. Power 2016 U. S. Initial Quality Study), ultrapassando marcas como Porsche e BMW; e o terceiro motivo é o aniversário de 24 anos da Kia Motors no Brasil”.

A quarta geração do Kia Sportage chega ao mercado brasileiro em duas versões, a LX por R\$ 109.990,00 e a EX por R\$ 134.990,00, com garantia de cinco anos ou 100 mil km, uma das maiores oferecidas no país.



José Luiz Gandini durante apresentação do Sportage 2017; nos detalhes, a quarta geração do carro que chega ao Brasil

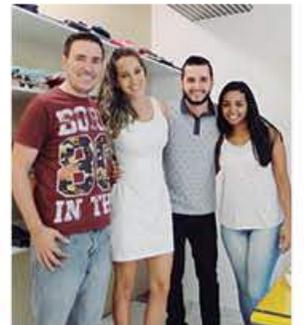
Mini Griff é inaugurada em Itu

Um coquetel marcou a abertura da loja, localizada no charmoso Itu Shopping

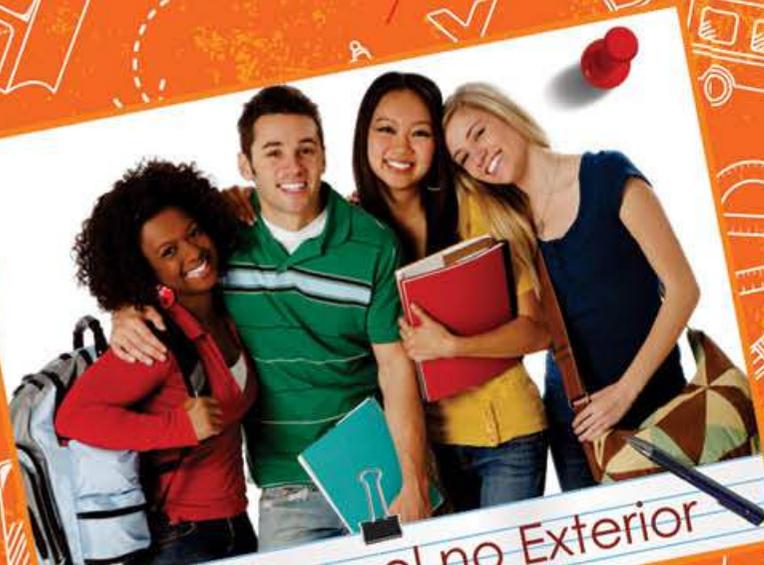
Guilherme Hernandez e Jéssica Cavichioli receberam clientes, amigos e familiares, no dia 28 de maio, para a inauguração da Mini Griff, a mais nova opção em moda infantil de Itu e região. Uma loja moderna com produtos de grande bom gosto e qualidade, com ótima localização, no Itu Shopping, e excelente atendimento. Confira algumas fotos do coquetel de inauguração.



fotos: Divulgacao



High School no Exterior



High School no Exterior

O programa geralmente dura de 1 a 2 semestres e é voltado para adolescentes de 14 a 18 anos, que podem cursar o Ensino Médio em escolas públicas e particulares, adequando o método de ensino à carreira acadêmica que o aluno optar.

São várias opções de países, entre eles: Estados Unidos, Canadá, Austrália, Nova Zelândia e vários outros destinos. Sem dúvida é uma experiência enriquecedora.

Ficou Interessado?

Mary Lemos
Turismo



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

justitu@justintercambios.com.br

Just Itu 11 4022 - 3335 94764 - 3362
Rua Rio de Janeiro, 43. Bairro Brasil - Itu-SP

girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Sapateado

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

Fone (11) 4028-0549

Nova Hill's Science Diet



BOLA ANTI-STRESS
(ocupacional, super resistente, atóxico e lavável)



CASTELHINHO
Pet Shop

DISK ENTREGA
PARA SALTO E REGIÃO
11 4021.3127

Experimente a nova Hill's Science Diet e descubra a #CiênciaDaFelicidade! A Hill's traz novas formulas, novos sabores, embalagens repaginadas, tudo para proporcionar uma alimentação superior e mais qualidade de vida. Uma alimentação saudável também pode ser muito saborosa e recheada de felicidade.

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

www.imobiliariacostarocha.com.br



COSTA ROCHA

Consultoria de Imóveis CRECI 25.664

COMPRA • VENDA • LOCAÇÃO • ADMINISTRAÇÃO



VENDE / ALUGA

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

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

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

100 REVISTA REGIONAL



*Chocolate ajuda
a melhorar o
humor... Duvida?
Passe na Stalden...*



Desde 1978, a Stalden se dedica à fabricação de bombons e produtos de chocolate.

Na loja, você também encontra salgados, tortas, bolos, doces e outras delícias.

Rua Ademar de Barros, 666, Centro, Indaiatuba, tel. 19-3801-9304

A Fada dos Sonhos

VOCÊ ACREDITA EM FADAS? NÃO? POIS, ELAS EXISTEM! HÁ MAIS DE OITO ANOS, PRISCILA COSTA ENCARNA A FADA BLUE E FAZ O POSSÍVEL E O IMPOSSÍVEL PARA REALIZAR SONHOS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES DOENTES

texto GISELE SCARAVELLI



Alguns dos momentos marcantes vividos pela Fada Blue na realização dos sonhos de crianças doentes

A Fada Blue surgiu de repente, realizando pequenos sonhos, sem se dar conta, exatamente, do que estava começando. Priscila Costa, que dá vida a personagem, é formada em Enfermagem e Turismo e conta que as duas formações são para auxiliar melhor a Fada na hora da realização dos sonhos. O nome, Fada Blue, se deu depois que uma menina a chamou desta forma numa festa. “Eu estava vestida de Cinderela e ela me chamou assim. Desse momento em diante, nasceu a Fada Blue”, conta.

Priscila sempre aparece fantasiada para realizar os desejos das crianças. Segundo ela, é para que as pessoas prestem atenção na Fada e não no menor doente. A empresa “Fada dos Sonhos” nasceu há pouco mais de quatro anos no papel. Priscila foi incentivada por um amigo a abrir a empresa e divulgá-la para que conseguisse meios para realizar mais sonhos. “Eu sempre fiz os sonhos sozinha, então, ele (amigo) me incentivou a abrir uma empresa para que as pessoas pudessem conhecer melhor e me ajudar”, explica.

Os sonhos realizados pela Fada Blue são diversos, vão desde uma festa de aniversário, conhecer um ídolo como Ivete Sangalo ou Paula Fernandes, até saltar de paraquedas. Para um paciente ter um sonho realizado, Priscila explica que ele precisa ter legibilidade médica, estar em risco de vida ou em cuidados paliativos. A partir disso, basta escrever uma cartinha para a Fada, via e-mail, e descrever o sonho. “Quando recebo, vou atrás da parte médica, para ver se esse paciente é elegível, e dou continuidade ao sonho dele”, conta a Fada.

Com duas formações, Priscila explica que elas são essenciais para o trabalho da Fada Blue. A Enfermagem, sua primeira formação, a deixa a par dos problemas de cada paciente, principalmente, por já ter atuado na área de cuidados paliativos. Já o Turismo, ela conta que fez por causa da Fada, para poder auxiliar melhor quando há viagens envolvidas nos sonhos, saber como agir quando precisar de um hospital, conhecer a estrutura da cidade, e se orientar melhor com relação a tempo, espaço, atrativos, etc. “Muitos sonhos são viagens, mergulhos, pular de paraquedas, então nesse aspecto, o Turismo e a Enfermagem se completaram”, ressalta.

Todos os sonhos da Fada Blue são realizados através de doações de terceiros. A grande maioria deles por mães que já perderam seus filhos e tiveram sonhos realizados pela Fada. Priscila esclarece que

ela não conta com incentivos do governo, mas que está preparando a documentação para tal, mas desde que deu início a Fada dos Sonhos, pede ajuda para empresas, pessoas físicas e até mesmo pelo Facebook, onde descreve os sonhos e pede auxílio de diversas maneiras, de passagens aéreas a tanque de gasolina.

Mas conseguir as doações não são o maior desafio de Priscila e sua Fada. Seu maior desafio é o tempo! “A Fada Blue não tem muito tempo para realizar os sonhos. Às vezes, o sonho chega e as pessoas têm pouco tempo de vida para realizá-lo. Então, dependendo do que o médico diz sobre o estado de saúde de cada paciente, ela realiza em tempo recorde. Infelizmente, já tiveram casos que não conseguimos tempo suficiente e o paciente veio a óbito”, revela entristecida e afirma que os sonhos mais difíceis de realizar são os que envolvem passagens aéreas e hospedagem. “Todos os sonhos têm dificuldades, não são fáceis de fazer, mas é pedindo aqui e ali que a gente vai juntando para realizar o sonho de cada um”, afirma.

Questionada sobre os sonhos que lhe marcaram, Priscila diz que são todos, pois a cada um realizado, o sentimento de felicidade que a toma é gigantesco, mas que não se esquece do menino que faleceu sem realizar o sonho de ser marinheiro. “Um garoto queria ser marinheiro e não deu tempo de ver um navio e submarino que estavam atracados no Rio de Janeiro por falta de passagens aéreas. Quando ele faleceu, foi vestido de marinheiro. Seu último pedido”, lembra a Fada.

Ao final de cada sonho, a Fada Blue não só leva felicidade, mas traz felicidade para ela e para quem lhe dá vida. “A Fada Blue leva para esses pacientes felicidade e fantasia. Por mais difíceis que sejam, eu luto até o fim por todos eles. Então, é uma gratidão gigante, uma emoção muito grande e uma realização pessoal muito grande. É muito bom ser Fada”, finaliza a realizadora de sonhos.

COMO AJUDAR: Para ajudar a Fada Blue a realizar sonhos, basta acessar o site www.fadablue.com.br ou seguir a Fada no Facebook (página “4Liffe”) e acompanhar os pedidos através da fanpage. Para escrever uma cartinha para a Fada e ter seu sonho realizado, o endereço é contato@fadablue.com.br

A alegria é feita de pequenas coisas...

texto ZECA ALMEIDA

Certa vez li que o segredo da felicidade está nas pequenas coisas. Hoje, vendo a agitação e o estresse do mundo dito moderno, vejo quão verdadeiro é esse ditado. Basta fazer o teste... Saia por alguns minutos de seu universo de redes sociais, whatsapp, telefonemas, de compras, de vendas, de pagamentos, de recebimentos, de filas, de reuniões, de entrevistas... Deixe o carro estacionado (dê um descanso ao coitado!) e parta sem rumo pela rua, caminhe... Ande bem devagar, escute sua respiração e o pulsar do seu coração, observe a paisagem (por mais poluída que ela seja), preste atenção nas casas, nos carros, nas pedras da calçada, nos jardins floridos, nos gestos das pessoas, no andar delas, nos idosos sentados à frente de suas casas, nas crianças atrás do sorveteiro, nos comerciários lanchando nos carrinhos de hot dog... São coisas simples, mas que acrescentam um valiosíssimo bem estar em nossos dias tão estafantes...

A partir disso, passo a me perguntar por que a maioria das pessoas não consegue elevar seu espírito acima das preocupações materiais. Elas não apreciam mais o azul do céu, o verde dos parques, o sorriso de uma criança, o "bom dia" de um velhinho, o abanar do rabo de um cachorro... E o sorriso, que faz tão bem à saúde e até mesmo à alma? Cadê o sorriso ou aquele riso frouxo solto do nada...? Já se comprovou cientificamente que sorrir é o melhor remédio para curar doenças, aumentar o desempenho no trabalho, ficar mais bonito e alimentar a alma. Hoje, infelizmente, talvez justamente por conta desse caos da modernidade ou da globalização ou de toda rapidez e praticidade das coisas, onde quer que vamos, seja ao



Foto: iStock

banco, mercado ou hospital, somos tratados como máquinas, sem respeito, sem alegria, sem cordialidade. Cadê o bom atendimento, virtude máxima para quem quer trabalhar com o público? O "como vai", o "tudo bem"...? Cadê o sorriso das pessoas? Parecem todas doentes, com tristeza na alma...

Chegamos a um nível de materialismo ou seria de egoísmo, a ponto de as pessoas terem vergonha do afeto, do sentimento puro do amor... Cadê o aperto de mão, o abraço sadio (não aquele comercial, com o tapinha nas costas), a troca de energia? Hoje em dia, as pessoas não se cumprimentam, é só um simples balançar de cabeça; têm medo de abrir a boca. Elas não podem se esquecer de que somos todos iguais, de que aqui na Terra, não somos nada, que não temos nada, somos só um corpo e tudo acaba. Então para que tanta arrogância, o querer mal, a falta de amor?

Talvez o maior ensinamento tenha sido o de Cristo, que utilizou grande parte do tempo que tinha aqui na Terra para fazer feliz o próximo, e, se olharmos com cuidado, verificaremos que não nos custa absolutamente nada alegrar as pessoas. Temos, felizmente, alguns exemplos por aí, afinal encontramos ainda muitos homens e mulheres que não procuram apenas o lucro ou a exclusiva satisfação material, mas um grande ideal, como o do poeta; do artista, que o dedica ao culto da beleza; do sábio ou do religioso, cujos esforços tendem para a verdade; ou daqueles que se sacrificam para ajudar os outros. Sinal de que as coisas ainda têm conserto. Que tal, então, começarmos a compartilhar esperança, paz e alegria?

“ANDE BEM DEVAGAR, ESCUTE SUA RESPIRAÇÃO E O PULSAR DO SEU CORAÇÃO, OBSERVE A PAISAGEM (POR MAIS POLUÍDA QUE ELA SEJA), PRESTE ATENÇÃO NAS CASAS, NOS CARROS, NAS PEDRAS DA CALÇADA, NOS JARDINS FLORIDOS...”

ZECA ALMEIDA, formado em Administração e Marketing, é sócio-proprietário da Editora Clipping, que publica a Revista Regional. Ele escreveu este artigo especialmente para esta seção.



Moldura

impactto

Papel de
Parede

TUDO
para dar
vida ao seu
ambiente

Tinta

em até

6X

SEM JUROS

CONFIRA NOSSAS OFERTAS
E CONDIÇÕES ESPECIAIS.

Piso
Laminado

LOJA SOROCABA

Av. Ipanema, nº 1978 - V. Nova
Sorocaba - Sorocaba/SP
(15) 3034.0007

LOJA SALTO

Av. José Maria Marques
Oliveira, nº 384 - Salto/SP
(11) 4602.5777

LOJA ITU

Av. Tiradentes, nº 100
Altos da Vila Nova - Itu/SP
(11) 4025.0007



ANNUAL PLUS

kombidesign

quero
me aqueça

INVER

VERNO

e aqueça

 AnnualPlus  AnnualConcept

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