

setembro 2016 ano 14 número 161

MESESAL - DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA GRATUITA

ITU • SALTO • INDAIATUBA

# REVISTA REGIONAL

13 ANOS

www.revistaregional.com.br

PRIMAVERA 2016

## Ana Hickmann

Apresentadora, que reside em Itu, concede entrevista especial

*Cozinha gourmet  
vira item de  
desejo nas casas*

Atletas do Gaadin de Indaiatuba nas Paraolimpíadas do Rio

### VIDA

Receita para tempos difíceis: otimismo!

### viagem

As belezas milenares de Roma





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

# Primavera & Verão

BENEFÍCIO ESPECIAL  
Troque seus pontos por 1 kit de  
*lápiz-semente*  
no Programa de Fidelidade.



Aniversário de 3 anos  
do Plaza Prime: confira  
o catálogo especial.

**PLAZA**  
SHOPPING ITU



Teto solar duplo panorâmico.  
Banco do motorista e do passageiro  
com ajuste eletrônico e memória.

Motor 3.3 L, V6, com 270 cv.  
Freio de estacionamento eletrônico.  
Sensores de estacionamento  
dianteiros e traseiros.

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

# KIA SORENTO.

Design e tecnologia  
além da imaginação.



TABELA DE REVISÃO COM CUSTOS FIXOS.*			
Revisão	10.000 km	20.000 km	30.000 km
Peças	R\$ 303,90	R\$ 600,63	R\$ 303,90
Mão de obra	Grátis	R\$ 250,00	R\$ 225,00
<b>Total</b>	<b>R\$ 303,90</b>	<b>R\$ 850,63</b>	<b>R\$ 528,90</b>

# SORENTO

\*Os valores referentes às revisões e peças são válidos para revisões efetuadas até 31/12/2016 e incluem as seguintes peças de revisão: ar e filtro de ar-condicionado; 30.000 km - filtro de óleo, anel bujão, óleo MC3 5W30. Após 31/12/2016 os valores poderão sofrer alterações. Declaração de Consumo de Combustível em conformidade com a Portaria Inmetro nº 010/2012.



Todos juntos fazem um trânsito melhor.



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



Tampa do porta-malas com abertura sensível a presença. Air bags frontais, laterais e de cortina.

[www.kia.com.br](http://www.kia.com.br)  
0800 77 11011



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



The Power to Surprise

10.000 km - filtro de óleo, anel bujão, óleo MC3 5W30; 20.000 km - filtro de óleo, anel bujão, óleo MC3 5W30, filtro de  
Consulte no site [www.kia.com.br](http://www.kia.com.br) o manual de garantia de 5 anos ou 100 mil km e as condições de validade das revisões.





CORTINAS | PERSIANAS | PAPEL DE PAREDE | TOLDOS

**HunterDouglas®**

CORTINAS | PERSIANAS | TOLDOS *Luxaflex®*



# RESIDENCE

DECORAÇÕES

**20%**

de descontos na linha  
Ette-HunterDouglas

De 1º de Setembro  
a 31 de Outubro



Rua Joaquim Borges, 825 - Itu/SP - Fones (11) 2429-4777 / (11) 9 4389-5525

# 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





# BRANTA LAND





# Branta Institute inova mais uma vez

**Pioneiro no Ensino Bilíngue em nossa região** o Branta Institute tem como um de seus diferenciais ser uma escola reconhecidamente aberta aos pais e preocupada com o acolhimento dos alunos no processo de aprendizado.

Através da interação com a família de nossos alunos é muito comum ouvirmos dos pais que eles também gostariam de ter tido a oportunidade de estudar em uma escola bilíngue e aprendido a falar inglês desde pequenos ou mesmo que estudaram inglês por vários anos e que têm bom entendimento da língua, mas têm dificuldade para se comunicarem no segundo idioma.

Pensando nisso é que surgiu o projeto *BrantaLand*, onde toda a família terá oportunidade de se tornar bilíngue, pois estará imersa em uma atmosfera estimulante e favorável para a comunicação em inglês.

*BrantaLand* é como uma viagem a um país de língua inglesa, sem sair de nossa escola onde nesse espaço toda comunicação se realizará apenas em inglês, o tempo todo, de forma descontraída e espontânea.

As situações do dia-a-dia de interação entre os pais e nosso *staff* são aproveitadas para a prática e aprendizado onde a família toda esta imersa em um ambiente favorável ao aprendizado dentro do tempo que já está em nossa escola, dessa forma além de termos alunos bilíngues, é possível termos famílias bilíngues!

*Venha fazer parte desse mundo!*



EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE  
QUALIDADE PARA SEUS FILHOS.

Rua Prof. José Benedito Golçalves, 309 · ITU

Tel. (11) 4025.2901




# Tulipas Art Fashion

*apresenta:*

sua loja e marca própria

**FEMININO,  
MASCULINO  
E INFANTIL**

Rua Capitão Silvío Fleming, 101 - Vila Nova - Itu - Tel.: (11) 2429-3784

f Loja Tulipas Art Fashion  @lojatulipasartfashion



# REVISTA REGIONAL

Ano 14 - número 161  
SETEMBRO-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: Ester Jacopetti, Gisele Scaravelli e Norberto Mônaco Kapp

Artigos: Mariana Vieira



## NOSSA CAPA

foto: Ana Hickmann em foto de Edu Moraes

## 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](http://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 1.200M<sup>2</sup>.



prosa

Rua Humaitá, 873

Centro | Indaiatuba | SP

T 19 38946688 | [decoratto.com.br](http://decoratto.com.br)

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

 decoratto

# VITRINE DECORATTO 2016

por Camila Giovanni e Teresa Schellerg

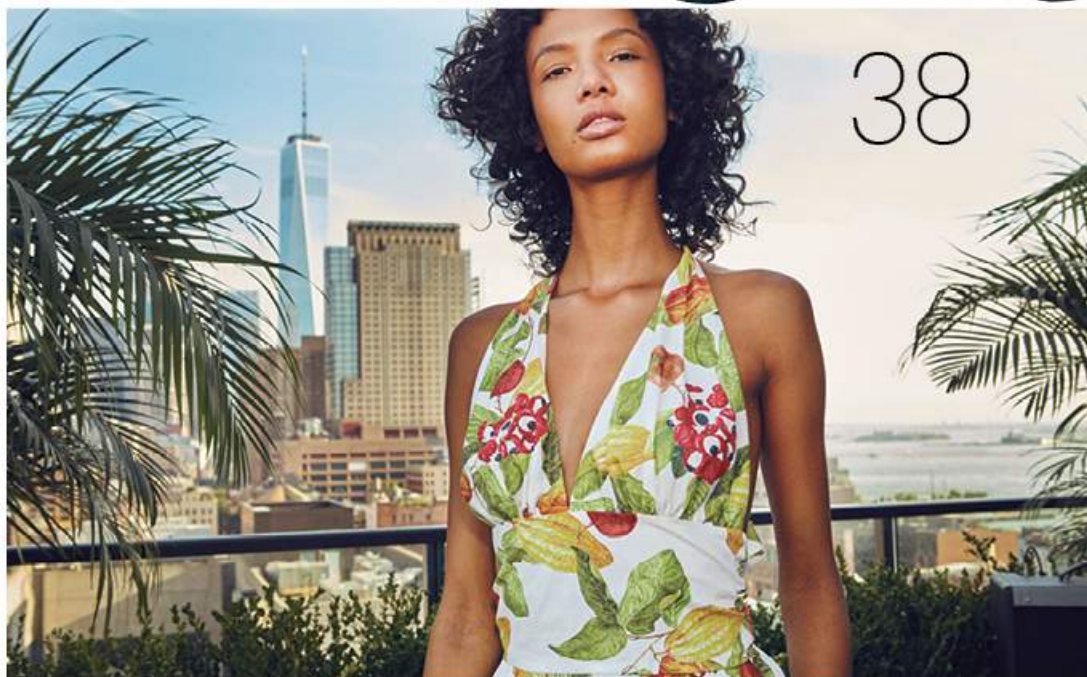
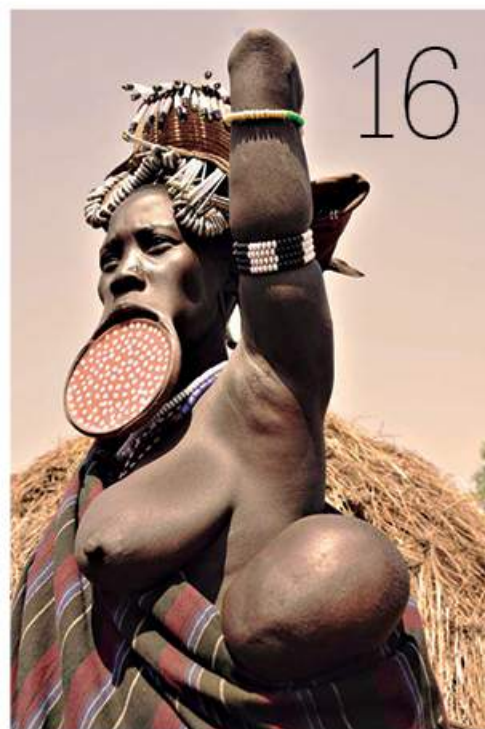
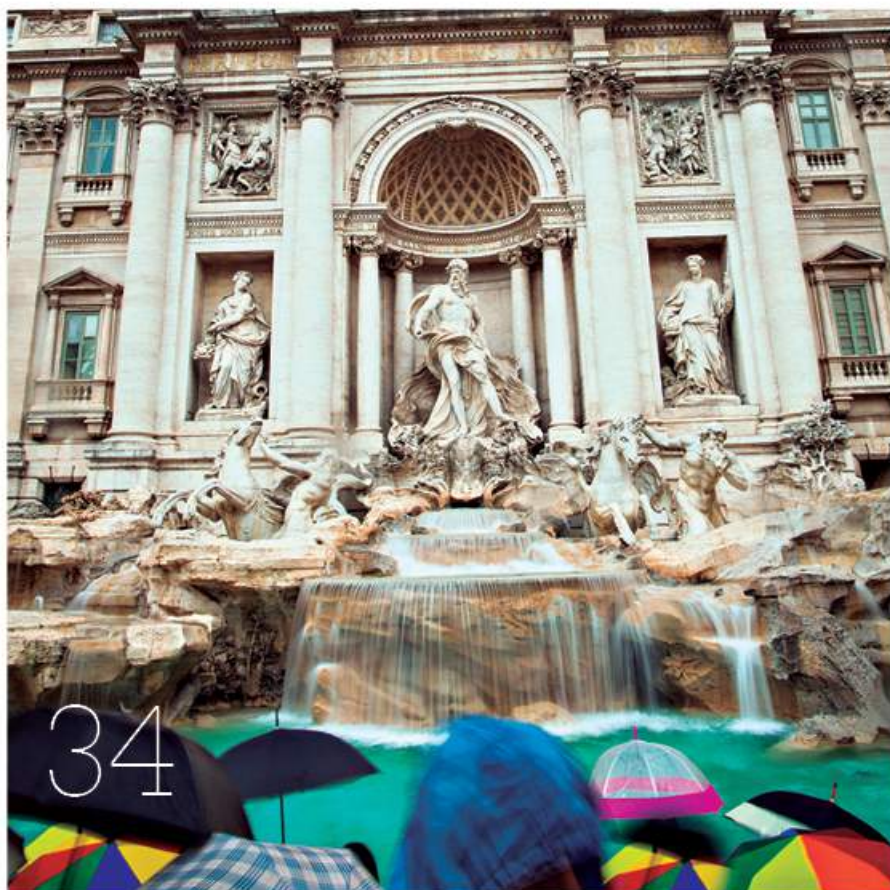


Seja bem-vindo à Decoratto. Um lugar único para explorar as tendências da alta decoração. Em um showroom de 1.200m<sup>2</sup>, encontre móveis e objetos selecionados para tornar sua casa ainda mais especial.

 decoratto

V E N H A   N O S   V I S I T A R

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



CONVERSA  
22 Ana Hickmann

26 Regionais

CULTURA  
28 Grupo Fotos  
Antigas de Salto  
completa 5 anos  
30 Agenda

EM FOCO  
32 Atletas de  
Indaiatuba  
nos Jogos  
Paralímpicos

DIÁRIO DE  
VIAGEM  
34 Todos os  
caminhos  
levam a Roma

MODA  
38 Tupi-Guaraná  
42 Passarelas  
48 Vitrine  
50 Clips  
52 VIP

CASA  
54 Charme gourmet  
58 Garimpo

VIDA SAUDÁVEL  
60 Otimismo agora e  
amanhã  
62 Bem estar

64 Fitness  
76 Miopia é  
epidêmica no Brasil

81 Circulando  
97 Gente do bem  
98 Lições



# QUEM TEM CERTIFICAÇÃO DE CAMBRIDGE SEM PAGAR NADA A MAIS?

MATRÍCULAS ABERTAS.  
GARANTA JÁ SUA VAGA.

**CNA**  
Inglês Definitivo

CNA ITU • 4023-2861 Rua Santa Rita, 1437

CNA SALTO • 4021-5000 Rua Joaquim Nabuco, 164

CNA INDAIATUBA • 3894-6966 Rua Padre Bento Pacheco, 873



## NINGUÉM TEM O QUE O CNA TEM.

**PLATAFORMA** PROFESSORES ONLINE, REDES SOCIAIS, ATIVIDADES COM QR CODE, PORTAL DO  
**360 COM:** ALUNO COM JOGOS E APPS, REALIDADE AUMENTADA, DISNEY NA SALA DE AULA



QR CODE  
ACESSE A  
REVISTA  
DO SEU  
CELULAR

[www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br)  
ACESSE CONTEÚDOS EXCLUSIVOS EM NOSSO SITE



Fotos: Fabiano de Bruin

## Começa a Expoflora

*A Expoflora, maior exposição de flores e plantas ornamentais da América Latina, realizada anualmente em Holambra, na região de Campinas, estará aberta ao público até o dia 25 de setembro, de sexta a domingo, e, também, nos dias 07 e 08 de setembro, feriado da Independência. A Expoflora apresenta as novidades do mercado floricultor e também uma mostra de paisagismo. Veja em nosso site todas as novidades deste ano.*



## Personal trainer das estrelas ensina 5 exercícios para fazer em qualquer lugar

Falta de tempo ou não ter lugar para malhar não são mais desculpas. O personal trainer das celebridades, Márcio Lui, ensina, no site da Regional, cinco exercícios que você pode praticar em qualquer ambiente a qualquer hora. Acesse confira!

## Saiba como conciliar redes sociais e trabalho

Cada vez mais a tecnologia está inserida no dia a dia das pessoas, interferindo nas relações pessoais e profissionais. Apesar de ser uma boa aliada para entrar em contato com clientes e grupos de trabalho, as redes sociais precisam ser usadas com cuidado para garantir uma boa imagem, dentro e fora do trabalho. Com as dicas da coach Cibele Nardi, publicadas em nosso site, saiba como o comportamento nas redes sociais pode interferir em sua imagem pessoal.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista\_regional



# BOUTIQUE DO LAR



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

## RECEITA PARA DIAS DIFÍCEIS: OTIMISMO!

**S**e os Jogos Olímpicos eram criticados por boa parte dos brasileiros antes do seu início em 05 de agosto, os mesmos tornaram-se símbolo de orgulho nacional após a cerimônia de abertura, resgatando a autoestima da população. Tal fato pode explicar a máxima de que em dias difíceis, como os que o país vive, a melhor receita é o otimismo. Foi o que aconteceu com as Olimpíadas. A beleza das cerimônias, a repercussão positiva em todo o planeta, a segurança e a organização dos jogos, o grande número de estrangeiros e a superação dos atletas, além das conquistas brasileiras, acabaram por alavancar o otimismo do brasileiro, que até então só via o lado negativo da realização dos jogos no Rio de Janeiro. Os problemas políticos, econômicos, de corrupção, de saúde e violência continuaram, mas o olhar sobre os mesmos passou a ser outro. Estudiosos mundo afora já comprovaram que pessoas otimistas vivem melhor, justamente por serem mais flexíveis, ao contrário dos pessimistas que só veem um caminho, normalmente mau e sombrio. “Os positivos não são assim, são flexíveis, consideram as alternativas. Há neles uma capacidade de olhar o futuro pelo prisma da multiplicidade”, explica o psicólogo Paulo Sargento dos Santos, na reportagem especial do caderno Vida Saudável desta edição. Para saber se uma pessoa é mais ou menos otimista, existe um antigo teste, já comentado aqui em outra ocasião: se tiver um meio copo de água em cima da mesa, o que dirá dele? Que está meio cheio ou meio vazio? Por incrível que pareça, esta pergunta revela muito sobre a forma como se encara a vida e as dificuldades que ela traz. Os pessimistas tendem para a segunda hipótese, mas os otimistas respondem, sem pestanejar, que o copo está quase cheio. Por quê? Porque, para eles, o lado bom das coisas fala mais alto e o espírito positivo é quem mais ordena. A edição que dá as boas-vindas à primavera traz ainda uma entrevista super especial com a apresentadora Ana Hickmann, que fala de sua carreira como empresária e as novidades de sua própria grife, além da maternidade e, claro, do atentado que sofreu recentemente. Na ocasião, Ana mostra pela primeira vez seu orquídeário, mantido em sua residência em Itu. Falando em moda, a nova estação já domina as vitrines e as passarelas, como destacamos nesta edição. E, para celebrar a primavera, Regional traz algumas leves alterações no layout, garantindo uma melhor leitura, com mais delicadeza e espaços ainda mais clean em determinadas páginas. Nosso site, agora denominado Regional Digital, mantém o mesmo endereço [www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br) porém ganha ainda mais conteúdo exclusivo, com reportagens, coberturas especiais e complementos às matérias da edição impressa. A seção Lições também mudou e, para acompanhar a grande procura pelo coaching, trará a cada edição artigos relacionados a técnicas e ferramentas para que o leitor possa estimular mudanças positivas e duradouras em sua vida. Com tudo isso, queremos que a primavera represente um novo ciclo para os leitores, um período de mais humor, menos ódio, mais otimismo e esperança de dias sempre melhores.

Que Deus nos abençoe

**Renato Lima**  
Editor responsável



PÁG. 21



PÁG. 60



PÁG. 42

Integração  
que gera  
qualidade.



PRATA DA CASA

PROGRAMA DE RELACIONAMENTO



Se você está construindo ou reformando,  
solicite orçamento às empresas credenciadas.



# ANA HICKMANN

Das passarelas ao closet

## *“A maternidade transformou a minha vida. Eu costumo dizer que ser mãe faz você ver as coisas boas da vida”*

Muitos conhecem Ana Hickmann, mas poucos sabem que ela nasceu em Santa Cruz do Sul, Interior do Rio Grande do Sul, e que hoje mantém residência num condomínio de Itu. Mais velha de cinco irmãos e filha de agricultores, parece que a apresentadora e empresária aprendeu cedo o que é responsabilidade. Foi ela quem ajudou a cuidar dos irmãos quando sua mãe se separou de seu pai, que na época tinha que trabalhar para sustentar os filhos. Aos 15 anos, saiu de casa para seguir a carreira de modelo, se destacando por sua beleza. “Boa parte de tudo que eu tenho, eu devo à moda”, revela. Depois de desfilarem em nome de várias marcas importantes, a oportunidade de trabalhar na televisão surgiu em 2004. A proposta era apresentar um quadro (Estilo Hickmann) no programa “Tudo a Ver”, do jornalista Paulo Henrique Amorim na Record. E assim, Ana foi pegando gosto pela telinha. Em agosto de 2005, foi convidada para participar do “Hoje em Dia”, o qual apresenta até hoje. “Na minha vida, as coisas aconteceram uma de cada vez. Eu gosto de me sentir segura em tudo que eu faço, justamente para evitar erros. Errar todo mundo pode, claro, mas eu quero ser mais assertiva. Essa foi uma das coisas que eu aprendi com os anos de experiência” comenta. Com 25 anos de passarela, Ana ficou longe por dez anos dos desfiles, mas recentemente abriu uma exceção e encarou o “Angola Fashion Week”. “Eu não pensei que fosse ficar tão emocionada. Só me dei conta do tempo que eu não desfilava, quando o meu editor perguntou. No dia do desfile, quando eu fiz a prova de roupa, começou a dar um pouco de nervoso, como se fosse a primeira vez que eu estivesse desfilando. No dia mesmo, foi bastante emocionante. Juro que tive que segurar pra não chorar quando entrei. Juro, juro”, conta emocionada e com brilho nos olhos. Pensando no futuro, o lado empresário está cada vez mais aflorado. Aliás, My Secret Garden é o tema de sua primeira coleção de moda. “Tudo que eu fiz nesses 14 anos trabalhando com licenciamento e com moda foi inspirado na minha vida, no que estava acontecendo naquele momento comigo. Num domingo em casa, o Ale (Alexandre Correa, marido de Ana) comentou que eu nunca havia mostrado o meu orçudário, que eu cuido há nove anos. Queria mostrar um pouco desse mundo, que eu nunca deixei ninguém entrar”, declara. Corajosa e de bem com a vida, Ana não se deixou abater pelo o que aconteceu recentemente, quando um fã a ameaçou, e disse que não mudará em nada em sua rotina, e ainda comentou sobre como tem sido receber o carinho do público. “É justamente isso que me move, que me ajuda no meu trabalho, na televisão, em tudo o que eu faço”, contou, ressaltando que tem recebido muitos abraços, de diversas formas. “Fisicamente, por mensagens ou bilhetinhos, no snapchat. As pessoas têm sido tão carinhosas”, completa. A partir de agora, você conhecerá um pouco mais sobre essa mulher que quer sempre mais, mas acima de tudo, estar com a família e ser feliz! Confira a seguir a entrevista especial que ela concedeu à Revista Regional.

### **REVISTA REGIONAL: Você acabou de voltar de viagem e desfilou pela “Angola Fashion Week”. Como foi voltar às passarelas após uma lacuna de dez anos?**

ANA HICKMANN: Menina, foi incrível! Eu não pensei que fosse ficar tão emocionada, de verdade, porque quando veio o convite pra participar do Angola Fashion Week, foi uma parceria entre a Record e o evento. Eu aceitei porque achei que fosse como convidada da televisão. Mas daí eles falaram que gostariam que eu desfilasse também. Pensei: “não faço isso há tanto tempo”... Mas eles pediram, e eu terminei aceitando. Só me dei conta do tempo que eu não desfilava quando o meu editor perguntou. Foi quando parei pra fazer as contas. Gente, são quase dez anos, é um chão, uma vida que já se passou. No dia do desfile, quando eu fiz a prova de roupa com a Mariangela, que é a dona da Fio Negro, uma marca angolana muito bacana, começou a dar um pouco de nervoso, como se fosse a primeira vez que eu estivesse desfilando. No dia mesmo, foi bastante emocionante. Juro que tive que segurar pra não chorar quando entrei. Juro, juro! Fiquei muito emocionada por voltar para um tempo que já passou, que foi difícil, mas muito bom pra mim. Foi a minha escola! Tudo o que eu trago hoje para a televisão, para o meu trabalho, com licenciamento, e a minha coleção, foi a moda que me deu. Foi meu trabalho como modelo, porque comecei com os meus 15 anos. Estou com 35... Já são 20 anos.

### **Então podemos dizer que a sua relação com a moda é intensa?**

A minha vida começou como modelo. Boa parte de tudo que eu tenho eu devo à moda. Eu tenho um respeito muito grande pelas pessoas que sempre trabalharam comigo, com quem continua trabalhando, e com as pessoas que vão aparecendo na minha vida. É um mercado que deve ser respeitado, cultivado e visto com bons olhos. É um trabalho que eu admiro muito.

### **Você é uma mulher de fibra que sempre conquistou tudo com muito trabalho e dedicação. Ao que você atribui o sucesso que você é hoje?**

Na minha vida, as coisas aconteceram, uma de cada vez. Eu gosto de me sentir segura em tudo que eu faço, justamente para evitar erros. Errar todo mundo pode, claro, mas eu quero ser mais assertiva. Essa foi uma das coisas que eu aprendi com os anos de experiência”

### **Aproveitando o gancho, nos falamos quando você estava abrindo sua primeira loja física na Vila Romana (na capital), com os produtos licenciados, e agora lança sua própria coleção de moda. Como surgiu essa ideia?**

Foi quando eu comecei a acreditar que aconteceria de verdade. Quando iniciamos esse trabalho na Vila Romana, em frente ao escritório, era um pequeno projeto dos meus produtos licenciados. Meu cunhado (Gustavo Correa) e meu marido (Alexandre Correa) me convenceram a fazer a loja, mas fiquei na dúvida. Fizemos e deu muito certo. Quando percebi mulheres vindo de diversas localidades, não só do Estado de São Paulo, mas de outros, querendo comprar as minhas coisas, percebi que tinha algo a mais que eu poderia fazer. E também as respostas de muitas delas, quando eu vi que estavam felizes com pequenos comentários, que me fizeram parar pra pensar, como por exemplo, “eu pensei que nunca fosse encontrar uma calça, uma blusa, numa loja como a sua, mas encontrei”. Ou, “eu jamais imaginei que poderia comprar uma coisa na sua loja, mas eu posso”. Foram pequenos detalhes que me fizeram perceber que eu tinha realmente um outro desafio, uma missão, que era fazer a mulher feliz. Eu entendo a mulher brasileira, porque sou uma pessoa desproporcional. Eu trabalho para elas, quero vê-las felizes. Todo o meu projeto é pensando nas mulheres de todos os tamanhos e manequins. Foi então que surgiu esse projeto no começo desse ano. E eu não quero perder o foco que é trabalhar com moda, beleza e bem-estar. Unindo essas três coisas, eu tenho o leque completo.

### **Como foi a criação dessas peças? Percebi que existem modelos variados, desde social para casamentos, aniversários até peças para um fim de semana com os amigos no sítio ou na praia. São inúmeros estilos...**

Transitam 240 referências. Eu digo que tentei projetar nessa coleção o guarda-roupa completo da mulher, de segunda-feira a domingo, pensando em todas as situações. Pensando no momento de trabalho, na família, no lazer e na festa. Eu ainda não tenho guarda-roupa de black-tie, mas comecei a preparar algumas coisas, como o macacão. A coleção não está cem por cento aqui, mas nós temos a exposição completa no showroom. Fizemos uma coleção pensando em situações mais chiques, mais elaboradas, em que a mulher tem e que às vezes não dá pra pensar muito. Ela quer estar bem vestida, mas quer esconder alguma coisa do corpo. Por isso, a minha busca por materiais e tecidos que ajudem muito neste sentido foi bastante grande. É tentando compor o guarda-roupa dela para todas as situações. Eu, por exemplo, tenho sérios problemas por causa da minha altura. Sou totalmente fora dos padrões.

### **Onde o público poderá encontrar essas peças?**

Hoje, nós temos no Brasil uma frente com seis showrooms, que fazem um trabalho maravilhoso com multimarcas nas grandes boutiques das principais capitais. Pretendemos trabalhar no Interior também. A minha ideia é que até o próximo ano, tenhamos dez showrooms. Quando comecei esse projeto autoral, percebi que tinha que buscar espaços para chegar muito mais além. Então, começamos com as franquias. Até o final desse ano, pretendo abrir mais cinco lojas e até o final do ano que vem, ter entre 15 e 16 lojas. Estou trabalhando bastante. São muitas noites sem dormir, mas que estão valendo muito a pena.

### **O título dessa coleção chama-se “My Secret Garden”. Como surgiu a ideia?**

Tudo que eu fiz nesses 14 anos trabalhando com licenciamento e com moda foi inspirado na minha vida, no que estava acontecendo naquele momento comigo. Quando dei ini-

*“(Depois do atentado) O meu relacionamento com a galera continuará com o mesmo carinho, porque é justamente isso que me move, que me ajuda no meu trabalho, na televisão, em tudo que eu faço”*



Divulgação/Assessoria Ana Hickmann

cio a esse trabalho, pensei que gostaria de ter algo que tivesse muito a ver comigo, e que as pessoas ainda não conheçam. Num domingo em casa, o Ale comentou que eu nunca havia mostrado uma parte da casa pra ninguém, que é o meu orquidário, que eu já cuido há nove anos. Ele tem 110 metros quadrados, com mais de 800 orquídeas, que eu espalho pela casa, na minha loja... Toda orquídea que você vê, se não é minha, é porque estamos trazendo para a coleção. Queria mostrar um pouco desse mundo, que eu nunca deixei ninguém entrar. Por isso, "My Secret Garden". Meu jardim é algo que eu sempre gostei muito. É o meu grande hobby. Se eu não trabalhasse com moda, trabalharia com plantas, com certeza!

**Linda e com o corpo em dia, manter a forma parece não ser um problema pra você, não é mesmo?!**

Eu tenho um ritmo de trabalho, me cuido, tenho uma alimentação saudável e correta, só isso ajuda bastante. Passo com uma endocrinologista e nutricionista pra poder deixar tudo certinho. Faço atividades físicas, mas é claro que o tempo que eu tenho livre, a prioridade é a minha família. Eu consigo malhar, quando o Alexandre (filho) está dormindo. De final de semana, se ele está dormindo, eu saio pra academia. Ele caiu na sonequinha durante a semana? Eu corro pra fazer pelo menos meia hora de esteira. É assim que eu vou me acertando. Mas é claro que sacrifícios nós sempre fazemos, mas corremos atrás. Se nós soubéssemos que aos 20 poucos anos de idade, tivéssemos nos cuidado, hoje seria muito mais fácil. Com certeza seria muito mais tranquilo, mas não é. Nós sabemos que o tempo, o efeito gravidade, a pele e a musculatura já não são mais as mesmas. Daí o pessoal em casa diz, mas ela só tem 35 anos. Tudo bem, mas o nosso corpo não é mais o mesmo, quando tínhamos 25. Apesar de que hoje eu me sinto muito mais bonita do que antes.

**O seu filhinho Alexandre está crescendo rápido e está cada vez mais lindo. Desde que ele chegou, o que a maternidade mudou na sua vida?**

Mudou tudo! A maternidade transformou a minha vida. Primeiro porque eu tenho uma pessoa que é totalmente dependente de mim. A educação dela é minha responsabilidade. Se eu errar, a culpa é minha, e de mais ninguém. Depois tem várias outras

coisas. Então, quer dizer, é o tempo que muda, a cabeça que se transforma, porque nós acabamos vendo coisas de um outro jeito. Eu costumo dizer que a maternidade faz você ver as coisas boas da vida.

**É verdade que você está planejando ter um segundo filho?**

Sim, está nos planos, mas é como eu costumo dizer sobre projetos de vida, que não é para agora. Eu quero dar um tempinho. Eu e o Alexandre temos que curtir o primeiro filho. Por enquanto, o segundo filho não vai chegar, porque nós não queremos, mas a partir de um determinado momento da vida, vamos deixar o barco correr. Mas, por enquanto, não. Diminuir o ritmo de trabalho é difícil, você me entende, porque gosta do que faz, e é difícil parar de fazer. Mas uma coisa que nós aprendemos é administrar o nosso tempo. Dá sim para fazer tudo que nós queremos, que gostamos, basta se organizar. Posso te dizer uma coisa, fiquei grávida na hora que eu quis. Foi planejado, como tudo que aconteceu na minha vida. Fui muito feliz. Lógico que sofri um pouquinho com os hormônios, porque fazer fertilização tem que estimular a ovulação, então tem o excesso, que aconteceu durante a gravidez. Deu certo já de primeira, ainda bem. Eu curti muito, fui uma grávida feliz.

**Sobre o atentado que você sofreu recentemente, mudou alguma coisa na sua vida?**

Hoje eu presto mais atenção nas coisas que o Ale (marido) me falava antes. Os cuidados que ele queria que eu tivesse. No restante, é como eu disse, não mudei em nada, e vai continuar do mesmo jeito. O meu relacionamento com a galera continuará com o mesmo carinho, porque é justamente isso que me move, que me ajuda no meu trabalho, na televisão, em tudo que eu faço. Antes de acontecer essa situação, muitas pessoas pediam pra fazer selfie quando me encontravam, agora, depois de tudo que aconteceu, a primeira vez que eu sai na rua, elas pediram um abraço. É tão bom isso. É tão caloroso, e eu recebo muita energia. Recebo de todas as formas, fisicamente, por mensagens ou bilhetinhos, no snapchat também. As pessoas têm sido tão carinhosas, e solidárias comigo. São essas pessoas que me ajudam a levantar a cabeça, no meu trabalho, no meu programa, no dia a dia. Estamos trabalhando muito, graças a Deus, indo super bem com o programa.





fotos: Divulgado/Assessoria Ana Hickmann





Fotos: Divulgação/Museu da Energia Itu



## Dia Maestro Elias Lobo é celebrado em Itu

O Dia Maestro Elias Lobo foi comemorado em Itu no último mês de agosto com concertos, palestras e outros eventos culturais. O evento foi uma realização do Museu da Música Itu, Secretaria Municipal de Cultura, Academia Ituana de Letras, Corporação Musical União dos Artistas e Museu da Energia de Itu. O compositor, que nasceu e viveu em Itu no século XIX, teve sua memória celebrada em diversas manifestações artísticas e intelectuais. A primeira ópera de caráter nacional, 'A Noite de São João', de sua autoria, foi apresentada na Corte de D. Pedro II, em 1860. A obra de Elias Lobo está preservada no Museu da Música Itu e tem sido revelada a partir de concertos e apresentações, sobretudo pelo Coral Vozes de Itu. As comemorações deste ano contaram com encontros culturais, um concerto em sua homenagem executado pela Corporação Musical União dos Artistas e encerraram-se no dia 21 de agosto com o evento "Uma tarde no século XIX, modinhas e lundus do Maestro Elias Lobo", no Museu da Energia. Os eventos foram gratuitos e abertos ao público.



Fotos: Camila Fontenele



## Saltenses são Frida por um dia

O projeto "Todos Podem ser Frida", da fotógrafa Camila Fontenele, realizou durante o mês de agosto algumas intervenções em Salto. A atividade consistiu em recriar a imagem de Frida Kahlo em pessoas comuns da cidade. Além da intervenção, aconteceu na Sala Giuseppe Verdi a mostra homônima ao projeto. A vinda da exposição foi fruto de uma parceria com o Museu da Diversidade Sexual de São Paulo, instituição vinculada à Secretaria de Estado da Cultura, e que realiza ações importantes para o debate acerca da igualdade de direitos para a comunidade LGBTTT. O projeto foi idealizado pela artista Camila Fontenele de Miranda e teve início com intervenções na cidade de Sorocaba, em 2013, chegando ao Museu da Diversidade Sexual em 2014. Além de Sorocaba e São Paulo, a exposição já andou por outros dois Estados brasileiros e, em setembro de 2015, foi exposta na cidade de Caserta, na Itália.



Atualize/Divulgação

## PLAZA TEVE ENCONTRO COM ATLETAS

A "Arena Plaza Shopping Itu", realizada durante os dias das Olimpíadas Rio 2016, promoveu encontros com atletas. Numa parceria com a Associação Atlética Ituana (AAI), o Plaza levou esportistas ao local para um bate-papo com as crianças e o público em geral. Na ocasião, eles puderam conhecer mais sobre as modalidades de basquete, boxe, futebol, ginástica rítmica e taekwondo. O bate-papo sobre taekwondo foi com a ituana Stephanie Forcin, ex-campeã brasileira e paulista de taekwondo e kick-boxing e com Igor Carvalho, atleta há 11 anos, ex-campeão brasileiro e professor. O encontro da modalidade de basquete foi com o ex-atleta da seleção do Chile, Carlos Bernardo Monsalves Varas, o Chileno; e o de boxe foi comentado pelo lutador e instrutor Adriel da Conceição. No encontro sobre ginástica rítmica, as crianças puderam participar da modalidade com a professora Michele Ramos Kihara. Já a modalidade Futebol contou com a instrução do professor Matheus Gabriel, do projeto Genoma Colorado Núcleo Itu, da Associação Atlética Ituana.

lez<sup>a</sup>lez

Capricho

Praça Padre Anchieta 52 Centro- Itu

Fone: (11) 4023-5074

 Capricho Itu

 Capricho\_Itu

# GRUPO FOTOS ANTIGAS DE SALTO COMPLETA 5 ANOS

*O grupo do Facebook teve início em 2011 com o historiador Elton Zanoni e hoje reúne mais de 11 mil membros e 5 mil fotos*

No último mês de agosto, o Grupo Fotos Antigas de Salto, no Facebook, completou cinco anos de existência com mais de 11 mil membros e 5 mil fotos. Idealizado pelo historiador saltense Elton Zanoni, a ideia nasceu a partir de um grupo parecido de fotos antigas da cidade vizinha, Indaiatuba. “Hoje se compararmos o nosso grupo de Salto, tem mais seguidores e um movimento bem legal com um número de fotos reunidas maior”, afirma Elton. Os participantes resumem-se em saltenses ou pessoas que de uma maneira ou de outra tem uma ligação com a cidade.

Revivendo o passado, vivenciando e compartilhando essas fotos antigas, Elton relata que essa é uma forma de socializar uma memória, produzindo coletivamente esses registros. Atualmente o grupo conta com 11.240 membros. “Temos os membros que só visualizam, temos gente que compartilha, acredito que nem 10%, mas, em termos de comentários, temos uns 500 que postam sempre com regularidade. Temos postagens de 2011 que ainda geram comentários, por exemplo”, explica. Segundo ele, o grupo é uma plataforma de difusão de um material que muitas vezes não circularia. “Vejo a possibilidade de uma socialização e construção coletiva dessa memória sobre a cidade e as pessoas que fizeram parte de sua história. Um grupo com uma possibilidade de reunir um acervo e disponibilizá-lo de uma maneira aberta e democrática”, reflete.

Com tantas fotos sendo postadas e vistas de forma livre, o historiador acredita que há potencial para criar pelo menos um livro de fotografias junto de comentários alusivos à história. Elton chegou a escrever um projeto propondo um financiamento coletivo, mas ainda não conseguiu tirá-lo do papel. “Isso em breve pode virar, de fato, realidade, um livro reunindo as principais fotografias que já foram postadas no grupo. Hoje temos perto de 5 mil imagens postadas. Pelo menos 4 mil são diferentes, pois, às vezes, elas se repetem”, detalha. Entre as postagens, algumas surpresas, como por exemplo, a imagem de uma embalagem de tecidos do final do século XIX, produzidos antes da Brasital. “Motivou-me inclusive a fazer um post no meu blog [História de Salto/SP]. Uma embalagem que ia junto com os tecidos produzidos no tempo de José Weissohn & Cia., como industrial”, conta.

O baú de fotos da sua família pode ajudar a reviver ou entender um pedaço da história da sua cidade. A maior parte dos lares têm fotos guardadas e podem fazer parte não só da história familiar, mas da coletiva, seja de uma empresa, loja, clube, escola, ou seja, a memória de uma sociedade inteira. “Quando esses documentos familiares, de pessoas ligadas à história local, aparecem no grupo, nós temos boas surpresas. Acho que a história das famílias saltenses acaba constituindo também uma história da cidade como um todo”, finaliza o historiador.



fotos: Acervo Grupo de Fotos Antigas de Salto





Formatura do ginásio do Externato Sagrada Família, 1980

Quarta-feira 19 de março 1958

CARGOS	NOMES	OBSERVAÇÕES
inter	Stíllia de Fátima Seitel	
inter	Wílma da Rosa Stíllia	
1º ano A	Amelcharami Sílvia Guimarães	
1º ano C	Apêta Luiza Amaral Aguiar	
2º ano A	Alayr Sampaio Costa Edúcio	
2º ano B	Alada de Almeida Sílvia Sampaio	
2º ano C	Alaia de Lourenço Luis Sílvia	
3º ano A	Alma Ferra Valente	
3º ano B	Alma Ferra Cecília de Manuel Mendes	
3º ano C	Alma Ferra Regina Camargo	
4º ano	Claudia Martins	
1º ano A	Maria de Lourdes Oliveira Nogueira	
1º ano B	Haldomira Soares de Moraes	
2º ano A	Nathalia Romão Zanoni	
2º ano B	Marjane Coli	
2º ano C	Patimena de Sá Lagoa	
3º ano A	Leonor Fernandes da Silva	na assinatura
3º ano B	Maria Ferra da Silva	
3º ano C	Maria Ferra Henrique Chaves	
4º ano A	Fátima de Almeida Fátima	
4º ano B	Maria Adelaide de Moraes	
4º ano C	Maria Adelaide de Moraes	
5º ano A	Maria Adelaide de Moraes	
5º ano B	Dionísio de Moraes	
5º ano C	Luíza Maria de Moraes	
6º ano A	Maria de Moraes	
6º ano B	Alma Ferra	
6º ano C	Alma Ferra	

Lista de Professoras Saltenses, 1958

fotos: Arquivo Grupo de Fotos Antigas de Salto



Escola Tancredo do Amaral, década de 1930



Casa de Joaquim Coltro, 1953



Bar do Expedito, maio de 1965



Lei n.º 1 da Câmara Municipal, 1913

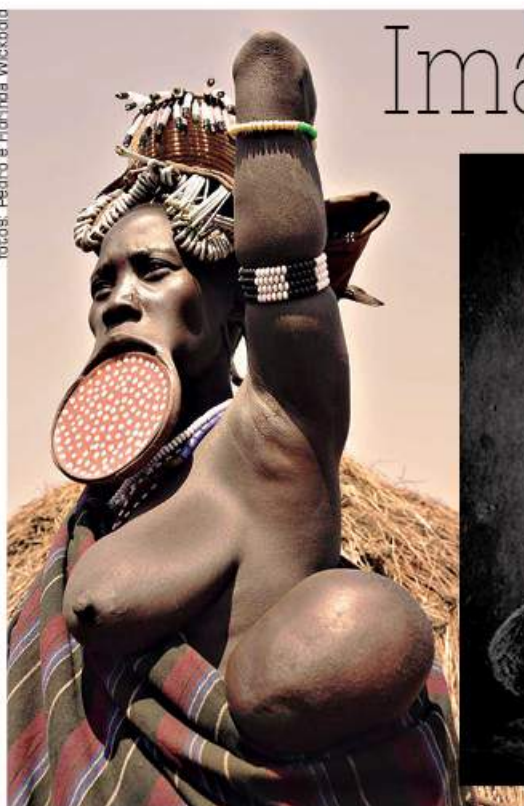


José Mario Ferraz com sua esposa, Santa, de lambreta, s/d



Maestro Henrique Castellari (1880-1951)

fotos: Pedro e Florinda Wickbold



# Imagens de 37 países



Viajar um ano pelo mundo requer, antes de tudo, abertura para o inesperado. Foi esse sentimento que fez Pedro e Florinda Wickbold embarcarem em uma aventura que passou por 37 países e mais de 120 cidades, tudo registrado para a exposição 'Embarque Luz', em cartaz até o dia 10 de setembro, na La Lampe, na capital. Entre as experiências mais marcantes na viagem, o casal pegou o início da crise migratória, na Ilha de Kos, na Grécia; viu a reabertura dos bancos em Atenas em uma das maiores crises financeiras recentes da União Europeia; esteve no Nepal dez dias antes do terremoto terrível que assolou o país; enfrentou a pior seca do século na Etiópia; subiu um vulcão em atividade escoltado pelo exército da ONU na fronteira do mesmo país com a Eritreia; dormiu a céu aberto em uma estrutura de bambu em um povoado no meio do deserto com temperaturas que chegavam a 52º graus durante o dia; participou do festival Holi na Índia e viu a beleza das cerejeiras no Japão. Após o período em São Paulo, Pedro e Florinda pretendem levar a exposição para escolas e mostrar aos alunos a importância de conviver com as diferenças e como respeitar as decisões do outro torna a vida mais tolerante e feliz.

**MAIS:** A exposição pode ser visitada na La Lampe, à rua Gabriel Monteiro da Silva, 1258, na capital.

## MULHERES QUE FIZERAM A HISTÓRIA DA ARTE

A Semana de Arte Moderna de 1922 foi determinante para a vida cultural e intelectual da sociedade brasileira, que passou a pensar de uma maneira mais vanguardista. Uma nova linguagem visual apresentada na ocasião também dinamizou e polemizou o pensamento estético desde então. Foi nesse período que as mulheres artistas ganharam holofotes e passaram a ter importância fundamental para a história da arte brasileira. Anita Malfatti e Tarsila do Amaral, principais participantes do movimento modernista, foram as artistas que deram início a um sólido e progressivo desempenho da mulher na arte brasileira. "Depois delas, e até nossos dias, muitas outras artistas brasileiras se destacaram, deixando marcas na história da arte nacional e internacional", explica José Luis Hernández Alfonso, curador da exposição 'Elas - mulheres artistas no acervo do MAB', que fica em cartaz até o próximo dia 25 no Museu de Arte Brasileira da Fundação Armando Alvares Penteado (MAB-FAAP), em São Paulo. A exposição joga luz sobre as mulheres artistas a partir de uma seleção de obras produzidas durante todo o século XX até os dias atuais que integram o acervo do MAB-FAAP. São apresentadas 82 produções, escolhidas por sua qualidade artística, representatividade, segundo os movimentos e tendências da época em que foram produzidas, além de valores de atração visual. Da lista das 64 artistas que integram a mostra, encabeçada por Anita Malfatti e Tarsila do Amaral, constam as obras de Noêmia Mourão, Djanira, Marina Caram, Mira Schendel, Tomie Ohtake, Georgia Kyriakakis, Anna Maria Maiolino, Carmela Gross, Teresa Nazar, Mary Vieira e Maria Bonomi.

**MAIS:** O museu fica na rua Alagoas, 903 - Higienópolis - São Paulo. Informações sobre horários e agendamentos de grupos podem ser obtidas pelo telefone: (11) 3662-7198. A entrada é gratuita.



## 'Mussoumano Ao Vivo' em Salto

A Teatro GT traz para Salto o rapper Mussoumano, sucesso da internet. A apresentação será no dia 24 de setembro, sábado, às 20h, na Sala Palma de Ouro. Com mais 430 milhões de visualizações no Youtube, o irreverente Mussoumano é conhecido por suas músicas e vídeos irônicos bem-humorados que produz semanalmente. Hoje ele possui o maior canal de rap do Brasil e é também o maior canal de música autoral do Youtube, com mais de 3 milhões e 500 mil seguidores.

**MAIS:** A Sala Palma de Ouro fica na rua Prudente de Moraes, 580, Centro de Salto. Informações: (11) 4602-8693 - [www.teatrogtr.com.br](http://www.teatrogtr.com.br)

# 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.

**centro medico**  
diagnósticos

|15| 2102-0800

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

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

Atendimento Via WhatsApp   
(15) 98179-0066

# BASQUETE DE INDAIATUBA NOS JOGOS PARALÍMPICOS

*O basquete sobre rodas dos Jogos Rio 2016 contará com a participação de duas jogadoras do Gaadin*

**D**uas atletas de Indaiatuba vão competir nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. Geisa Rodrigues Vieira e Lia Maria Soares Martins vão competir na modalidade basquete sobre rodas, entre os dias 07 e 18 de setembro. Ambas fazem parte da equipe do Gaadin (Grupo de Ajuda dos Amigos Deficientes de Indaiatuba) e, este ano, foram campeãs brasileiras em Brusque, Santa Catarina.

Geisa tem 23 anos e joga desde os oito anos de idade. Esta é a segunda vez que irá participar da Paralimpíada, sendo sua primeira participação em Londres 2012. Lia, por sua vez, competirá numa Paralimpíada pela terceira vez (tendo jogado em Pequim 2008 e Londres 2012), se destacando entre os homens, uma vez que no Brasil as competições são mistas. "Lia é a melhor jogadora da América Latina, a convocação era inevitável. Geisa joga de pivô, em sua posição ela é uma das atletas com técnicas de arremessos mais perfeitos. No campeonato brasileiro feminino do ano passado só ficou atrás da Lia em pontuações", explica a treinadora Graciele Silva.

As jogadoras de basquete embarcaram para o Rio de Janeiro no último dia 20 de agosto e deverão treinar na Andef (Associação Niteroiense dos Deficientes Físicos) até o início das Paralimpíadas no dia 07. "As duas competem com a equipe mista o Campeonato Paulista, foram campeãs da Copa Nacional de Patos, em Patos de Minas, e, recentemente, foram campeãs brasileira em Brusque. Em novembro deste ano, em Recife, vão ao Campeonato Brasileiro Feminino com a equipe feminina do Gaadin, as Gladiadoras do Gaadin", ressalta a treinadora.

Embora sejam muito experientes e já terem participado de Jogos Paralímpicos em Pequim e Londres, Graciele afirma que desta vez Geisa e Lia estão ansiosas pelo fato de os jogos serem "em casa". "É a primeira vez que as famílias, amigos e dirigentes vão poder ver de perto o trabalho delas na seleção", aponta.

## ESPORTE DE ALTO CUSTO

O basquete em cadeira de rodas é um esporte de alto custo, principalmente pelos materiais utilizados. O Gaadin tem dado toda estrutura para treinos e também mantém uma casa onde ficam todos os atletas que não são da cidade. Desde seu primeiro Campeonato Paulista, Lia se destacou e recebeu patrocínio de uma empresa de fabricação de cadeira de rodas esportivas. Geisa teve a mesma sorte ao se destacar na competição em Minas Gerais. "Agora a empresa dá as cadeiras e garante toda manutenção", conclui a treinadora.



Jogadoras do Gaadin de Indaiatuba, Geisa e Lia disputarão mais uma Paralimpíada, porém desta vez "em casa", no Rio de Janeiro

## RIO 2016

Os Jogos Paralímpicos acontecem entre os dias 07 e 18 de setembro no Rio de Janeiro. Entre as modalidades disputadas estão bocha, ciclismo, halterofilismo, hipismo, judô, natação, futebol de 5 e 7, vela e muitos outros, além do basquetebol em cadeira de rodas, modalidade onde Geisa e Lia buscam o ouro e a consagração como atletas representando o Brasil e nossa região.



# VOCÊ MERECE VIVER EM UM LUGAR SEM IGUAL!

**POUCAS UNIDADES  
COM PREÇOS ESPECIAIS!**  
à partir de R\$139.500,00 à vista + IPTU 2016 grátis.



**Lotes de 300 a 600m<sup>2</sup> ao lado do novo colégio Anglo de Salto.**



**4 LAGOS NATURAIS, SENDO  
UM PARA PESCA ESPORTIVA**



**PISTA DE CAMINHADA  
COM 2,6 KM**



**QUIOSQUES E PLAYGROUND**



**CICLOVIA COM 2,7 KM**



**SEDE SOCIAL COM FITNESS  
CENTER (300 M<sup>2</sup>)**



**CAMPO DE FUTEBOL SOCIETY**

## PRONTO PARA CONSTRUIR, VENHA CONFERIR!

Visite nosso plantão de vendas: 11 4021-0907 | 4021-0496 - Av. Brasília, 779 - Salto/SP

Realização:



Decreto de aprovação PMS N°. 053 de 02 de agosto de 2012. Aprovado pelo GRAPROHAB certificado N°. 109/2012.  
Loteamento registrado sob N°. 04 na matrícula 25.845 do CRI de Salto. Loteamento liberado: Decreto N°. 155 de 30 de agosto de 2014.  
CRECI 024381-J



Fotos: Arquivo pessoal / Microfoto e Fotolia

## Todos os caminhos LEVAM A ROMA



ENTRE AS CIDADES MILENARES DO PLANETA, NENHUMA É TÃO ALEGRE E CHEIA DE VIDA QUANTO A CAPITAL DA ITÁLIA



Roma continua sendo uma interminável vitrine do tempo. Num mesmo quarteirão convivem colunas de 20 séculos, templos medievais, relíquias, paleocristãs, cúpulas renascentistas, esculturas barrocas e portas automáticas produzidas recentemente



O Vaticano, estado soberano desde o Tratado de Latrão, fica às margens do rio Tibre, entre os bairros de Prati e Gianicolo; nos detalhes reliquias da Igreja



Fotos: Arquivo pessoal / Microfoto e Fotolia



A icônica Fontana di Trevi, um dos pontos turísticos mais visitados de Roma

Nem mesmo a Grécia ou o Egito, cujas histórias avançam ainda mais longe no tempo, possuem cidades tão atraentes quanto Roma, na Itália. Enquanto Atenas ou a cidade do Cairo aguardam indícios de um passado remoto, a capital italiana conserva reliquias de uma história completa.

Dois mil anos depois de ter sediado um império cujas fronteiras se estendiam das ilhas britânicas ao norte da África (atingindo as praias do Mar Vermelho), Roma continua sendo uma interminável vitrine do tempo. Num mesmo quarteirão convivem colunas de 20 séculos, templos medievais, reliquias, paleocristãs, cúpulas renascentistas, esculturas barrocas e portas automáticas produzidas recentemente. E o melhor disso tudo é que, ao contrário do que acontece nos museus, em Roma o acervo não está organizado, catalogado e vigiado. E, ao contrário do que acontece em outros sítios arqueológicos, na Cidade Eterna as ruínas não são apenas silenciosas testemunhas do passado, porque no meio delas fervilha uma cidade latina de sangue quente, com motonetas zunindo sobre os pedestres, aroma de pizza assada emanando dos fornos, vozes exaltadas debatendo futebol e cortejos de turistas perseguindo, apressados, as bandeirolas de seus guias. Tudo junto com um caos generoso, capaz de encher os olhos e o espírito de qualquer viajante.





Fotos: Arquivo pessoal / Microfranco e Fotolia

Praça de São Pedro, no Vaticano



O milenar Coliseu romano é um dos cartões-postais da Itália

## As 7 cidades



### CASA DO PAPA

Como se isso não bastasse, Roma ainda tem outro diferencial exclusivo: é a única cidade do mundo que tem um país encravado no meio. O Vaticano, estado soberano desde o Tratado de Latrão, em 1929, fica às margens do rio Tibre, entre os bairros de Prati e Gianicolo. Sobre essa parte da cidade, nem o prefeito de Roma nem o primeiro-ministro italiano tem qualquer autoridade. Ali, quem manda é o Papa Francisco.

A presença da sede da Igreja Católica no meio da tumultuada cidade é ao mesmo tempo um problema e uma solução para os romanos. Problemas porque o incessante movimento de peregrinação não permite que Roma tenha uma vida normal - e basta você conversar sobre o assunto com qualquer um que não use batina para perceber que o Vaticano é um enclave entalado na garganta da população. Em compensação, o chamado turismo religioso gera milhões em divisas.

Com 27 séculos de vida ininterrupta, Roma tem, em seu solo, sete camadas superpostas de histórias, lembrando um grande bolo de aniversário. Os romanos costumam brincar dizendo que em função dessa superposição, todos os caminhos levam a Roma, inclusive os que vão para baixo. Por essa mesma razão, porém, não há como construir túneis ou escavar subterrâneos na cidade.

E ao contrário de Tóquio ou Nova York, que implodem quarteirões para abrir avenidas, Roma fecha grande parte de seu centro histórico para impedir que o trânsito pesado rache uma parede pintada por Michelangelo ou abale a estrutura de um baldaquino esculpido por Bernini. É esse tipo de cuidado que faz de Roma uma cidade tão valiosa, coisa raríssima de se ver no resto do mundo, principalmente no Brasil e até mesmo na região, cujas cidades não preservam devidamente seu patrimônio.

Mas, voltando a Roma, fica o convite, mesmo sem ser religioso ou fã de arqueologia, a capital da Itália é uma delícia: noites agitadas, baladas maravilhosas para os jovens, comida - sem igual para os fãs da boa massa e do bom vinho.

Enfim, uma verdadeira Cidade Eterna! Preciso dizer mais alguma coisa?

Noberto Mônaco Kapp esteve em Roma em 2004 e escreveu esta matéria especialmente para esta seção de Revista Regional.



ARARA

*Momentos inesquecíveis  
no lugar certo*  
*Save the Date*

**IP**  
**ITU PLAZA**  
hotel

**11 4023.8000**



/iphitu



/ituplazahotel



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

Alameda das Amoreiras, 81. Jardim Paraíso II, Itu/SP

# TUPI-GUARANÁ

Com o colorido típico da nova estação, preenchido por retratos da inconfundível fauna e flora brasileira, a moda primavera-verão homenageia a rica natureza do país e a Tropicália, movimento cultural do fim dos anos 60, com alusões a artistas como Hélio Oiticica, Gal Costa, Maria Bethânia, Rita Lee, Caetano e Gil. O reflexo é visto nas estampas e shapés criados pela dupla de estilistas Juliana Affonso Ferreira e Maya Pope, da Isolda. A grife traz uma explosão de cores como pink, laranja, turquesa, vermelho e roxo em maxi estampas nos vestidos, saias e blusas de modelagem languida e de cintura marcada. Algumas ainda aparecem complementadas por bordado e aplicações feitas de forma artesanal. Figuras como a flor abricó-de-macaco, o guará - conhecido como o flamingo brasileiro que exibe um lindíssimo tom de rosa avermelhado - o guaraná, o cacau e o caju são elementos encontrados em grande parte da coleção.



fotos: Allane Bartel e César Balcazar





fotos: Aiane Bartel e César Balcazar





*Crys Filó*



11 4022-4765



PAOLA DE ORLEANS E BRAGANÇA  
para  
SPEZZATO

Vintage é o Futuro,



fotos: Agência Fotosite



O design das peças é contemporâneo, mas carrega um forte perfume vintage, DNA da marca.


fotos: Agência Fotoarte



"O vintage é o futuro!". Com esta frase, o empresário Fábio Souza, proprietário da grife À La Garçonne, marcou presença na semana de moda do verão 2017. Sua estreia na São Paulo Fashion Week deste ano teve forte apelo na sustentabilidade e no reuso de materiais, características marcantes do empresário, que iniciou suas atividades vendendo roupas vintage garimpadas mundo afora e pequenos objetos de decoração. Nas passarelas, a marca apresentou roupas masculinas e femininas sem estação definida e confeccionadas com tecidos antigos esquecidos nas prateleiras das tecelagens e até de retirados de roupas vintage. O design das peças é contemporâneo, mas carrega um forte perfume vintage, DNA da marca. Acessórios como óculos, sapatos, bolsas e joias confeccionadas com empresas parceiras complementam o mix de produtos da coleção desfilada.



# Pérola Negra

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

# PASSARELAS



FATO BÁSICO

# MAMONA

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



fotos: Agência Fotocarte

Nas passarelas, a À La Garçonne apresentou roupas masculinas e femininas sem estação definida e confeccionadas com tecidos antigos esquecidos nas prateleiras das tecelagens e até de retirados de roupas vintage





**LOJA 2** Av. Dom Pedro II, 531  
(11) 4029-0072 • Salto

(11) 9 5089-6113 WhatsApp

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



# Marbella comemora 10 anos e amplia espaço



fotos: Gisele Scaravelli

A loja está repleta de novidades, como a ampla fachada e mais espaço interno, para receber melhor suas clientes



Meire comemora os dez anos da Marbella em Itu

**H**á dez anos, Meire Infant Rhomberg inaugurou em Itu a boutique de moda praia, Marbella. No último mês, comemorou, ao lado de suas clientes, familiares e amigos, a ampliação do espaço e, claro, a década de muito trabalho e conquistas.

O início dos negócios se deu apenas com moda praia. Hoje, a Marbella se solidificou no mercado com diversas marcas e uma grande variedade também de moda fitness.

Meire afirma que a ampliação da loja, que aconteceu primeiro, se deu pela maior variedade de peças e marcas e, depois, o aumento da fachada. "A visualização fica melhor e também buscamos modernizar a loja e deixar um espaço agradável para atender melhor as clientes", ressalta.

A Marbella trabalha com as marcas Salinas, Salsa, Cia. Marítima, Classic, Live e Colcci Fitness. Além disso, as novidades são as marcas cariocas Amú, de moda praia, e CCM, de moda fitness. São roupas para praia, pós-praia e fitness. "As marcas cariocas sempre ditam a moda para o verão e, assim, não poderíamos deixá-las de lado", explica.

Meire destaca ainda o que estará em alta para o verão 2017: "maiôs e os biquínis cropped, pois são peças versáteis que podem ser usadas também no dia-a-dia e no pós-praia".

As clientes da Marbella ainda podem montar seus biquínis de formas e tamanhos variados, ou seja, a peça de cima pode ter um tamanho e cor diferente da peça de baixo. "Eu acho bacana, porque é possível montar o biquini dentro das suas medidas e do seu gosto", afirma a empresária. A loja também conta com modelos plus size, moda praia masculina e infantil, e acessórios, para aproveitar o verão sem moderação.

**MAIS:** A Marbella fica na rua Joaquim Bernardes Borges, 733 Vila Nova - Itu. Mais informações pelo telefone (11) 4025-4245  
Facebook: marbella moda praia  
Instagram: @marbellapraiafitness e Snapchat: marbella\_itu



**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



capa  
Tommy  
Hilfiger



casaco  
A. Niemeyer



quimono Fórum



blazer Antix

fotos: Divulgação



Divulgação/Isolda

## REGRA DE 3

*Item presente frequentemente no street style, a terceira peça valoriza o visual. Além de ser usada para evidenciar a silhueta, pode também ser uma grande aliada nas coordenações de texturas e cores. Coletes, cardigãs, casaquitos, quimonos e blazers se destacam nas composições.*



casaco estampado  
Florida



jaqueta florida  
Coca-Cola



jaqueta bomber da  
Gata Bakana



tricô com  
franja Colcci



quimono  
lódice



colete  
jeans  
Dimy



casaco Cris Barros

### ONDE ENCONTRAR:

A.NIEMEYER Tel.: (11) 3285-4377  
site: [www.aniemeyer.com.br/loja](http://www.aniemeyer.com.br/loja)

ANTIX  
[www.amoantix.com](http://www.amoantix.com)

COCA-COLA  
[www.cocacolajeans.dftstores.com.br](http://www.cocacolajeans.dftstores.com.br)

COLCCI  
[www.colcci.com.br](http://www.colcci.com.br)

CRIS BARROS  
Tel.: (11) 3522-8499

DIMY  
[www.dimyoficial.com](http://www.dimyoficial.com)

FLORINDA  
SAC: 085 8152-6166

FORUM  
[www.forum.com.br](http://www.forum.com.br)

GATABAKANA  
[www.gatabakana.com.br](http://www.gatabakana.com.br)

IÓDICE  
SAC (11) 3085-9310

TOMMY HILFIGER  
<http://br.tommy.com/>





FAÇA INTERCÂMBIO  
NOS ESTADOS UNIDOS  
COM A



A PRIMEIRA EMPRESA  
ESPECIALIZADA EM INTERCÂMBIOS DE  
SALTO E REGIÃO

**NOSSO DIFERENCIAL?  
ESTAMOS NOS ESTADOS  
UNIDOS PARA CUIDAR DE QUEM  
VOCÊ MAIS AMA!**



**INSCRIÇÕES ABERTAS PARA OS  
PROGRAMAS COM INÍCIO EM JANEIRO 2017**



[carolinaenglish.com.br](http://carolinaenglish.com.br)



WHATSAPP: 11-95163-1089  
TELEFONE: 11-3280-9323  
ATENDIMENTO COM HORA MARCADA  
E-MAIL: [CONTATO@CAROLINAENGLISH.COM.BR](mailto:CONTATO@CAROLINAENGLISH.COM.BR)  
FACEBOOK: CAROLINA ENGLISH



## O que querem das agências de publicidade?

“Se de alguma forma somos detentores das verbas e decisões de anunciantes importantes, então reconhecemos que mais do que nunca precisamos de novas ideias e parcerias para incrementar os projetos e propostas de conteúdo criativo de nossos clientes. É preciso ficar sempre antenado às mudanças e às novas necessidades mercadológicas. Então vamos trabalhar juntos?”. Foi o que resolveu Duda Calegari e seus sócios Renato Calegari e Jamir do Santos, juntamente com Paula Micai Muniz, da Comunic Publicidade, localizada há oito anos em Itu. Duda Calegari, que atua no segmento de comunicação há mais de 20 anos, conta que todo mundo quer ouvir histórias bem contadas, principalmente através dos trabalhos de uma agência que desenvolve projetos com habilidade e muita criatividade, sem deixar de lado a base ética sólida e profissional. Paula M. Muniz complementa que, para isso, desenvolveram um novo projeto de comunicação integrada, envolvendo todas as áreas das agências, de acordo com o posicionamento e a nova proposta a ser contemplada. “O sucesso da nova comunicação já está sendo alcançado, baseado em um projeto alicerçado em bases teóricas, fruto da experiência de uma equipe capacitada, que compreende as tendências do mercado atual e está pronta a interagir com ele, colocando o objetivo de cada cliente sempre em primeiro lugar. Este é nosso prêmio!”, encerra Renato Calegari, destacando a importância do resultado dos clientes neste processo. As agências de publicidade Findout + Muddi, juntamente com a Comunic em Itu, agora contemplam projetos distribuídos entre Sorocaba, São Paulo, Grande ABC e outras cidades do Interior paulista.

**MAIS:** A Comunic fica na rua Benjamim Constant, 635 - Centro, Itu.  
Site: [www.comunicpublicidade.com.br](http://www.comunicpublicidade.com.br) . Tel.: (11) 4022-5130.



Fotos: Felipe Rubinato

## Lojas Campos tem novidades

A Loja Campos apresenta novidades em sua unidade da rua Rio Branco, no Centro de Salto. Desde agosto, ela passou a contar com todas as opções de móveis num só endereço: no piso superior, o cliente encontra os rústicos, principalmente em madeira de demolição, e diversas opções para decoração e artigos para casa, inclusive peças assinadas; já no térreo, mantém os móveis planejados, com a garantia e credibilidade características da família Campos.

**MAIS:** A Loja Campos fica na rua Rio Branco, 668, Centro - Salto. Tel.: (11) 4029-8360/4029-7695.



Divulgação

## Mary Lemos lança roteiro para o Peru

No dia 26 de julho teve a abertura do roteiro “Peru by Mary Lemos 2016”. Para apresentar o roteiro, aconteceu um happy hour com algumas delícias peruanas na agência Mary Lemos Turismo, em Itu. “Este roteiro foi muito bem planejado. Para quem tem interesse em desvendar os mistérios do Peru chegou a hora”, comenta a proprietária da agência, Mary Lemos. O grupo sairá no dia 10 de outubro e ainda possui algumas vagas.

**MAIS:** A Mary Lemos Turismo fica na rua Rio de Janeiro, 43, bairro Brasil, Itu. Tel.: (11) 4022-3335.



Divulgação

## LINHA 'FLOR DE LARANJEIRA E LICHIA' NA BERTAJONI

A combinação da flor de laranja com a lichia resultou num perfume leve, refrescante e feminino. Esta é a nova linha da La Façon que a Bertajoni traz para Salto e região. A linha completa reúne sabonete nutritivo, hidratantes para corpo, mão e face, esfoliantes e óleo corporal.

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

# COLÉGIO 'ALMEIDA JR.' lança Campanha do Sebo Literário

Com a presença do contador de histórias Marcio Maracajá, o Colégio Almeida Júnior, em Itu, realizou, no último mês, o 1º Encontro de Contadores de Histórias. Na ocasião também foi realizada a formatura da nova turma de contadores de Estrelas, lançamento da campanha de arrecadação de livros para o Sebo Literário, apresentação e entrega do Passaporte da Leitura, apresentação do Projeto Word Book e Contação de História da turma do Ensino Bilingue.

O contador de histórias Márcio Maracajá é formado em História pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Caruaru (PE). O ator e arte-educador pernambucano trabalha com crianças e adolescentes, desenvolvendo projetos que têm a arte como principal ferramenta de transformação. Maracajá, que participou do encontro contando história, parabenizou a iniciativa do colégio em criar o Projeto Contadores de Estrelas que visa incentivar a contação de histórias.

O projeto possibilita ao aluno descobrir o contador que existe dentro dele. Além de fazer apresentações em instituições da cidade, como creches, abrigos e asilos, esse projeto também visa enriquecer os trabalhos realizados pelos professores com histórias relacionadas ao tema estudado em cada disciplina; leituras - debates, e o cantinho da história, onde os alunos saboreiam diversos contos na hora dos intervalos.

Durante o evento, também foi lançada a Campanha do Sebo Literário. A partir disso, os alunos dos quintos anos estarão arrecadando livros novos e usados para serem vendidos num evento acontece no mês de novembro na praça Padre Miguel (Matriz). Toda a renda do Sebo Literário será revertida para instituições de caridade d município.



Divulgação/Pegma Lomardi

O contador de histórias Márcio Maracajá com os alunos do "Almeida Jr."

# MARAN

*semi joias*

Rua Dr. Barros Junior, 443  
Centro - Salto/SP - 11 4456.5689

f maransemijoias  
e-mail: maransemijoias@hotmail.com



## IDENTIDADE SERTANEJA

A dupla sertaneja André e Renato está comemorando 20 anos de carreira com o lançamento de um novo EP, o "Sol de Primavera", que tem cinco faixas e foi produzido por Reinaldo Barriga, vencedor de dois prêmios Grammy Latino com a dupla Chitãozinho e Xororó. Naturais de Itu, André e Renato são irmãos e cresceram companheiros e apaixonados por música. "Sempre fizemos as coisas juntos e, talvez por isso, a 'criação' da nossa dupla foi um processo natural de dois irmãos, parceiros, que desejavam cantar juntos, e a música sertaneja nos proporcionou isso", afirma Renato. O pontapé inicial foi dado pela avó da dupla, dona Ditinha, com quem passaram as férias escolares, na Fazenda das Pedras. "Nossa avó, muito visionária, nos levou à cidade, financiou dois violões elétricos, microfones e os demais equipamentos necessários para que tocássemos no restaurante da fazenda. Como contrapartida, porém, teríamos que tocar lá todo sábado, por dez anos, sem receber nada", conta André, que na época nem imaginava que a avó não estava apenas dando equipamentos, mas sim a oportunidade de praticarem, principalmente, de criarem relação com o público. "Foi esse, com certeza, o maior legado que nossa avó Ditinha nos proporcionou. Obviamente, que nossos pais, irmã, tios, primos, esposas e amigos também foram e continuam sendo grandes incentivadores da nossa carreira", ressaltam. Mal sabia a avó o caminho que os netos trilhariam. André e Renato já participaram de muitos eventos, festas e campanhas importantes, como o jingle "Aedes Nunca Mais", e gravaram também dois CDs. Tendo como principal inspiradora a dupla Chitãozinho e Xororó, André e Renato tomaram um caminho um pouco diferente, e não fizeram da música sua principal atividade. Ambos conciliam a música com estudos e carreiras corporativas. André é administrador de empresas e Renato é engenheiro agrônomo. Assim, sua agenda e shows são escolhidos com muito critério. "A música nunca foi uma obrigação para nós, sempre foi a nossa paixão, portanto, nunca nos preocupamos com quantidade de shows, tampouco em onerá-la como provedora financeira das nossas vidas. No entanto, voltamos a dizer, o que nos move de fato é podermos fazer o que amamos", detalha André. Durante sua trajetória, a dupla vem se apresentando em palcos importantes e renomados, participaram de vários eventos especiais, como festas de casamentos, eventos corporativos, festas beneficentes, festas do peão, vaquejadas, etc.

## LINK COM A DUPLA

Através do site [www.andreerenato.com.br](http://www.andreerenato.com.br), página no Facebook "André e Renato Oficial" e no Instagram "andreerenato", é possível conhecer o trabalho autoral da dupla e acompanhar o novo trabalho que agora conta com uma pegada country folk, com letras cheias de mensagens de amor. Além disso, as músicas também estão disponíveis nas plataformas e aplicativos online. "Nosso sonho é poder continuar fazendo a música com o coração, de acordo com a nossa verdade, pois é assim que acreditamos poder tocar as pessoas que ouvem as nossas canções e, quem sabe, poder fazer alguma diferença positiva na vida delas!", finaliza a dupla.



## A JPN ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA OFERECE TAMBÉM:

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



Rua Padre Bartolomeu Tadei, 398 - Sala 5 - Centro - Itu/SP - Fone (11) 2715-5878

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

 JPNassessoriacontabil

# Charme gourmet

*Espaços mais amplos e com decoração diferenciada são características atrativas das cozinhas gourmet*

Integração e amplitude são as principais características ao se pensar em cozinhas gourmet. Cada vez mais desejado nos projetos residenciais, este tipo de ambiente é ideal para quem tem o cozinhar como uma atividade prazerosa e até mesmo um hobby, como explica a arquiteta Danielle Bragagnolo. “A adaptação das cozinhas gourmet, com ilhas, penínsulas e bancadas em formato ‘L’ permite que o usuário prepare os pratos de forma interativa e possa até mesmo cozinhar com outras pessoas – ponto diferencial de quem gosta de receber”, pontua.

Danielle diz que o décor das cozinhas gourmet geralmente recebe materiais nobres, diferenciados e aconchegantes – por ser muitas vezes ambiente de destaque ou mesmo integrado com a sala, sendo uma extensão do ambiente de estar e receber – além de utensílios a mostra que caracterizam e garantem charme ao espaço.

Porém é preciso atenção com alguns detalhes no momento de decorar: “Muitas dessas cozinhas têm o fogão na ilha ou bancada próximo à parte em que as pessoas sentam, por isso é bom tomar cuidado com as dimensões para que se possa cozinhar e comer com segurança. Quando a cozinha é aberta para a sala muitas vezes surgem preocupações com os cheiros, então para evitar incômodos a dica é investir em uma coifa de qualidade”, finaliza a arquiteta.

Conheça quatro projetos de cozinhas gourmet assinados pelas arquitetas Olga Bergamini, Karin Neitzke e Danielle Bragagnolo, do escritório Olga Bergamini Arquitetura:



Renato Stroppa

## COZINHA, CHURRASQUEIRA E SALA DE JANTAR:

Três funções que deveriam ocupar o mesmo espaço, transformando-se em uma grande cozinha gourmet, com desafio do projeto sendo integrar tudo de forma harmônica e sem perder a funcionalidade. Para então atender as diferentes necessidades foi criado um espaço prático, mas com muito aconchego e sofisticação, capaz de atender desde refeições simples diárias até um grande jantar refinado. Foram usados tons cinza e marrom, texturas em madeira, vidro prata e bronze, espelho bronze e o quartzo ceaserstone Mink. O cinza entra como elemento base e ligação para os outros materiais. A madeira lembra a questão do natural, do aconchego. Os vidros e espelhos trazem brilho, modernidade e sofisticação. E já a opção clássica de quartzo marrom intermediário garante a sobriedade, praticidade e requinte para este ambiente com funções tão diferentes. Seguindo ainda a linha proposta, as paredes receberam papel de parede marrom metalizado, optou-se por uma iluminação mais suave e destacou-se a mesa com a cor branca, em meio às cores mais escuras, tomando-se também uma peça decorativa. Para o piso optou-se por um tom claro para não escurecer muito o espaço, no caso o porcelanato travertino 1x1m da Portinari.



Nenad Radovanovic

## A CLIENTE TEM BOM GOSTO, É ANTENADA E GOSTA DE PEÇAS ASSINADAS:

Neste caso, a linha predominante é a contemporânea, com tons claros e neutros, porém agrega objetos e detalhes mais clássicos. A cozinha, por exemplo, foi solicitada mais clássica, estilo mais provençal. A solução encontrada para harmonizar com o restante do apartamento e atender o desejo da cliente foi fazer uma mescla, portas com detalhes tipo almofadas, porém retos, puxadores pontuais contrastando com grandes gavetões.



Ronald Pimenta

COZINHA QUE SEGUE O ESTILO INDUSTRIAL DE ACORDO COM O DESEJO DA CLIENTE: A cozinha foi elaborada com uso de peças com características retrô, bastante ferro e aço e acabamento desgastado. Além disso, o uso dos tijolos maciços retirados de uma demolição, que foram cuidadosamente recortados ao meio para ficarem mais leves e encaixarem como revestimento, reforçaram o conceito industrial ao remeter aos antigos galpões industriais com as paredes à mostra e sem acabamento.



Marcelo Stammer

O PROJETO NÃO SEGUE UM CONCEITO ESPECÍFICO: Neste ambiente, as arquitetas seguiram o desejo da cliente. A cozinha, assim como todo o projeto, foi trabalhado em geral com cores neutras como base, tais como preto, cinza e tons off white.

# FAMÍLIA VENDE TUDO by Agnaldo Rodrigues amplia loja



A casa foi ampliada, oferecendo ainda mais móveis, utilidades domésticas, artigos de coleção, antiguidades, cristais, quadros, gravuras, tapetes, lustres, espelhos, etc..

**AGNALDO  
RODRIGUES  
E O SÓCIO  
WILLIAM COMIN  
AMPLIARAM O  
ESPAÇO E AGORA  
CONTAM COM  
700M<sup>2</sup> COM ITENS  
DE CASA QUE  
VÃO DE MÓVEIS  
A OBJETOS DE  
DECORAÇÃO**

**H**á cinco anos no mercado ituano, a Família Vende Tudo by Agnaldo Rodrigues acaba de ampliar seu espaço, totalizando 700m<sup>2</sup> com móveis, utilidades domésticas, artigos de coleção, antiguidades, cristais, quadros, gravuras, tapetes, lustres, espelhos, etc.. Oferecendo opções para todos os bolsos e gostos, Agnaldo Rodrigues e William Comin mantêm a casa sempre com novidades e agora, com a ampliação, com maior variedade de itens para repaginar seu ambiente sem gastar muito.

Maior loja do segmento em toda região, a Família Vende Tudo é o local ideal para quem gosta de garimpar e comprar peças únicas com ótimos preços e oportunidades. O local onde você pode comprar e vender, sempre renovando sua casa.

Além da venda na loja, os sócios efetuam vendas para famílias que queiram comercializar todos os itens na própria casa. Com tempo, a venda acontece na casa, caso contrário, os itens vão para a loja. "A gente fecha a casa e faz a venda de tudo no próprio local por, no mínimo, um final de semana", explicam os sócios.

Para a super venda especial de Natal, Agnaldo e William alertam que já estão fazendo captação de produtos natalinos. O clima festivo invadirá a casa da Família Vende Tudo e a venda acontecerá a partir de outubro. Aguardem!



Os sócios Agnaldo e William estão à frente da loja em Itu

fotos: Gisele Scaravelli


**MAIS:** O Família Vende Tudo by Agnaldo Rodrigues abre aos sábados, domingos e feriados das 10h às 18h na Travessa do Carmo, 179, Centro, Itu. Mais informações pelos telefones (11) 9 6199-1792 e (11) 9 9870-2166 ou pelo e-mail [familiavendetudoitu@yahoo.com.br](mailto:familiavendetudoitu@yahoo.com.br). Para ficar por dentro das novidades curta a página no Facebook "Família Vende Tudo by Agnaldo Rodrigues".





 **Bela Rústica**  
**MÓVEIS EM MADEIRA**

**NOVO ENDEREÇO:** Avenida Octaviano Pereira Mendes, 663 - Centro - Itu

Tel.: (11) 4023-1807  (11) 9 7232-9811

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

 Bela Rústica



9



8



1

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

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

3 - escrivaninha Legno da MEU MÓVEL DE MADEIRA [www.meumoveldemadeira.com.br](http://www.meumoveldemadeira.com.br)

4 - banquinho de colorir Biscoito da HOMETEKA [www.hometeka.com.br](http://www.hometeka.com.br)

5 - sofá Lençóis Maranhenses da BELL'ARTE [www.bellarte.com.br](http://www.bellarte.com.br)

6 - mesa/luminária Lampta da ACIERNO [www.acierno.com.br](http://www.acierno.com.br)

7 - refrigerador retrô anos 50 da CENTER GARBIN [www.centergarbin.com.br](http://www.centergarbin.com.br)

8 - poltrona Lali dois lugares da FORMATUAL MÓVEIS [www.formatualmoveis.com.br](http://www.formatualmoveis.com.br)

9 - móveis em alumínio com madeira e tela da Linha Imperial da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: [www.bertajoni.com.br](http://www.bertajoni.com.br) facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração

10 - quadros porta-tampinhas de cerveja da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: [www.bertajoni.com.br](http://www.bertajoni.com.br) facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração



3



4



6



7



2



5



10



# 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](mailto:contato@santaritacasa.com.br)



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



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

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

 **LOJA CAMPOS**  
*planejados*

[www.lojacamposmoveis.com.br](http://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

# Otimismo agora e amanhã



“**A**legria agora / Agora e amanhã / Alegria agora e depois / E depois e depois de amanhã...”. A música de Daniela Mercury aponta de forma correta a melhor maneira de estarmos de bem com a vida e, conseqüentemente, com nossa saúde física e mental. Estar alegre e ser otimista são importantes passos para uma vida mais saudável, indicam diversos especialistas. Um estudo publicado por pesquisadores da conceituada clínica Mayo, nos EUA, mostrou, por exemplo, que as pessoas otimistas têm menos problemas de saúde e, em geral, maior tempo de vida do que as pessimistas e céticas. E esta diferença, em alguns casos, pode chegar a até 12 anos.

Para o psicólogo Paulo Sargento dos Santos, os otimistas não olham para a existência com cansaço ou reclamação e aceitam a si próprios e aos outros sem dramas. “São indivíduos que enfrentam a incerteza e as complexidades do cotidiano, em vez de recorrerem a superstições para explicar os acontecimentos, sendo capazes de gerir as emoções negativas e procurar soluções. Um otimista é aquele que aceita o que não se pode alterar, mas muda o que é possível mudar e conhece a diferença entre as duas coisas”, explica. Já os pessimistas, segundo ele, só veem um caminho, normalmente mau e sombrio. “Os positivos não são assim, são flexíveis, consideram as alternativas. Há neles uma capacidade de olhar o futuro pelo prisma da multiplicidade”, completa Santos.

## IMUNE ÀS DOENÇAS

Não é só um sorriso nos lábios que caracteriza os otimistas. Vários estudos realizados nas últimas décadas têm mostrado que eles são também mais saudáveis. Frases como “estrago sempre tudo” ou “nada me corre bem”, capazes de abrir as portas do nosso sistema imunitário, raramente saem das suas bocas. Aliás, investigações norte-americanas feitas junto de populações universitárias de Harvard e da Virgínia revelam que os estudantes mais pessimistas se queixam com maior frequência de gripes, dores de garganta e enxaquecas. “Hoje não existem dúvidas sobre a influência das emoções no equilíbrio biológico e nas defesas imunitárias. Temos de perder essa mania cartesiana de separar mente e corpo porque, na realidade, há aqui uma ligação forte. Ainda não se sabe bem como funciona, mas existe”, garante o psicólogo.

Está provado que pessoas otimistas sofrem menos de doenças cardiovasculares e do estômago, e são menos suscetíveis a transtornos emocionais, como a depressão. Há uma história famosa que é sempre usada para ilustrar o poder da autoconfiança e do otimismo na luta contra uma doença. Uma norte-americana, com 24 anos, foi ao médico porque uma pinta na pele começou a crescer e a sangrar. O clínico foi sincero: informou-a de que tinha um melanoma maligno com metástase. A quimioterapia não funcionou como esperavam e o diagnóstico não podia ser pior. Os médicos disseram que não lhe davam

*“Não há dúvidas sobre a influência das emoções no equilíbrio biológico e nas defesas imunitárias. Temos de perder essa mania cartesiana de separar mente e corpo porque, na realidade, há aqui uma ligação forte”*

mais de dois anos de vida. Para surpresa dos especialistas, a mulher respondeu: “Vou mostrar-lhes que estão completamente enganados.” E retomou o seu dia-a-dia normal. Quatro anos depois, continuava viva e convenceu a todos de que a sua atitude otimista a ajudava a combater o câncer.

Bibianna Teodori, executive e master coach, fundadora da Positive Transformation Coaching e coautora do livro “Coaching na prática - Como o coaching pode contribuir em todas as áreas da sua vida”, lembra que todos querem ter uma vida melhor, ser física e mentalmente saudáveis, mas, para isso, é necessário ter otimismo, autoconfiança e bom ânimo, que afetam positivamente tudo que fazemos. Mas essa aptidão mental deve ser exercitada. Segundo ela, é muito parecida com a condição física: para alcançá-la, deve ser trabalhada todos os dias até ser incorporada ao caráter e à personalidade. “O processo não é fácil, mas, na prática, esforços persistentes produzirão os resultados”, garante.

“Não é exagero dizer que esse processo mudará toda sua vida”, ressalta a coach, que indica sete passos para que você possa ser mais otimista e, conseqüentemente, ter uma vida melhor. Confira abaixo:

**1) DIÁLOGO INTERNO POSITIVO:** a maneira como você fala consigo determina o modo como se sente, mais do que qualquer outro fator. Segundo a coach, sua vida emocional é determinada pelas palavras que você diz para si e nas quais acredita. “Estamos cercados por um mundo onde parece que só nos preocupamos com eventos negativos. Na mídia, parte dela só aborda histórias trágicas e sensacionalistas. O que ouvimos são pessoas falando de problemas, fofocas, preocupações e incertezas sobre o futuro. Se não for cuidado, sua maneira habitual de pensar pode se tornar negativa. Você começará a ver o aspecto negativo de uma situação antes de ver o positivo, começar a ver o copo meio vazio em vez de meio cheio. Sua mente tem a tendência natural de passar a pensar de modo negativo”, explica. Autoafirmações simples, fixadas internamente à medida que você realiza suas atividades diárias, podem ser surpreendentemente poderosas, segundo Bibianna Teodori. Repita, por exemplo, “gosto de mim” ou “adoro meu trabalho!”. “Fazendo isso com entusiasmo e convicção, você direciona esta mensagem cada vez mais fundo em seu subconsciente e sente-se mais capaz e confiante”, ressalta.

**2) IMAGEM POSITIVA:** como o mundo externo é um reflexo do mundo interno, todas as melhorias começam nas imagens mentais. Visualizações positivas são imagens vívidas e claras na mente, condizentes com as experiências que você deseja desfrutar. Para isso, conforme a coach, imagine-se sendo seguro, positivo, determinado e completamente bem sucedido. Imagine-se morando no tipo de casa em que deseja morar. Veja-se com seu peso ideal e vestindo o tipo de roupa que você mais admira. Veja-se dirigindo o carro de seus sonhos e tirando as férias com as quais sonhou. “Encha a mente com imagens de sucesso e riqueza em cada oportunidade. Todas as melhorias na vida e no trabalho começam com uma melhoria em suas imagens mentais”, acrescenta a coach.

**3) NUTRA A MENTE COM ALIMENTO MENTAL POSITIVO:** atitudes, personalidades, valores e emoções são em grande parte resultado do alimento mental que você fornece para a mente a cada minuto. O corpo físico, a saúde, os níveis de energia, a digestão e a pele são, de acordo com a profissional, determinados pelo alimento que você consome. E os pensamentos, sentimentos, as atitudes e expectativas também são determinados pelo alimento mental que você ingere. “Se você quer ser perfeitamente saudável no aspecto físico, só deve consumir os alimentos mais saudáveis e nutritivos. Se quer ser mentalmente apto e ter uma atitude mental positiva durante todo o dia, também deve fornecer à mente alimentos mentais altamente nutritivos. Consuma proteínas mentais, e não doces mentais. Incorpore informações e ideias nutritivas, ricas e saudáveis a partir de livros,

áudios, vídeos, e não junk food mental de programas de televisão superficiais, programas de rádio tagarelas e páginas de informações inúteis”, alerta Bibianna Teodori.

**4) RELACIONE-SE COM PESSOAS POSITIVAS:** as pessoas com as quais você se relaciona, tanto pessoalmente como em seus pensamentos têm um efeito tremendo sobre quem você se torna. “Seu objetivo deve ser voar com as águias, relacionar-se com as melhores pessoas que conhece. Você deve conviver com vencedores e, ao mesmo tempo, afastar-se de pessoas que não têm um objetivo na vida”, aconselha a coach. A família, segundo ela, é seu primeiro grupo de referência e exerce uma influência enorme sobre como você pensa sobre si e o mundo em que vive. “Se você foi criado por pais positivos e apoiadores, que o incentivavam a pensar poderosamente sobre si mesmo e suas possibilidades, na idade adulta você naturalmente buscará e será atraído por outras pessoas semelhantes, com naturalidade”, afirma.

**5) DESENVOLVIMENTO POSITIVO:** quanto mais novas ideias e informações você incorporar sobre como ser mais eficaz e quanto mais pensar sobre essas ideias, mais vai personificá-las em tudo o que faz, segundo Bibianna. “Seu mundo interno será como o mundo externo. Treinamento e desenvolvimento contínuo o tornam mais otimista. Lhe dão uma melhor noção de competência e controle, atraem melhores prospectos, clientes, círculo de influência e aprimoram suas crenças em si e em seu futuro”, indica a especialista.

**6) HÁBITOS DE SAÚDE POSITIVOS:** é necessária uma enorme quantidade de energia física, mental e emocional para que seja possível fazer isso bem todos os dias. Portanto, cuide da saúde! “Organize as atividades para se certificar de que possui níveis altos de energia e vitalidade a cada minuto. Elimine gorduras de todos os tipos em sua dieta, que comprovadamente são o maior inimigo de uma vida saudável, estando intimamente associadas com uma variedade de doenças degenerativas, assim como a obesidade, hipertensão, problemas cardíacos e sensações gerais de fadiga e depressão. É recomendado exercício regular, beber muita água e descansar muito”, destaca.

**7) AÇÃO POSITIVA:** por fim, quanto mais rápido você se move, mais energia tem. Portanto, indica a coach, ritmos rápidos são essenciais para o sucesso. Defina seu ritmo de ação e desenvolva uma energia de urgência.

## **SAIBA COMO EVITAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS E TOME NOTA DESTAS SUGESTÕES:**

**EXAGEROS:** Por que fazer sempre uma tempestade de um grão de areia? Antes de entrar em pânico, avalie se as coisas são tão graves como lhe parecem e quais as suas conseqüências reais.

**GENERALIZAÇÕES:** Por uma coisa ter gerado outra uma vez, não quer dizer que a história se repita eternamente.

**PENSAMENTOS EXTREMOS:** Tudo ou nada, branco ou preto, bom ou mau. Lembre-se de que existem níveis intermediários e que a ponderação é boa conselheira.

**ETIQUETAS:** Estar sempre catalogando pessoas ou acontecimentos é fechar a porta ao imprevisível. Um sorriso e um pouco de curiosidade podem tornar os dias mais felizes.

**MEDO:** Ver os desafios como ameaças é meio caminho andado para perder oportunidades de crescimento. Confie em si e avance.

**PERSONALIZAÇÃO:** Tomar tudo como algo pessoal, vendo-se vítima de comentários ou atos dos outros, vai levá-lo onde? É fato: o mundo não gira à sua volta.

**NEGATIVISMO:** Por que interpretar os acontecimentos dando somente atenção aos aspectos negativos? Tudo tem um lado bom. Procure-o e faça dele o seu ponto de partida.

**CULPADOS:** A sua tristeza tem sempre um culpado, não é? Reflita se os seus bodes expiatórios merecem essa responsabilidade ou se a fonte do pessimismo está enterrada dentro de si.

# Rotina agitada compromete saúde da mulher



Trabalhar, cuidar dos filhos e da casa, entre outras inúmeras tarefas se tornaram rotina no dia a dia da mulher moderna. Mas, como tudo isso tem afetado a sua saúde? O ginecologista do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Fernando Moreira de Andrade, lembra que procurar periodicamente o médico, fazer exames e ficar atenta aos sinais de possíveis problemas no organismo devem ser seguidos à risca a partir da primeira menstruação da mulher. Desde a adolescência, o HPV é o grande vilão da saúde feminina. Segundo o especialista, 70% dos casos de câncer de colo uterino estão relacionados a este vírus. "O uso de camisinha como método contraceptivo, além de prevenir doenças sexualmente transmissíveis, também é um meio de tentar reduzir a incidência de câncer de colo uterino", destaca. A correria do dia-a-dia e o estresse acabam forçando a mulher a mudar sua alimentação para algo mais prático, o que nem sempre é saudável. Alimentos congelados, instantâneos e embutidos acabam provocando danos à saúde, em função do alto teor de sódio. Outra consequência do novo estilo de vida da mulher moderna é a gravidez tardia. De acordo com estudo feito pelo Ministério da Saúde, 30,2% são mães aos 30 anos. "Os cuidados durante a gestação são triplicados, pois há risco de ocorrer alguma síndrome no bebê. São mais exames para serem feitos, mais cuidado e mais investigação, para saber como tratar e lidar com essa situação", alerta o médico. Já as mulheres com 50 anos começam a ter outra preocupação nesta faixa etária: a reposição hormonal. "Muitas vezes, o hormônio vai estimular alguma célula, como a do cabelo, da mama ou do endométrio. Então, é preciso analisar a real necessidade da reposição ou apenas uma mudança no estilo de vida da paciente", salienta o ginecologista.

## Entenda a doença de Edson Celulari

Diante da revelação de que o ator Edson Celulari está tratando um linfoma não-Hodgkin (câncer no sistema linfático), a doença chamou a atenção do país todo. Apesar de não estar entre os cânceres mais comuns, estima-se uma incidência de 20 casos por 100 mil habitantes nos EUA, resultando em 72 mil novos casos por ano. No Brasil não há números definidos. As células do sistema imune, os linfócitos, se tornam malignas e dão origem aos linfomas, que podem ser do tipo Hodgkin não-Hodgkin. Os linfomas não-Hodgkin podem ser agressivos ou pouco agressivos e de linfócitos B ou T. O fato curioso é que na maior parte dos casos não há causas que predispõem ao aparecimento dos linfomas. "Em uma minoria dos casos, a doença se desenvolve em cenários mais específicos como em pacientes em uso de drogas imunossupressoras, no pós-transplante ou em caso de algumas infecções", explica o hematologista Phillip Scheinberg do Centro Oncológico Antônio Ermírio de Moraes, da Beneficência Portuguesa de São Paulo. Os linfomas, geralmente, apresentam com o aumento dos linfonodos, também conhecidos como ínguas, que podem se manifestar na região do pescoço, axilas, tórax ou abdômen. Outros sintomas são febre, mal estar geral, sudorese, e perda de peso. Menos comumente, podem afetar estruturas que não os linfonodos, como pulmão, fígado, ossos, trato gastrointestinal e cérebro. O tratamento varia de acordo com o grau de envolvimento pela doença e o seu comportamento. Em algumas formas menos agressivas do não-Hodgkin é possível apenas observar, já nas formas mais agressivas, sempre é requerido o tratamento inicial com quimioterapia.



Fotos: B1/F

## A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D NA INFÂNCIA

Popularmente chamada de vitamina do sol, a vitamina D é conhecida por ser essencial à preservação óssea e ao metabolismo do cálcio. No entanto, seus benefícios se estendem para outras partes do corpo. Ela atua no sistema imunológico, tem relação com o tecido adiposo e também com o desenvolvimento muscular e cerebral das crianças. Ela pode ser obtida por meio de alimentos como ovos e peixes, como o salmão, atum e sardinha; porém, para que seja, de fato, sintetizada e ativada pelo organismo, a criança precisa da exposição solar, nos horários indicados como mais seguros – antes das 10h e após as 16h, quando os raios UVA e UVB apresentam menor intensidade. Fernanda Luisa Ceragioli Oliveira, membro do Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), alerta para os riscos que a falta da substância pode trazer ao organismo infantil: "A resposta imune da criança ficará mais baixa, aumentando as chances de desenvolver infecções e processos inflamatórios. Porém, uma das doenças causadas pela sua deficiência que merece mais atenção dos pais é o raquitismo". De acordo com a especialista, a condição fragiliza os ossos e afeta o desenvolvimento do esqueleto, o que pode causar graves deformidades ósseas. Até os dois anos de idade, os pequenos podem obter a vitamina D por meio do leite materno - caso seja necessário, o pediatra pode indicar doses de suplementação. "É internacionalmente preconizado que as crianças menores de um ano recebam suplementação de 400 UI/dia, enquanto as que têm entre um e dois anos devem receber 600 UI/dia", afirma a dra. Fernanda. Os pais também devem ficar atentos à obesidade infantil, pois, além de desencadear uma série de problemas graves, boa parte desta vitamina fica retida na gordura corporal, o que prejudica os seus níveis no organismo. É muito importante que os pequenos sejam expostos ao sol de dez a 20 minutos por dia, exceto nos horários de pico. "Mesmo com protetor solar, a criança consegue obter a ativação da vitamina D. Não recomendamos que a exposição solar ao meio dia, prefira os primeiros raios da manhã e o final da tarde", explica a pediatra.

# INCOMPARÁVEL É TER VOCÊ AQUI!

Aparelhos de última geração, atividades incríveis e profissionais focados no seu objetivo esperam por você!

**PLANOS**  
a partir de  
**129,00** mensais

Venha nos visitar  
e conhecer nossa  
estrutura!

- MUSCULAÇÃO
- TREINAMENTO FUNCIONAL
- CORRIDA DE RUA E INDOOR
- SPINNING • CROSS TRAINING
- ZUMBA • GAP E HCT • DANCE MIX
- JIU JITSU • MUAY THAI
- ESPAÇO KIDS e muito mais!

**INCOMPARÁVEL**  
**EDGE FITNESS**

Rua José Corazza, 140  
(ao lado do Carrefour) Itu/SP  
**(11) 4022-4622**  
f Incomparável Academia  
i EdgeFitnessItu

# Como ter mais disposição para malhar

**DESMOTIVAÇÃO PARA ATIVIDADES FÍSICAS PODE SER FRUTO DE MAUS HÁBITOS ALIMENTARES E CARÊNCIA DE VITAMINAS**

Procure atividades que lhe dão prazer. Não gosta de academia? Faça caminhadas ao ar livre, ginástica em casa, hidroginástica, pedrada, etc. Existem atividades físicas para todos os gostos

Sentir aquela fraqueza depois de um longo dia de trabalho e deixar o exercício físico para depois devido ao cansaço é completamente normal, porém, quando a falta de motivação se torna um empecilho constante é hora de ficar atento: a frequente falta de energia pode ser um indicador de que algo não vai bem no organismo.

Muitas vezes associado a distúrbios psicológicos como stress e depressão, a sensação contínua de fadiga também pode estar ligada a fatores menos perceptíveis como carências nutricionais, sono inadequado, problemas hormonais, entre outros. Nesses casos, a falta de motivação pode atingir desde pessoas comuns a praticantes regulares de atividades físicas. Esses sintomas muitas vezes surgem em decorrência da falta de cuidados com a alimentação e dietas rigorosas, prejudicando o desempenho mesmo em atividades simples.

Essencial para oferta de energia para o corpo, a dieta é base tanto para o alcance dos objetivos da atividade física, quanto para a manutenção da saúde. Seu desequilíbrio pode influenciar na performance e na própria disposição para cuidar do corpo.

## PREGUIÇA OU FADIGA?

A diferença entre essas sensações é bastante sutil e apontar as causas desses sintomas é ainda mais complicado. Porém, quando a desmotivação atrapalha a rotina a ponto de prejudicar o desempenho nas atividades cotidianas e impedir a prática de exercícios físicos, é hora de procurar ajuda profissional para investigar o problema. Se você não costuma praticar exercícios, mas está consciente dessa necessidade para melhorar sua saúde e mesmo assim arruma desculpas para adiar a prática, possivelmente lhe falta motivação, questão mais psicológica do que física. Porém, alguns fatores como obesidade, situações de saúde e estilo de vida podem influenciar totalmente nessa questão: pessoas acima do peso costumam ter resistência física menor e acabam se cansando mais rapidamente durante a atividade física. Situações como hipertensão, diabetes e problemas hormonais, por exemplo, podem reduzir a capacidade do indivíduo em realizar grandes esforços, tornando os exercícios físicos mais árduos. Da mesma forma, distúrbios do sono podem refletir no cansaço e ainda propiciar o surgimento de stress e irritabilidade que agravam ainda mais a sensação de esgotamento.

Para iniciantes é completamente normal que a prática de atividades físicas represente um desafio, porém, para vencer o cansaço, é essencial que o indivíduo melhore seu condicionamento físico. Quando submetido a esforços constantes, o corpo desenvolve uma resistência, e

gradativamente, o exercício que antes gerava exaustão vai se tornando uma atividade suportável. Agora, se você já pratica exercícios físicos e mesmo assim sente extrema fadiga, deve analisar alguns fatores que podem estar gerando sobrecarga no organismo e prejudicando seu desempenho: tempo de descanso, intensidade do treino e principalmente hábitos alimentares inadequados podem causar um desequilíbrio na oferta de energia e tornar a atividade extenuante. De acordo com a nutricionista Sinará Menezes, da Nature Center, "como muitos praticantes de atividades físicas e frequentadores de academias são adeptos de dietas deliberadas, alguns alimentos essenciais para produção de energia são negligenciados e podem afetar totalmente o desempenho durante a atividade e a posterior recuperação muscular. Alimentar-se adequadamente é a chave para vencer situações de fadiga e também para ter mais energia não somente para o exercício físico, mas para todas as atividades do dia."

## ENERGIA COMEÇA NA MESA

Um mito disseminado principalmente entre aqueles que desejam emagrecer é que o termo dieta significa privação. Justamente por isso, muitas pessoas acreditam que ao iniciar a prática de exercícios devem parar de comer determinados alimentos. É bem verdade que aqueles que desejam perder peso devem reduzir a ingestão calórica, e aqueles que desejam ganhar massa muscular devem ingerir mais proteínas. Porém, a questão principal é que sem a oferta adequada de energia, a prática de exercícios se torna exaustiva para ambos. A alimentação balanceada, com o aporte de nutrientes vindos dos mais diversos grupos alimentares é fundamental para que o corpo melhore a resposta durante o exercício e a motivação em exercer a atividade.

A ingestão de carboidratos tem papel fundamental na oferta de energia: quando digeridos esses alimentos são armazenados na forma de glicogênio – uma combinação molecular de glicose. O corpo mantém esse estoque de duas formas: através do glicogênio hepático (armazenado no fígado) a fim de manter a oferta constante de glicose durante os intervalos entre as refeições, e o glicogênio muscular – responsável por fornecer energia imediata durante o exercício físico. Por isso a nutricionista alerta: "privar-se desse tipo de alimentos ou reduzir drasticamente sua oferta pode comprometer a força necessária para desempenhar atividades diversas. Levando a situações adversas como perda de massa muscular e a consequente queda do metabolismo, situação em que o corpo reduz o ritmo das funções orgânicas a fim de preservar a energia para as funções vitais."



Neste âmbito, os sais minerais também são fundamentais para o equilíbrio do metabolismo. A deficiência de ferro, por exemplo, pode acarretar no surgimento da anemia – situação na qual a concentração de glóbulos vermelhos no sangue é reduzida drasticamente, comprometendo o transporte de oxigênio no organismo. O processo de oxigenação muscular é essencial para que as contrações do tecido sejam executadas, por isso, sintomas como cansaço, fraqueza e falta de ânimo são comuns em pessoas anêmicas. Da mesma forma, a deficiência de magnésio afeta o desempenho muscular, especialmente de atletas, diminuindo a resistência e a resposta do organismo diante de esforços. A constante oferta desses nutrientes é essencial, pois boa parte deles é eliminada através da transpiração e da urina, e deve ser reposta diariamente através da alimentação.

Rotuladas como vilãs, as gorduras também são indispensáveis, mesmo nas dietas de perda de peso. Além de serem outra fonte importante de energia para o corpo, algumas vitaminas dependem da presença de lipídeos para serem absorvidas pelo organismo. “A grande ressalva é que, assim como os carboidratos, devem ser consumidas de maneira equilibrada e qualitativa, sempre optando pelas gorduras boas”, explica Sinara.

As proteínas têm um papel importante no ganho de força: a construção de diversos tecidos, inclusive os músculos, são produzidos pelo organismo a partir da presença de aminoácidos. Alguns deles são essenciais, ou seja, não são produzidos pelo organismo e precisam ser supridos através da alimentação. Apesar de serem coadjuvantes no processo de energia, são fundamentais para o ganho de massa magra e no aumento da resistência física. Estes são apenas alguns exemplos, sendo que o aporte de vitaminas e outros micronutrientes também são essenciais para promover uma dieta balanceada e manter os níveis de energia do organismo equilibrados.

## Dicas para manter-se motivado

**Não pule refeições:** inicie seu dia com um bom café da manhã. Pesquisas indicam que uma boa refeição logo pela manhã auxilia na oferta de energia durante todo o dia;

**Adote o lema “devagar e sempre”:** não faça mudanças radicais difíceis de manter, vá se adaptando à prática física aos poucos, dentro do seu ritmo. É a melhor maneira de manter-se saudável e não abandonar o objetivo;

**Durma bem:** o descanso é fundamental para repor as energias do organismo e também para a reconstrução muscular;

**Faça lanches intermediários:** alimentar-se a cada três horas mantém os níveis de glicose equilibrados e evita a fome abrupta, que leva a refeições exageradas;

**Procure atividades que lhe dão prazer.** Não gosta de academia? Faça caminhadas ao ar livre, hidroginástica, pedalada, etc. Existem atividades físicas para todos os gostos;

**Nunca treine em jejum:** a falta de glicogênio pode levar o organismo a consumir tecido muscular como fonte de energia, reduzindo sua massa magra. Faça sempre um lanche pré-treino.

**Respeite os limites do seu corpo:** não mude a intensidade dos seus treinos sem a ajuda de um profissional; você pode sobrecarregar seu corpo e se expor a situações de risco;

**Alimentos energéticos** podem ajudar a aumentar a oferta de energia, porém é preciso sempre seguir a orientação de um profissional de saúde;

Se perceber que a falta de energia é constante e os sintomas frequentes, procure um médico.

**PROMOÇÃO**  
**não+pele**  
te leva para **CANCUN**

CA-4-164/2016

**Está preparado?**

Cliente Não+Pelo sempre está preparado. Viajar é tudo de bom, não é mesmo? Ainda mais quando você está livre de pelos indesejados, pronto para todas as ocasiões. Participe da **PROMOÇÃO NÃO+PELO TE LEVA PARA CANCUN** e comemore nosso aniversário com um acompanhante nas próximas férias. Compre 3 sessões e concorra.

Para participar, acesse o **hotsite** [naomaispelo.com.br/promocao](http://naomaispelo.com.br/promocao) preencha seus dados e insira o código promocional.

**6 anos**  
DE SUCESSO

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

**não+pele**  
[www.naomaispelo.com.br](http://www.naomaispelo.com.br)

## Facetas de porcelana

**Q**uem 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



# BLUR FPS 50 MARSHMALLOW

FÓRMULA EXCLUSIVA

Destaque no **Meeting de Dermatologia de Washington** o Blur Marshmallow **equilibra a oleosidade e uniformiza a tonalidade da pele. Contém FPS50.**

CONSULTE SEU DERMATOLOGISTA



Siga-nos no  
Facebook

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

**VITAL FLORA**  
Farmácia de Manipulação e Homeopatia



## Eleito o melhor Estúdio de Sobrancelhas do Brasil **DESIGN SOBRANCELHAS**

# 34,90

\*VALOR VÁLIDO SOMENTE PARA O MÊS DE SETEMBRO

A sobrancelha tem um papel fundamental na harmonia do rosto e tem o poder de mudar a expressão. No entanto, todo cuidado é pouco na hora de definir o traço ideal. É preciso levar em consideração o formato, proporção e simetria do rosto para encontrar o desenho que é mais adequado ao seu rosto.



**ESTÚDIO DA SOBRANCELHA**  
*by Fabiane Pinheiro*

Agende uma  
Avaliação Gratuita

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

POLO SHOPPING INDAIATUBA  
19 3835-9393  
☎ 19 9 8154-2654

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

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

## Visagismo na FEMININE HAIR



O visagismo é um conceito de personalização de imagem que serve como uma ferramenta para auxiliar os profissionais de beleza a encontrar o estilo mais adequado para cada cliente. O objetivo da técnica é uma transformação no visual da cliente, valorizando sua personalidade por meio de cortes, coloração, design de sobrancelhas e maquiagem. O ponto inicial para que o profissional possa colocar o visagismo em prática é reconhecer a identidade da pessoa por meio de uma consultoria. É essencial que a cliente também expresse qual imagem deseja transmitir, se séria, responsável, moderna ou descolada.

O profissional de beleza costuma ainda fazer uma análise sobre a geometria do rosto, seus ângulos, tamanho e formato dos olhos, lábios, nariz, sobrancelhas, queixo e cabelo. O visagismo busca a melhor tonalidade e corte de cabelo para ajudar a equilibrar os traços e harmonizar a expressão facial, alguns dos segredos para criar um visual único. Aliar o visagismo a técnicas de maquiagem tem o mesmo resultado transformador de um trabalho feito no cabelo. Para isso, o profissional precisa ter domínio sobre os diferentes formatos de rosto e conhecimento das cores não apenas para fazer combinações, mas para saber o significado e o que cada uma delas transmite na hora de usá-las.

Esse trabalho é feito com louvor pela Feminine Hair, em Itu. No salão, Mauriane e Raquel Moura estão à frente de uma equipe de profissionais altamente



capacitada e especializada nas principais tendências mundiais. Para você que está pensando em entrar na primavera com um novo visual, agende um horário na Feminine para uma verdadeira transformação!

**Feminine**  
HAIR

MAIS: Rua Vinte de Janeiro, 281 - Centro - Itu  
Tel.: (11) 4022-6605 e (11) 4023-2452

# DOUTOR, DOUTORA VENHAM CONHECER A

saúde multidisciplinar

neo

núcleo de especialidades e oncologia

grupo estocorn



## A CLÍNICA ESTÁ **CRESCENDO**

A NEO | Núcleo de Especialidades e Oncologia | Itu está em pleno crescimento e CONVIDA profissionais da saúde para conhecer a clínica, assim como a sua ampliação que proporcionará espaço para diversos segmentos na área da saúde.

Venha fazer parte da mais moderna clínica médica da região.



## TEM UM LUGAR ESPERANDO POR VOCÊ



ótima localização  
fácil estacionamento

Rua Pernambuco, 632  
Bairro Brasil | Itu | SP  
próximo ao Plaza Shopping Itu  
tel.: || 4023-0272

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

saúde multidisciplinar

neo

TRATAMENTO DO CÂNCER  
REFERÊNCIA NA REGIÃO

Além de oferecer os melhores serviços em cardiologia e exames preventivos a Diaprev trouxe para você diversas opções de tratamentos estéticos e cuidados com a pele.



*Aproveite nossos combos de lançamento e desfrute dos melhores resultados*

## Combo I

(ideal para quem quer se livrar definitivamente dos pelos, temos pacotes para todas as áreas do corpo, inclusive para homens)

**6 sessões: Buço + Axila**

## Combo II

(ideal para quem precisa reduzir medidas, tratar flacidez e celulite (abdomen, culote, pernas))

**4 sessões de criofrequência  
+ 4 sessões de drenagem linfática**



## Combo III

(ideal para cuidados com a pele do rosto, remoção de manchas, produção de colágeno, e atenuação das linhas de expressão)

**3 sessões Phaser EPL + 1 limpeza de pele  
+ 1 hidratação remineralizante**



## Serviços:

- Espirometria • Eletroencefalograma • Ergometria • Ecodopplercardiograma • Eco de Carótidas
- Mapa 24h • Holter 24h • Exames laboratoriais • Clínica cardiológica • Fisioterapia Estética

**Agendamento e informações sobre essa e outras promoções: 11 2429-5268**

# Florence Hair



fotos: Comunic/Divulgação



Carolina e sua equipe de profissionais

Carolina Florence Mori inaugurou, em fevereiro deste ano, o salão de beleza Florence Hair. Do ramo de eventos para o de beleza, montou 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 possui equipe de manicures, cabeleiros, coloristas, esteticista e maquiadores.

Oferece serviços de cabelo, maquiagem, penteados, depilação, unha, esmaltação e unha em gel e estética. Conta com novidades, como o corte bordado, uma técnica que elimina pontas duplas, ressecamento e o frizz. Também realiza a técnica de alongamento de cílios, que está super em alta no meio das famosas, com o processo fio a fio, os cílios ficam lindos.

Prioriza o uso de produtos renomados e de qualidade: Lanza, Kerastase, Loreal, Truss, Aneethun, Paul Mitchell, Kryolan, MAC, Makeup Forever, dentre outras.

**MAIS:** O Florence Hair está localizado na área central de Itu, na rua Capitão Silvío Fleming, 135, com estacionamento próprio. Faça uma visita e confira! Saiba mais na página do Facebook /florencehair e no Instagram @florencehairitu. Site: [www.florencehair.com.br](http://www.florencehair.com.br)

**Nesse verão dê  
um gelo na  
gordura localizada**



# CRIOLIPÓLISE

***O fim da Gordura Localizada***

**Método exclusivo Avançado de Criolipólise com associações de tecnologias para melhores resultados.**

- Tratamento redutor de 3 meses
- Resultados visíveis em 15 dias
- 1 Criolipólise inicial + 10 sessões de pós Crio com as melhores associações.
- Sessão de Criolipólise com duração de 1h30 por região com método exclusivo.
- Sessões pós Crio com duração de 1h sendo realizadas 1x por semana.
- Aparelho CRIOREDUX Advice
- Equipamentos Ibramed
- Produtos Bioage
- Experiência de 3 anos com técnica e aplicação de Criolipólise.

**DESTRUA A GORDURA  
POR CONGELAMENTO**

POR APENAS  
**4x R\$ 250,00**

**LIGUE e AGENDE**  
sua avaliação gratuita

(11) 9 8339-3289  
(11) 2429-5667







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

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

## NOVOS PROCEDIMENTOS NO COMBATE A ARTROSE

### ADOENÇA

Artrose é a inflamação crônica de uma articulação causada, na maioria das vezes, pelo desgaste da cartilagem, um tecido fino e emborrachado que reveste os ossos e permite que eles deslizem uns sobre os outros. Com resultado do desgaste ou da quebra dessa camada, os ossos friccionam, causando dor, inchaço e rigidez. O mal está relacionando ao envelhecimento e tende a ter um forte componente genético. A obesidade é um fator de risco para o desenvolvimento da doença, assim como fraturas e lesões.



### TRATAMENTO

Viver com as famosas dores nas juntas, resultadas de doenças como artrose, fibromialgia, tendinite crônica, é coisa do passado. A medicina está sempre se atualizando e lançando novas tecnologias e tratamentos para esses problemas, muitos deles associados ao envelhecimento, mas que também podem acometer esportistas. A artrose piora progressivamente com o tempo, e não existe cura. Mas os tratamentos podem retardar a progressão da doença, aliviar a dor e melhorar a função articular.

A clínica Dr. Renato João Reis trouxe para Indaiatuba os mais modernos tratamentos para artrose:

**ONDAS DE CHOQUE:** é uma opção no controle da DOR causada pela artrose, pois promove aumento da circulação de células de defesa no local, melhorando o processo inflamatório, restaurando parcial ou quase totalmente a função da articulação doente. Por não ser um tratamento invasivo (não perfura a pele), é uma opção real no controle da dor.

**VISCOSSUPLEMENTAÇÃO:** É uma técnica terapêutica que consiste em infiltrar numa articulação artrósica um medicamento de alta viscosidade que irá melhorar o ambiente intra-articular, aliviando a dor e retardando o desgaste da articulação. O medicamento é semelhante a um gel e funciona como se fosse um lubrificante, diminuindo o atrito entre as superfícies em contato, o processo inflamatório e a dor.

**INFILTRAÇÃO:** Injeções de cortisona: injeções de medicamentos corticosteroides podem aliviar a dor articular.

**MEDICAMENTOS:** Os sintomas da artrose podem ser aliviados por uma variedade de medicamentos, incluindo: Analgésicos simples, Anti-inflamatórios não esteroides ou Narcóticos.

**PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS:**  
Realinhamento dos ossos: (Osteotomia) ou  
Substituição da articulação:



Dr. Renato João Reis - CRM 82754  
Médico Ortopedista

(19) 4105-0278  
(19) 3834-4191  
(19) 3834-4185

Rua Pedro de Toledo, 665  
Edifício Embaixador - 1º andar  
Centro | Indaiatuba - SP

www.rjortopedia.com.br  
renatojoaoreis@gmail.com  
facebook.com/rjortopedia

## TERAPIA POR ONDAS DE CHOQUE - O TRATAMENTO DA DOR ALTAMENTE EFICAZ

O Tratamento por Ondas de Choque é um método não invasivo utilizado nas inflamações crônicas das inserções de músculos ou tendões, calcificações e no retardo de consolidação de fraturas. O tratamento por Ondas de Choque se aplica às seguintes patologias:

- Tendinite calcária do ombro;
- Epicondilite (cotovelo de tenista ou golfista);
- Fascite plantar (com ou sem esporão);
- Tendinite aquileana;
- Outras tendinites não solucionadas pelos tratamentos habituais;
- Tendinite patelar;
- Bursite trocateriana;
- Síndrome miofascial – pontos de gatilho (trigger points);
- Pseudo-artrose;
- Retardo de consolidação de fraturas;
- Necrose avascular

O tratamento consiste no mínimo de três sessões. O tempo da aplicação não leva mais que 15 minutos, executado por médico habilitado. Em 30 dias após a primeira aplicação, aproximadamente 80 % dos pacientes sentem pouca ou nenhuma dor.



Dr. Renato João Reis  
CRM: 82754



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

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

## Venha conhecer nosso novo espaço e comemorar conosco os 10 anos de sucesso!!!

### Tratamento corporal

- Drenagem linfática
- Massagem modeladora
- Massagem relaxante
- Pré e pós operatório
- Manthus
- Rádio frequência
- Criolipolise
- Depilação a laser
- Dermapen
- Programa de tratamento para celulite, estria, gordura localizada e flacidez

### Tratamento facial

- Dia da noiva
- Limpeza de pele
- Peeling
- Drenagem facial

### Design de sobrancelha

- Modelagem
- Alongamento de cílios



Rua Dr. José Leite Pinheiro, 114 - Centro - Itu

Fones (11) 2429-4366 / (11) 9 9747-3125

Rô Dermaticista  
(CRD 0277)



# Unilab

laboratórios Unimed Salto/Itu



**cada vez  
melhor**

*UNIMED SALTO/ITU  
adquiriu moderno  
equipamento para os  
laboratórios UNILAB*



O crescimento do UNILAB - laboratório de exames da UNIMED SALTO/ITU - já aparece de forma clara com o funcionamento do novo e moderno equipamento para realização de exames, o Vitros 5600, o mesmo utilizado pelo laboratório do renomado HOSPITAL ALBERT 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 agora fica 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 podem agilizar os diagnósticos de seus pacientes com a máxima segurança. O Vitros 5600 está em funcionamento desde 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





Em 2020 a prevalência de míopes no Brasil será de 27,7%; já em 2050, aumentará para 50,7%

# MIOPIA é epidêmica no Brasil

*Metanálise mostra que a miopia avança no mundo todo e deve crescer mais no Brasil que nos EUA. Saiba como evitar a progressão entre crianças*

**N**o mundo todo a miopia, dificuldade de enxergar à distância, está em ascensão e deve ter um crescimento maior no Brasil do que nos EUA. É o que mostra uma metanálise de 145 estudos que acaba de ser divulgada por um grupo de pesquisadores da AAO (Academia Americana de Oftalmologia). A estimativa é de que em 2050 metade da população mundial seja míope e 10% tenha alta miopia que predispõe a graves doenças oculares.

De acordo com o oftalmologista do Instituto Penido Burnier, Leôncio Queiroz Neto, esta epidemia é uma prova de que a miopia poder ser causada pelo estilo de vida, além da herança genética. A metanálise estima que em 2020 a prevalência de míopes no Brasil seja de 27,7% e de 42,1% entre americanos. O problema é que para 2050 a previsão é de que 50,7% dos brasileiros devem ser míopes e 58,4% dos americanos. Significa que neste período a incidência deve aumentar 83% no Brasil contra 20% nos EUA. Queiroz Neto ressalta que se trata, portanto, de um grave problema de saúde pública no país. A miopia, ressalta, não é doença e por isso não tem cura, mas precisa ser tratada. A maior preocupação é prevenir sua evolução. Isso porque acima de seis graus aumenta o risco de descolamento da retina, catarata, glaucoma e degeneração macular. Além disso, observa, se não for corrigida compromete o desenvolvimento cognitivo da criança, a performance escolar e profissional já que 85% de nosso relacionamento com o meio ambiente depende da visão.

## O RISCO DA TECNOLOGIA

O oftalmologista afirma que o uso intensivo do computador e outras tecnologias é um dos fatores relacionado ao aumento da miopia

no mundo todo, mas não único. Um estudo realizado pelo especialista com 360 crianças na faixa etária de seis a nove anos mostra que o uso intensivo do computador e outras tecnologias aumentou a dificuldade de enxergar à distância de 21%, contra a prevalência de 12% apontada pelo CBO (Conselho Brasileiro de Oftalmologia) para esta idade. O especialista explica que se trata de uma miopia acomodativa. Está relacionada ao esforço para enxergar de perto e pode ser revertida com mudança de hábitos. Para que a visão não fique acomodada a enxergar só o que está próximo, destaca, a cada hora de uso do computador, videogame, smartphone ou outra tecnologia por crianças é recomendado descansar de 20 a 30 minutos. A maior acomodação do olho na infância torna a visita anual ao oftalmologista obrigatória. Os pais também devem estimular a praticar de atividades ao ar livre. Isso porque até oito anos de idade a visão está em processo de desenvolvimento e precisa ser utilizada para todas as distâncias.

## OS INIMIGOS NA ALIMENTAÇÃO

Queiroz Neto afirma que a alimentação é outro fator que predispõe à miopia. O consumo exagerado de açúcar aumenta a produção de insulina e pode interferir no crescimento do eixo óptico onde as imagens são projetadas. A recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) é consumir seis colheres de chá de açúcar/dia. Acima disso, além de interferir no crescimento do eixo óptico que caracteriza a miopia, dificulta o metabolismo da gordura e colesterol, aumentando a chance de desenvolver degeneração macular, maior causa de cegueira irreversível.

# UM BELO SORRISO É UM SORRISO SAUDÁVEL.

Quem não deseja ter um sorriso bonito e saudável? O objetivo do Ortodontista é alcançar essa meta para os pacientes, e nós do Siso Itu queremos fazer isso por você.

A primeira visita ao ortodontista deve acontecer entre os 6 e 7 anos de idade; durante a troca dos dentes de leite pelos permanentes. Nessa época teremos melhores condições de diagnosticar os problemas do paciente e planejar seu tratamento.

Ter um sorriso bonito e bem alinhado melhora a sua mastigação, eleva sua autoestima e aumenta sua qualidade de vida!

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



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



**Perca Peso e  
Medida  
em até  
40 minutos com  
Photon Dome**

## Promoção!!!

**Luzes - Matização - Progressiva  
Corte - Mão - Sobrancelha  
(Compra Coletiva)  
De R\$ 479,00 por R\$ 249,00**

**Consórcio VIP Adquira já o seu!!!  
R\$ 30,00 / R\$ 40,00 / R\$ 50,00 mensais**

**Ombre Hair - Matização - Selagem  
Corte - Mão - Sobrancelhas  
De R\$ 479,00 por R\$ 249,00**

**Progressiva - Selagem - Botox  
R\$ 128,00 nas terças e quartas-feira**

- Reduz gordura localizada e celulite;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Acelera o processo de renovação celular prevenindo o envelhecimento precoce;
- Reduz o ácido lático;
- Elimina as toxinas do organismo;
- Auxilia no relaxamento da musculatura, melhorando a flexibilidade;
- Melhora o sistema hormonal.

**Venha fazer uma  
avaliação gratuita!!!**

*Espaço Vip*

Centro de Beleza e Estética

Rua Benedito Roberto Rossi, 81 - Bairro São Luis - Itu/SP  
Tel.: (11) 4013-3008 / (11) 4025-3503

## DISTINÇÃO ENTRE INFRAÇÃO CRIMINAL E INFRAÇÃO ADMINISTRATIVA AO MEIO AMBIENTE

Infrações administrativas e criminais são espécies do mesmo gênero, cujas exigências de criação são idênticas, estabelecendo-se a diferença quanto ao nível de reprovação que a sociedade deseja: quanto maior o bem lesado, maior a reprovação e vice-versa.

A diferença “de grau” aplica-se não só à pena, mas também ao método de se investigar e estabelecer a punição, o qual pode ser mais rigoroso ou flexível.

Para a investigação administrativa, investiga-se o fato, pouco importando a intenção do infrator.

Para a investigação e repressão criminal, as circunstâncias objetivas e subjetivas que levaram à prática do ato lesivo ao meio ambiente, devem ser necessariamente investigadas.

Por essa razão, os procedimentos-crimes de natureza ambiental que se originam exclusivamente nos autos de infrações administrativas, tendem a sucumbir sem alcançar o seu efeito, em razão de se pautarem sobre uma linha investigativa não condizente com o procedimento aplicado.

O cerne desse problema está no aproveitamento dos autos de infração para solicitar a instauração de procedimentos criminais persecutórios com base em fiscalização pautada exclusivamente pelo princípio da responsabilidade civil objetiva.

(conteúdo extraído da obra: Multa Ambiental – Conflitos das Autuações com a Constituição e a Lei. São Paulo. Editora Atlas, 2009. Luís Carlos Silva de Moraes)



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@rcochia.adv.br](mailto:renato@rcochia.adv.br)  
[www.rcochia.adv.br](http://www.rcochia.adv.br)

Rua 9 de Julho, 606 - Centro - Salto  
Fones (11) 4029-3165 / 4028-4636  
e-mail: [floxfloricultura@ig.com.br](mailto:floxfloricultura@ig.com.br)  
[www.floxfloricultura.com.br](http://www.floxfloricultura.com.br)

# OCEAN PALACE, um paraíso nordestino

FLYTOUR, EM ITU, POSSUI PACOTES ESPECIAIS PARA O RESORT



Fotos: Divulgação



O resort oferece opções gastronômicas com cinco restaurantes reunindo o melhor da cozinha nacional e internacional, drinks exóticos e petiscos assinados por renomados chefs



O Ocean Palace conta com uma infraestrutura de lazer e entretenimento completa



Entre dunas, natureza e o mar de águas tropicais fica o Ocean Palace Beach Resort & Bungalows, um dos recantos mais bonitos do Nordeste brasileiro. O resort está localizado na cidade de Natal, capital do Rio Grande do Norte, que também é conhecida como Cidade do Sol, já que o sol brilha por lá o ano todo.

O hotel fica na via Costeira da praia de Ponta Negra, combinando charme e sofisticação de um dos endereços mais cobiçados de Natal, em uma estrutura moderna e elegante com mais de 30 mil metros quadrados à beira da praia. Além disso, o resort oferece variadas atividades de lazer e opções gastronômicas com cinco restaurantes reunindo o melhor da cozinha nacional e internacional, drinks exóticos e petiscos assinados por renomados chefs além de uma adega com mais de 1.400 garrafas. É o lugar ideal para desfrutar da tranquilidade, conforto e puro prazer do litoral potiguar. As acomodações do Ocean Palace se resumem a 315 confortáveis acomodações com camas king size, TV com canais por assinatura, cofre e varandas de frente para o mar e para as dunas. Além disso, o local conta com uma infraestrutura de lazer e entretenimento completa, serviços de estética, atividades físicas, recreação e convívio direto com a natureza sem precisar sair do hotel.

A Flytour, em Itu, possui pacotes especiais para o Ocean Palace. Consulte os agentes e prepare sua viagem para viver dias inesquecíveis nesse paraíso brasileiro.

MAIS: A Flytour fica na rua Domingos Fernandes, 74 Centro, Itu. Telefone: (11) 4022-2767.





## Regional na Omega House

A Omega House foi um dos grandes destaques durante as Olimpíadas Rio 2016. A casa, localizada na praia de Ipanema, recebeu atletas, inclusive o super medalhista americano Michael Phelps, artistas e empresários nos mais diversos eventos promovidos pela marca, patrocinadora oficial dos Jogos Olímpicos. Um dos pontos altos da temporada foi a apresentação do lendário saxofonista Kenny G. A Omega House foi instalada na Casa de Cultura Laura Alvim, um dos principais pontos da arte carioca.



Foto: Tânia Otranco/ Balia Label/ Roberto Etche



## Empório Homem sob nova direção

A tradição loja masculina Empório Homem, de Salto, está sob nova direção. O empresário Junior Paixão, que possui vasta experiência no mundo da moda, é quem está à frente da boutique. O coquetel de reabertura reuniu clientes, amigos e familiares.



fotos: Divulgação

## Mostra de Festas da 'Estação Baroneza'

Mantendo a tradição, a Estação 'Baroneza', em Salto, realizou no último dia 21 de agosto a VIII Mostra de Festas e Eventos, reunindo diversos expositores do segmento. Desfile de noivas e apresentações musicais foram o destaque desta edição. A Revista Regional também esteve presente.



fotos: Diego Ferreira Julio



-  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](http://www.orionsites.com)  
 E-mail: [comercial@orionsites.com](mailto:comercial@orionsites.com)





arte em doces e bolos



## Crys Filó na Spezzato

A Spezzato comemora 30 anos com uma coleção cápsula criada pela princesa Paola de Orleans e Bragança. São 15 peças que refletem o estilo e lifestyle da herdeira da família real brasileira. A empresária ituana Cristina Casonatto Daldon, da boutique Crys Filó, representante da grife na cidade, esteve participando do evento e conferindo de perto todas as novidades.



fotos: Divulgação



### Móveis Maciços



(11) 4013 2413

7 de Setembro, 557  
Centro | Itu

## CARMO

### Magazine

## Marbella celebra dez anos

Meire Infanti Rhomberg recebeu amigos, clientes e familiares para o coquetel em comemoração aos dez anos de sua boutique Marbella, em Itu. O evento, no dia 17 de agosto, serviu também para apresentação da loja, que passou por ampla reforma.



Fotos: Nice Vilma

## Reparo • Construção • Reforma



**ELÉTRICA** - instalação e reparos    **HIDRÁULICA** - instalação e reparos  
**SERVIÇO DE PEDREIRO** - construção em geral do tipo: alvenaria, pisos e revestimentos, telhados e outros  
**PINTURA** - residencial, comercial e industrial  
**OUTROS TIPOS DE SERVIÇO:** Limpeza de caixa de d'água, limpeza e manutenção de calhas e rufos, reparos em telhados, reparos em decks, serviços de impermeabilização.  
 Ar condicionado: instalação, reparo e limpeza. Instalação de câmeras de monitoramento



### Serviço Residencial

### Pintura Industrial



### Reforma Comercial

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

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

(11) 9 7102-9332 

## ‘Delírios do Poder’

No último dia 28 de julho o escritor ituano Paulo Curi realizou o lançamento de seu livro “Delírios do Poder”. O evento aconteceu na livraria Nobel, do Plaza Shopping Itu, e contou com a presença de leitores, familiares e amigos do autor, que autografou exemplares a pedido dos presentes.



fotos: Gleise Scarsvelli



# PERU

*By Mary Lemos Turismo*

**Roteiro guiado  
pela Mary Lemos**



**Lima - Cusco - Aguas Calientes - Machu Picchu**

**Grupo Itu - Saída 10 de outubro**

Rua Rio de Janeiro, 43. Bairro Brasil - Itu/SP Brasil. 11 4022-3335 / 94762-4529



## Almoço dos Pais

Como já é tradição, o Indaiatuba Clube promoveu em agosto o Almoço do Dia dos Pais. O evento reuniu diversas famílias de sócios e convidados.



# 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](http://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





**+ 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

### Tulipas Art Fashion

Na noite de 29 de julho, aconteceu o grande lançamento da grife Tulipas Art Fashion, da empresária Rita de Cássia Araújo, em Itu. O evento contou com um desfile de moda da primeira coleção da marca. Na ocasião, os convidados puderam também apreciar um delicioso coquetel servido pela equipe do Buffet Andreazza.



fotos: Diego Ferreira Julio





## Dez anos da Rô Dermaticista

Um coquetel marcou as comemorações dos dez anos de atividades da Rô Dermaticista, em Itu. O evento aconteceu no dia 06 de agosto e reuniu amigos, familiares e clientes. Confira algumas fotos.



fotos: Nice Viana



# VOLTE A SORRIR! IMAGINE SUA PELE SEM MANCHAS

Tratamento 100% NATURAL



Eliane Santos  
(Indaiatuba/SP)

**FOTOS  
REAIS**



Domingos  
(Salto/SP)

Resultado maravilhoso  
após somente **60 dias!**



**Cápsulas  
Creme Noturno  
Creme Diurno**

loja virtual: [www.farmaciaroma.com.br/loja](http://www.farmaciaroma.com.br/loja)  
**(19) 3875-1815**

**AROMA**  
Farmácia de Manipulação

Rua 11 de Junho, 1098 - Indaiatuba/SP

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

[f](#) Farmácia Aroma

## Indaiatuba Clube celebra 59 anos

No último mês, o Indaiatuba Clube promoveu seu tradicional Baile de Aniversário. Este ano, o evento comemorou os 59 anos de fundação do clube. Confira algumas fotos da grande noite.



focos - ANILC



## SUPER PROMOÇÃO FLYTOUR E OCEAN PALACE RESORT!

Na compra de um pacote em Apartamento Superior no Ocean Palace Resort Natal, a Flytour te dá de presente o Apartamento Luxo de frente para o mar + transporte gratuito para o aeroporto de Campinas!



Promoção válida para compras efetuadas até 30/11/2016 para apartamento duplo. Excetua-se feriados e períodos de alta temporada. Promoção válida somente para a unidade de Itu.

CONSULTE-NOS

**(11) 4022-2767**

Flytour American Express Itu - SP  
Rua Domingos Fernandes, 74 | Centro  
flytour.itu@flytour.com.br



Visite nossas mídias

**f** Flytour Amex Itu  
**o** flytouritu  
www.flytour.com.br/itu





Fotos: ANIC



**Conveniência**  
**Auto Posto São Paulo - Indaiatuba**

*Coloque um momento BR Mania no seu dia!*

**Rua 11 de Junho, 1071 - Centro - Indaiatuba - SP**  
**Horário de funcionamento - das 6h às 22h**

# MAGGIORE

Desde 1998

A Maggiore agora em Indaiatuba,  
venha nos fazer uma visita!

18  
ANOS



- COLCHÕES • TRAVESSEIROS • ROUPAS DE CAMA, MESA E BANHO
- TAPETES • CORTINAS • PERSIANAS • PAPEL DE PAREDE

Rua 15 de Novembro, 306/316 - Indaiatuba/SP  
(próximo a Igreja da Candelária)

(19) 3801-5845  
3816-4207

PAGAMENTOS EM ATÉ 10x SEM JUROS



A UP TENDAS TEM A MELHOR COBERTURA  
PARA SEU SEU EVENTO

# UP

## Tendas

LOCAÇÃO E VENDAS  
II 4022-6461 / 97091-6046 / ID: 834\*13917

Tendas - Palcos - Grades



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

## Nova Hill's Science Diet



BOX PARA RAÇÃO



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



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



## COSTA ROCHA

Consultoria de Imóveis CRECI 25.664



COMPRA • VENDA • LOCAÇÃO • ADMINISTRAÇÃO

### VENDE / ALUGA

- CASAS E TERRENOS:  
EM TODOS OS CONDOMINIOS, BAIROS E CENTRO
- APARTAMENTOS:  
(1,2,3,4 dorm) PRONTO PARA MORAR E EM CONSTRUÇÃO
- IMÓVEIS COMERCIAIS:  
NO CENTRO E EM BAIROS
- 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](mailto:costarocha@uol.com.br) [www.imobiliariacostarocha.com.br](http://www.imobiliariacostarocha.com.br)

## Arezzo lança primavera

A Arezzo de Indaiatuba promoveu no último mês o lançamento oficial de sua coleção de primavera-verão 2016-2017. Na ocasião, a empresária Mara Pusch recebeu amigos e clientes para um agradável coquetel com música ao vivo.



fotos: Diego Ferreira Júlio



**12 de outubro Dia das Crianças**  
participe do nosso **Especial Kids**

*Anuncie em nossa revista e seja visto em toda a região*  
Não perca essa oportunidade!

**REGIONAL** REVISTA **kids**

**Ligue! Peça um orçamento**  
(11) 4028-3128 (11) 4021-3655 (19) 9 8202-1988  
editoraclipping@uol.com.br  
[www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br)  
f revistaregional itu salto indaiatuba

# ATELIÊ NAILS



**H**á cinco anos no mercado, Ednéia Silveira está à frente do Ateliê Nails, trazendo o que há de melhor em atendimento e qualidade, com grande variedade em esmaltes nacionais e importados. Para comodidade das mães, o Ateliê possui um espaço bem aconchegante para receber seus filhos, enquanto cuidam de suas unhas. Possui estacionamento próprio.

Horário de funcionamento: terça a sexta-feira, das 8h às 20h; e sábado, das 8h às 14h.

Rua José Corazza, 140, Jardim Corazza,

tel.: (11) 4013-2310 ou 9 9954-0516 WhatsApp

Local: no mesmo lugar da INCOMPARÁVEL EDGE FITNESS ITU

**girassol**  
Studio dance

Ballet, Jazz,  
Sapateado

Rua Rui Barbosa, 522  
Centro - Salto  
girassol\_ballet@ig.com.br

**Fone (11) 4028-0549**

# Entre... a casa é sua!



Mais um sucesso da Editora Clipping com a força da marca REGIONAL

Estamos preparando  
**mais uma edição de Regional CASA,**  
não perca esta oportunidade e  
**divulgue sua marca ou produto!**  
Anuncie!

# REVISTA REGIONAL casa

**RESERVE SEU ESPAÇO:**

Tel.: 11 4028-3128 / 19 8202-1988 - Nextel: 11 7785-0320 id 125\*46562

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

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

2016

RESERVE  
ESTA DATA NA  
AGENDA

# BOTEÇO DA CASA

Fazendo o Bem para a Casa de Belém

Sexta-feira

**21 | outubro | 2016**

a partir das 19h30

**LOCAL: Clube dos Casados**

R. Antonio Vendramini, 200 | V. Teixeira | Salto

**Convites  
R\$50,00**

à venda com os  
integrantes da  
Casa de Belém

**INFORMAÇÕES  
11 4029-5939**



apresentação **MUSICAL** com  
**Samba D'Aninha**  
4 horas de show

**À VONTADE** comidinhas  
típicas de boteco

chopp  
**BRAHMA**  
bebidas à parte



realização

patrocínio

apoio





**ESTAMOS AFIRMANDO:  
VOCÊ PODE SALVAR MAIS VIDAS  
DO QUE OS NOSSOS MÉDICOS.**

É a partir da doação de empresas, de artistas e de pessoas que se solidarizam com o nosso trabalho que o Hospital de Câncer de Barretos consegue oferecer o mais avançado tratamento, 100% gratuito, para milhares de pessoas. Atualmente, 4.100 atendimentos são realizados por dia.

**Acesse o nosso site, conheça, apoie e se surpreenda.**  
[hcancerbarretos.com.br](http://hcancerbarretos.com.br)





# Brincadeira séria

A Hospitalhaços é uma ONG que leva sorrisos a hospitais com a figura do palhaço. Em Indaiatuba, ela atua no Haoc



Equipes Hospitalhaços atuam em diversas unidades hospitalares

**E** o palhaço o que é? É ladrão de 'muié'? Não com essa turma! Por ser uma figura portadora da alegria e disseminadora do riso, é o palhaço o escolhido para levar alegria e leveza a ambientes hospitalares através da ONG Hospitalhaços. Com o lema "Nosso trabalho é uma brincadeira muito séria", é por meio de atividades lúdicas, oficinas e brinquedotecas que os palhaços voluntários criam condições alegres e de bem-estar de forma humanizada e divertida para pessoas internadas, seus acompanhantes e também para a equipe hospitalar das instituições onde atuam.

A Hospitalhaços foi fundada há 17 anos por Wallúria Camelo e, hoje, conta com mais de 300 voluntários entre palhaços humanizadores, brinquedistas, administração, equipes de apoio, etc. A ONG beneficia mais de 360 mil pessoas por ano, atua em mais de 20 hospitais com 27 equipes, 380 palhaços atuantes além de manter quatro brinquedotecas. São mais de 30 mil atendimentos mensais. Em Indaiatuba, a equipe realiza seu trabalho no Hospital Augusto de Oliveira Camargo, o Haoc, há quase um ano e meio. "A equipe conta hoje com 20 voluntários palhaços em seus quadros. Criamos condições de bem-estar, humanização e, claro, muita diversão!", afirma o líder da equipe de Indaiatuba, Vanildo de Oliveira, o Palhaço Toquinho.

A humanização hospitalar teve início na década de 1960, com o médico americano Hunter Adams, imortalizado na figura de Robin Williams no filme "Patch Adams – O amor é contagioso". Só em 1986, no entanto, foi que a figura do palhaço apareceu nos hospitais com o palhaço americano, diretor do Big Apple Circus, Michael Christensen.

Uma pesquisa realizada sobre a atuação dos palhaços humanizadores mostrou que os resultados são extremamente positivos não

só para pacientes, familiares e acompanhantes, mas também para os profissionais de saúde. "Cerca de 95% dos profissionais de saúde afirmam que as crianças pedem a volta dos palhaços. O que acho mais gratificante é quando estou caracterizado como palhaço junto com outros voluntários nas atuações que fazemos, aos sábados, ao levar sorrisos, alegrias, mensagens, cantorias, recebemos um sorriso ou um gesto de carinho dos pacientes e acompanhantes", afirma o voluntário que está na ONG há um ano e meio. Estudante de Direito e militar das Forças Armadas, Vanildo conta que o que o motivou foi um vídeo da ONG, onde viu uma entrevista de dois palhaços que relatavam suas experiências com os pacientes dos hospitais de Campinas. "Aquele relato tocou profundamente o meu coração levando-me a entrar em contato com a Hospitalhaços. O amor sempre está em primeiro lugar onde quer que estejamos. Essa é a nossa missão, de amor e do riso semanal no Haoc", finaliza.

## COMO PARTICIPAR

Qualquer cidadão brasileiro pode ser um voluntário da Hospitalhaços, desde que seja maior de idade e tenha bons antecedentes de idoneidade moral. Para fazer parte da Hospitalhaços e levar o riso em hospitais da sua cidade ou fazer parte de equipes já existentes, basta entrar em contato com a ONG.

MAIS: A sede administrativa da Hospitalhaços fica na avenida Governador Pedro de Toledo, 950 - Bonfim - Campinas. Telefones: (19) 3237-2603 / 3234-3076. E-mail: secretaria@hospitalhaços.org.br

# ‘Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta’

**D**ifícilmente nos atentamos no quanto a nossa mente emite ruídos que nos perturbam e nos tiram o equilíbrio e que convivem conosco diariamente como um vilão à espreita, seja na correria do dia-a-dia ou no silêncio dos nossos quartos. E essa percepção raramente é clara, pois estamos sempre culpando as outras pessoas ou situações para justificar os nossos conflitos e agitações. Entretanto, quando assumimos e reconhecemos que o que está ao nosso redor é um espelho e apenas reflete como estamos por dentro, começa-se a esclarecer como muitas vezes mesmo sozinhos não conseguimos colocar as ideias no lugar, ter uma “luz” para algum problema, aliviar as tensões físicas e emocionais ou até ter uma boa e relaxante noite de sono.

Neste ponto, chegamos a uma das mais cruciais conclusões do equilíbrio humano, não podemos cuidar das nossas emoções apenas quando estão transbordando. Fato comum, por vivermos em um país com costumes e cultura que passam longe da prevenção. Além disso, é só perceber que em outras áreas de nossas vidas, não fazemos dessa forma, ou pelo menos também não deveríamos fazer. Por exemplo, você toma banho todos os dias ou apenas quando está muito sujo? Você escova os dentes ao acordar? Penteia ou arruma os cabelos diariamente ou só uma vez por mês? Veste roupas limpas ou as lava de dois



em dois meses? As respostas possivelmente já lhe mostram que você adquiriu hábitos de higiene e tenho certeza de que esses hábitos não caíram do céu, você os fez repetidamente e hoje são automáticos em sua vida.

Assim, também será com a sua higienização mental. Basta dedicar alguns poucos minutos por dia – e como costume brincar com os meus clientes, final de semana também é dia – que a sua vida já irá se transformar. Duvida? Então prove! Dedique dois minutos por dia, contados no relógio, para se colocar em uma posição confortável, seja deitado ou sentado, e se concentrar – verdadeiramente – em sua respiração. Sinta apenas como o ar entra e sai do seu corpo, imagine-se acompanhando esse ar em cada parte do seu corpo, imaginando o ar passando nos órgãos, músculos e o deixe sair. E perceba sua sensação e como está a sua mente depois desse exercício. Talvez, nas primeiras vezes, seus pensamentos fujam e você sinta alguma dificuldade, mas se persistir lhe garanto que em poucos dias já sentirá diferença, aliás, não só você, mas também as pessoas de seu convívio. Os seus problemas serão os mesmos, mas a sua forma de encará-los estará completamente modificada.

O que me lembra uma pertinente frase de Carl Jung que diz “Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta”. Por isso, desperte-se!

---

“ESTAMOS SEMPRE CULPANDO AS OUTRAS PESSOAS OU SITUAÇÕES PARA JUSTIFICAR OS NOSSOS CONFLITOS, MAS DEVEMOS ASSUMIR QUE O QUE ESTÁ AO NOSSO REDOR É UM ESPELHO QUE APENAS REFLETE COMO ESTAMOS POR DENTRO.”

\*Mariana Vieira é sócia diretora da Roma Instituto de Desenvolvimento Humano, hipnoterapeuta clínica, com formação internacional, e especialista em Programação Neurolinguística pela The Society of NLP™. E-mail: mariana@romaterapia.com.br

Este é um novo conceito em pinturas especiais, revestimentos personalizados e acabamentos diferenciados, para **Arquitetos, Decoradores, Designers e clientes** que estão à procura de inovação. Os produtos são de fácil aplicação, para que seus projetos se tonem práticos e viáveis.



Aço  
Corten



Madeira



Cimento  
Queimado



TINTAS  
**palone**



**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

# primavera Verão



ARAZURRA.COM.BR

 /ANNUALPLUS

PLAZA SHOPPING ITU | ITU  
PARQUE D. PEDRO | CAMPINAS  
POLO SHOPPING | INDAIATUBA  
CENTRO | PORTO FELIZ

ANNUAL  
— PLUS —