

REGIONAL

REVISTA

13 ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA • SOROCABA

www.revistaregional.com.br
VERÃO 2017

O MELHOR DO NATAL
NOS SHOPPINGS DE
ITU E INDAIATUBA

OS ELEITOS

*Nilson Gaspar e o
desafio de governar
Indaiatuba*

Grazi

Indicada ao Emmy,
Grazi conversa
com a Regional

franquias

Especial revela
sucesso do franchising
mesmo na crise

Família ituana
numa viagem
pela Terra Santa

gastronomia

Alex Atala em
entrevista especial

especial de fim de ano



NATAL DO

SÍTIO

DO PICAPAU AMARELO

NO PLAZA SHOPPING ITU



plazashoppingitu.com.br

Participação para pessoas físicas, maiores de 18 anos, residentes e domiciliadas no Brasil. Consulte os regulamentos e as lojas participantes em www.plazashoppingitu.com.br e no Balcão de Trocas da Promoção. Imagens ilustrativas dos prêmios. *Clientes que comprarem e trocarem nesses dias.



PROMOÇÃO DE NATAL

A CADA R\$ 300,00 EM COMPRAS, TROQUE POR UM CUPOM E CONCORRA AO NOVO KIA CERATO 0 KM.

PROMOÇÃO AUTORIZADA - CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO CAIXA Nº 6-3036/2016

DE 12 DE
NOVEMBRO
A 31 DE
DEZEMBRO.

COMPROU, GANHOU!

R\$ 300,00 = 1 DELICIOSO PANETTONE
(GOTAS DE CHOCOLATE OU FRUTAS)

PROMOÇÃO NÃO SUJEITA À AUTORIZAÇÃO. TROCAS
ATÉ 31/12/16 OU ENQUANTO DURAR O ESTOQUE DE 4 MIL
UNIDADES DE PANETTONES 400 G. LIMITE DE 2 POR CPF.



DESAFIO

© GIOVANNI VITTO LOGGATO



CLIENTES PLAZA PRIME
GANHAM CUPONS EM DOBRO.
DE SEGUNDA A QUINTA-FEIRA*

PLAZA
SHOPPING ITU

SORENTO

Design e tecnologia além da imaginação.



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

www.kia.com.br • 0800 77 11011



Declaração de Consumo de Combustível em conformidade com a Portaria Inmetro nº 010/2012.

Todos juntos fazem um trânsito melhor.



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



Teto solar duplo panorâmico. Banco do motorista e do passageiro com ajuste eletrônico e memória. Espaço para 7 pessoas.



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.



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



The Power to Surprise







NATAL PEDE ALGO A MAIS.

A CADA **R\$250,00**
EM COMPRAS, GANHE
UMA **TOALHA DE PRAIA**
OU UMA **LUNCH BAG.**

SOMENTE NAS LOJAS EXCLUSIVAS HOPE.



HOPE

PLAZA SHOPPING ITU | TEL: (11) 4023.1251


PROMOÇÃO VÁLIDA DE 28/11/2016 A 31/12/16 OU ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES DE BRINDES.

São 12 sugestões de pratos e molhos desenvolvidos pelo Chef Gui Moraes e sua equipe, que traz um toque especial para deixar a ceia de natal ainda mais feliz. Vocês encontrarão desde o tradicional Pêrnil suíno até o Bacalhau à Gomes de Sá, além de outras opções desenvolvidas especialmente para esta data. Todos os pratos já vêm prontos e devem ser apenas aquecidos em sua casa, sem nenhum trabalho. Apresentamos duas opções de ceias, com sugestões prontas de composição e preço promocional: Classic e Premium, além dos pratos individuais. A primeira serve até 8 pessoas e o kit completo sai por R\$ 640, o que equivale a um preço médio de R\$ 80,00 por pessoa. A Premium serve até 15 pessoas e o seu preço é de R\$ 999 aproximadamente, R\$ 62,00 por pessoa. As ceias, ou qualquer item do menu, poderão ser encomendadas até o dia 20 de dezembro em nossa Boutique. As encomendas deverão ser retiradas no dia 24 de dezembro, conforme horário agendado. Todas as preparações são embaladas individualmente, facilitando o transporte e chegando em perfeito estado ao destino.



**TUDO
PRONTO
PARA O SEU
NATAL?**


01 CIA. CLASSIC

 | 06 a 08 pessoas.

- Lombo suíno com molho de mostarda em alho confit (Aprox 1 kg)
- Bacalhau Gomes de Sá (Aprox 1,5kg)
- Salada de Berinjela com aceto balsâmico
- Arroz de quinoa e damasco (700g)
- Farofa de azeitonas e linguiça (700g)
- Raízes assadas com alho e alecrim (700g)

R\$ **649**,00

02 CIA. PREMIUM

 | 14 a 16 pessoas.

- Pernil Assado com alecrim (Aprox. 3kg)
- Lombo suíno com molho de mostarda e alho confit (Aprox. 1 kg)
- Salmão com molho de maracujá (1kg)
- Tender bolinha com fios de ovos (1,3kg)
- Arroz de quinoa com damasco (1 kg)
- Arroz com nozes e passas
- Farofa de azeitona e linguiça (700g)
- Salpicão de frango (700g)
- Batata glaceada (700g)
- Molho de cebolinha e alecrim (700g)

R\$ **989**,00

**NOSSO CHEF
PREPAROU DUAS
OPÇÕES DE CEIA PARA
VOCÊ SÓ SE PREOCUPAR
COM A MELHOR PARTE:
AS COMPANHIAS.**

Reserve o melhor natal!

(11)4024-4239 contato@aciasteakhouse.com.br
Av. Prudente de Moraes, 101 - Vila Nova, Itu - SP



aCia

NATAL SONHARE

Produtos Nacionais e Importados das
melhores marcas. Cristais, Inox, Porcelanas,
Eletros, e muito mais. Colchões, Produtos
de Cama, Mesa e Banho e Objetos de
Decoração. Tudo a preços incríveis e
em 10 vezes.

Leve pra Casa. Dê de presente.

Passa na Sonhare.



1. Jogo Panelas Giotto
Bialetti - 13 peças
Alumínio com revestimento interno
antiaderente de alta resistência Durmek.
De R\$ **149,90** Total R\$ 1.409,00

2. Vaso Cristal
Bohemia
a partir de
De R\$ **12,90** Total R\$ 129,00

3. Liquidificador Osterizer
600 W Jarra de Vidro
Oster
1,25L
De R\$ **Confira**

4. Aparelho de Jantar e Chá
Dona Maria
Oxford
20 peças
De R\$ **22,90** Total R\$ 229,00

5. Faqueiro Inox Oxford
Wolff
101 peças
De R\$ **128,00** Total R\$ 1.280,00

5. Jogo Taças Champagne
Bohemia
2 peças
De R\$ **5,90** Total R\$ 59,00

7. Colchões das
Melhores Marcas
a Preços Incríveis

© CONHEÇA SONHARE



Imagem Ilustrativa

sonhare

COLCHÕES & PRESENTES



Plaza Shopping Itu
Rod. Marechal Rondon, km 104,5 - (11) 4013.2323





Charmoso Espaço das Artes e Presentes



R.: Madre Maria Basília, nº580 - Centro - Itu/SP
Tel.: 11 2429-1611 / 2429-1615 • vilagarden.com.br

PATROCINADORES:



APOIADORES:



EXPOSITORES:



REALIZAÇÃO: NOVE MUNDOS

Para mais informações:

(11) 9 7537.2339
atendimento@estacaobaroneza.com.br
www.estacaobaroneza.com.br

ESTRADA DO SERVIDÃO, 14 - SÍTIO STA. TEREZINHA - SALTO/SP

— UM EVENTO —
INESQUECÍVEL


**NATAL
LUZ**
Estação
Baroneza

PREPARE SEU ESPÍRITO NATALINO PARA UM INESQUECÍVEL EVENTO QUE CONTA
COM ATRAÇÕES IMPERDÍVEIS, DIVERSOS ESTANDES E ÓTIMAS OPÇÕES
GASTRONÔMICAS PARA APROVEITAR ENTRE AMIGOS
E FAMÍLIA.




A magia
acontece:

**09, 10 e 11
de Dezembro**



PROGRAMAÇÃO BÁSICA

09/12 DAS 18h ÀS 22h	10/12 DAS 12h ÀS 22h	11/12 DAS 12h ÀS 22h
19h ABERTURA OFICIAL	10h - CHEGADA DO PAPAI NOEL NA PRAÇA XV (SALTO)	DIVERSAS ATRAÇÕES
20h PALESTRA "PODER PESSOAL" COM NORMA CAMBIAGHI, PSICÓLOGA E COACH	10h30 - CARREATA DO PAPAI NOEL ATÉ O ESTAÇÃO BARONEZA	

ACOMPANHE A PROGRAMAÇÃO COMPLETA NO FACEBOOK:  @ESTACAOPARONEZA





Cliente amigo, agradecemos sua presença, sua amizade e confiança dedicada durante esse ano que está terminando.

Que o Natal seja um momento de luz e harmonia e que no próximo ano possamos compartilhar juntos nossas conquistas.

Boas Festas!



RESIDENCE

DECORAÇÕES

CORTINAS | PERSIANAS | PAPEL DE PAREDE | TOLDOS



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



Tulipas Art Fashion

• Confecção própria • Feminino
• Masculino • Infantil • Uniforme escolar

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

 Loja Tulipas Art Fashion
 @lojatulipasartfashion

*Aproveite cada momento, pois ele é único!!!
Um brinde a 2017!!!*



*Agradecemos a
todos os nossos
clientes e amigos que
confiam a nós o seu
bem mais precioso:
a sua saúde!!!*

Boas Festas!!!





Dr. Marcelo Fruet
P. Araújo
CRM 108165
Cirurgia Ap. Digestivo
Cirurgia de Obesidade

Dr. Francisco Martini
CRM 73305
Cardiologia clínica

Dr. Tiago Meyer
CRM 97086
Eletrocardiografista

Cra. Bruna
Magno Perino
CRM 3719957
Nutricionista Clínica

Dr.ª Maria Adriana
Cruz - CRM 82123
Eletrometrista

Cra. Maria Fernanda
Coracchini
CPF 184996-7
Fisioterapia Estética

Dr.ª Rosimere
S. Wancalotti
CPF 06/01772
Psicóloga clínica

Carmen Luisa e
Fernanda Borghi
Administradoras

Nossos serviços:

- Acupuntura • Exames laboratoriais • Eletrocardiograma • Espirometria
- Eletroencefalograma • Ecocardiografia • Holter 24H • Mapa 24H
- Teste Ergométrico • Ultrassonografia • Revisão de marcapasso • Cuidados com a pele

Especialidades:

- check up cardiológico • nutrição ortomolecular
- cirurgia bariátrica e geral • dermo cuidados • psicologia clínica

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

 diaprev
 diaprevdiagnosticos

**DIAPREV**
EXAMES PREVENTIVOS

REVISTA REGIONAL

Ano 14 - número 164
DEZEMBRO-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: Alessandra Sanches, Bia Sioli, Douglas Sanavio, Ester Jacopetti, Gisele Scaravelli, Larice Sanavio, Martin Portner, Sílvia Czapski e Valdeez Antonio Bergamo Silva

Artigos: Drauzio Varella e Paulo Coelho



NOSSA CAPA

foto: Grazi Massafera em foto de Estevam Avellar/TV Globo

ABRANGÊNCIA

Cidades: Itu, Salto, Indaiatuba e Sorocaba

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

REVISTA REGIONAL DIGITAL

www.revistaregional.com.br

Editor do site: Renato Lima

Atualização: Felipe Rubinato

Criação e manutenção: Orion Internet e Multimídia

Tiragem desta edição: 13 mil exemplares

COMERCIAL

Diego Ferreira Julio, Nice Viana e Sergio Nogueira



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

REDAÇÃO E PUBLICIDADE

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

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

Indaiatuba: (19) 98202-1988

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

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

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

selo de papel
sustentável

REFERÊNCIA EM ALTA DECORAÇÃO NO INTERIOR PAULISTA

Mobiliário
e objetos.

Marcas nacionais
e importadas.

Showroom
com 1.200M².



Rua Humaitá, 873

Centro | Indaiatuba | SP

T 19 38946688 | decoratto.com.br

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

decoratto

prosa

VITRINE DECORATTO 2016

1003



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

 decoratto

VENHA NOS VISITAR

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

CONVERSA

30 Grazi Massafera

34 Regionais

38 Em Foco

OS ELEITOS

42 Nilson Gaspar

ESPECIAL

44 Não fuja,
Papai Noel!

CULTURA

48 Da arquitetura às
artes plásticas

DIÁRIO DE VIAGEM

50 Viagem pela
Terra Santa

CASA

54 Mesa pronta
para a ceia!

58 Garimpo

60 Entrevista com
Alex Atala

MODA

64 Romântica e
caliente

70 Passarelas

74 Inspiração

76 Vitrine

84 Clips

86 VIP

REGIONAL

FRANQUIAS

89 Caderno
especial sobre
Franchising

VIDA

SAUDÁVEL

98 O poder da
nova meditação

100 Bem estar

102 Fitness

106 Coluna do
Dr. Drauzio

110 Gente do Bem

112 Circulando

130 Lições



NATAL

presenteie com momentos.



PARA NÓS, NATAL É ÉPOCA DE RELEMBRAR A HISTÓRIA DE CADA RECEITA E PASSAR TODA A TRADIÇÃO E AMOR DE NOSSA FAMÍLIA PARA NOSSOS PRODUTOS.

FAÇA SUAS ENCOMENDAS PARA A CEIA DE NATAL.

Foto: J. P. Silva



(11) 4602-8595

  [casaalianca.gourmet](https://www.casaalianca.com.br)
RUA RIO BRANCO, 1304 SALTO, SP



(11) 4029-5812

  [padaria.alianca](https://www.padarialianca.com.br)
RUA RUI BARBOSA, 1043, SALTO, SP



QR CODE*
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REGIONAL REVISTA digital

dezembro/2016

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

fotos: Anabela Ferreira



VEM CHEGANDO O VERÃO...

O melhor da moda praia, das coleções apresentadas na última edição da São Paulo Fashion Week, você confere no site da Regional.



O VERÃO E AS DIETAS MILAGROSAS

Faltando poucos dias para o verão, algumas pessoas recorrem às dietas "milagrosas" para entrar em forma o quanto antes. Entretanto, por mais que tragam benefícios em curto prazo, essas dietas também podem trazer problemas no futuro, como o popular efeito sanfona. Confira a reportagem completa no site da Regional.

5 dicas para economizar e não começar 2017 no vermelho

Todo começo de ano é a mesma coisa: resoluções de ano novo, aquela dieta, e claro, o desespero já conhecido devido às contas. Além do IPTU, IPVA e as matrículas escolares, somam-se os gastos do natal e do réveillon no orçamento. Segundo Fábio Yamamoto, sócio da Tiex, os brasileiros já sabem que início do ano é o período onde se concentram as contas mais pesadas. "Mesmo sabendo que o orçamento vai ficar apertado, a maioria não tem o costume de se programar para essas despesas", explica. Mas não há motivo para pânico! Com um pouquinho de planejamento e disciplina nesse final de 2016 é possível começar 2017 sem sufoco. Veja no site da Regional cinco dicas do especialista para superar o aperto das contas e se planejar.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista_regional

SEU FUTURO



COMEÇA AQUI



DCM

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**

**EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO**

UNIDADE SOROCABA
VILA SANTANA
15 4009.7500

UNIDADE SOROCABA
JD. SÃO PAULO
15 4009.7550

WWW.VESPER.ORG.BR

COLÉGIO
Veritas

EDUCAÇÃO EM SISTEMA
Vesper



MÊS DE CELEBRAR

SÍMBOLOS DA ESPERANÇA

De dezembro chega trazendo um ponto de luz e esperança. O momento é de ser otimista, depois de um ano tão turbulento. Esperamos que 2017 seja bem melhor, embora saibamos que alguns problemas permanecerão, principalmente os de níveis nacionais e mundiais, casos da intolerância, da xenofobia, das guerras, da corrupção, da crise econômica... Pedimos, então, a três escritores da região que comentassem sobre isso através de artigos que remetessem à figura do Bom Velhinho, como símbolo de esperança para dias de menos ódio e mais amor. O resultado emocionante está em quatro páginas desta edição. Falando ainda em colaboração, a artista plástica saltense Alba Milioni pintou, a nosso pedido, uma tela em homenagem ao Natal. Com o título "Intervenção", ela resgata o antigo espírito natalino de sua infância, com base nos presépios e na tradição cristã. Como é Natal, Regional destaca a viagem de uma família ituana pela Terra Santa, revivendo os passos de Jesus Cristo e de toda a história bíblica. Na seção Casa, destacamos ideias para decoração das mesas para as ceias de Natal e Réveillon, além de dicas de pratos especiais para as festas. E se falamos de gastronomia e celebração, não poderia faltar o premiadíssimo chef Alex Atala, um dos expoentes da cozinha brasileira mais respeitados do mundo. Numa entrevista especial, ele fala da carreira, de seus empreendimentos, prêmios e da valorização dos ingredientes nacionais no preparo dos pratos. Já a capa e o recheio desta edição trazem a estrela Crazi Massafera, indicada ao Emmy Internacional de melhor atriz pela novela "Verdades Secretas". Na entrevista que concedeu à Regional, ela comenta a indicação ao prêmio e sobre sua personagem na atual novela "A Lei do Amor". Regional deste mês dá sequência à série Os Eleitos, com os novos prefeitos da região, destacando Nilson Gaspar, de Indaiatuba. Na conversa que teve com a Regional, ele fala dos desafios à frente da administração e da participação do ex-prefeito Reinaldo Nogueira como seu "conselheiro". A edição traz ainda um caderno especial sobre Franquias, com diversos cases de sucesso de nossa região, como a da Sodiê Doces, uma das mais rentáveis franqueadoras do Brasil. Em Vida Saudável, o poder da nova meditação, a mindfulness, capaz de curar o estresse e diversos outros males da vida moderna. Para terminar, temos a ilustre participação do escritor Paulo Coelho, um dos maiores nomes da literatura mundial, com um emocionante texto na seção Lições. Como sempre faz no mês de dezembro, Paulo cedeu gentilmente o artigo, enviado diretamente de seu escritório na Europa.

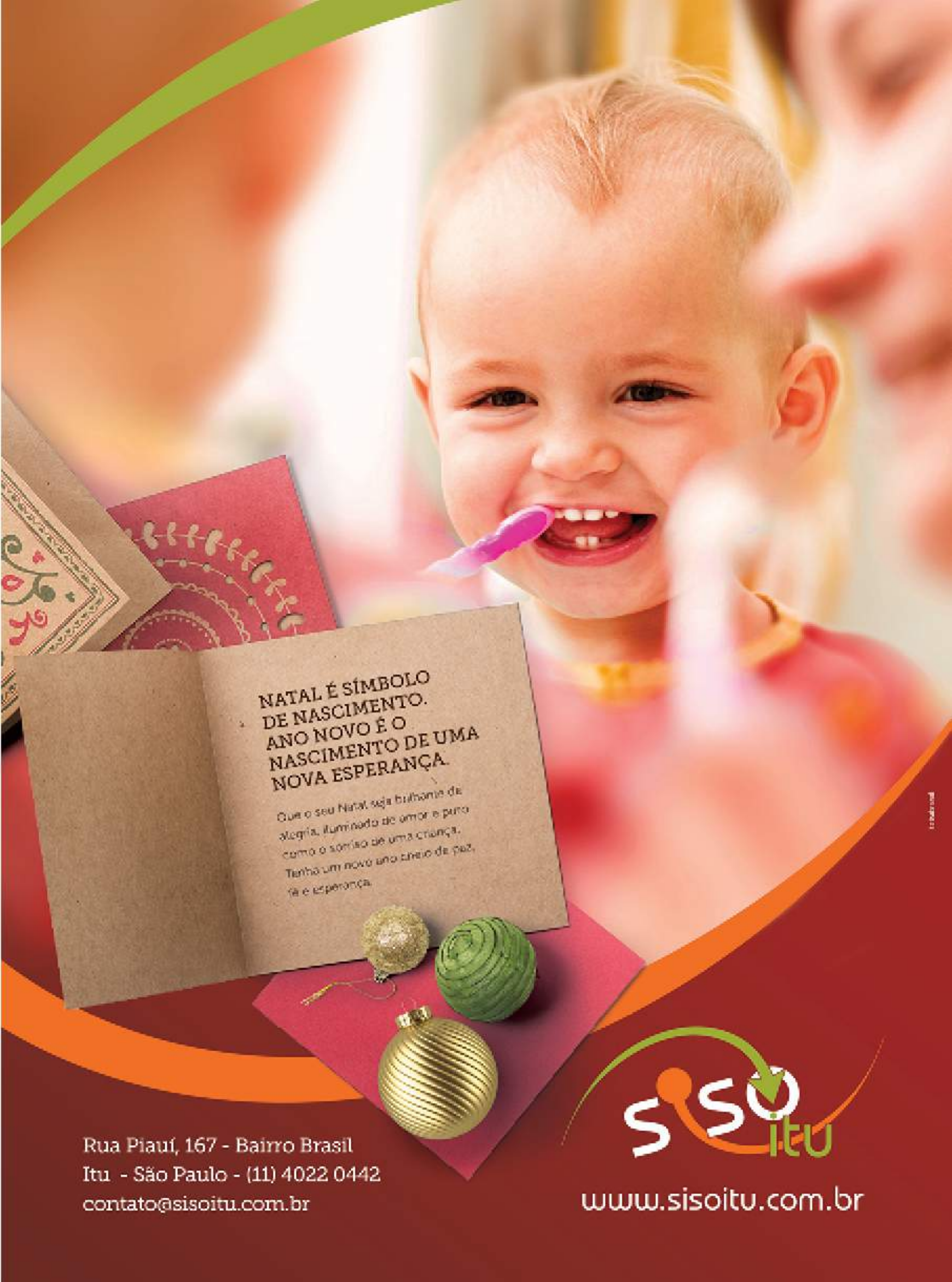
EM TEMPO:

Neste dezembro, Regional amplia sua abrangência e passa a circular também em pontos de Sorocaba. É uma vantagem a mais para quem anuncia, já que sua marca ou produto ou serviço será conhecido não apenas por sua cidade local, mas por um seletor público dos maiores centros da região. Para o sorocabano, é a chance de conhecer mais desse universo regional, criando uma conexão entre Sorocaba, Itu, Salto e Indaiatuba, no eixo Sorocaba-Campinas. Nossa linha editorial integrará, de forma gradativa, matérias culturais e sociais, além de entrevistas da nova cidade.

A todos os parceiros, colaboradores e leitores, os nossos votos de feliz Natal e ótimo ano novo.

Que Deus nos abençoe,

Renato Lima
Editor responsável



**NATAL É SÍMBOLO
DE NASCIMENTO.
ANO NOVO É O
NASCIMENTO DE UMA
NOVA ESPERANÇA.**

Que o seu Natal seja brilhante de
alegria, iluminado de amor e puro
como o sorriso de uma criança.
Tenha um novo ano cheio de paz,
fé e esperança.

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



SISOITU

www.sisoitu.com.br

Grazi brilhha

Indicada ao Emmy Internacional como melhor atriz pela atuação em “Verdades Secretas”, Grazi prova seu talento e brilha cada vez mais

Como a personagem Luciane, a ex-garota de programa que quer virar primeira-dama em “A Lei do Amor”

“É uma etapa única (a indicação ao Emmy Internacional), e eu estou muito feliz por tudo o que está acontecendo. Tenho muito chão, sou muito nova, tenho muito tempo de carreira, não fiz muitos trabalhos ainda”

Faz exatamente seis anos que entrevistei pela primeira vez Grazi Massafera. Com um olhar um pouco tímido, e sempre muito pensativa na hora de responder uma pergunta, a menina do Interior com sotaque gostoso ficou pra trás e deu lugar a uma mulher forte, determinada, que soube aproveitar bem as oportunidades que lhe apareceram. Logo após a sua participação num reality show em 2005, começou a construir sua carreira na televisão. E apesar dos poucos personagens de destaque, foi em “Verdades Secretas” que Grazi provou o seu talento e dedicação. “A postura que eu sempre tive foi de muito respeito por essas pessoas, esses profissionais. São atores que eu admiro. Procure imaginar uma pessoa entrando numa profissão de gaiato, que foi realmente como eu comecei. A minha formação é com eles, sempre foi e sempre será”, disse. Conquistando cada vez mais o seu espaço, a atriz foi indicada ao Emmy Internacional, e apesar de não ter levado o prêmio para casa, ficou feliz com a indicação. Questionada se acreditava que a partir desse momento, sua carreira estava consagrada, ela responde que está feliz, mas tem muito chão pela frente, e muitos trabalhos para serem realizados. Dessa vez, ela se reinventa através de Luciane Leitão, uma personagem solar, divertida, iluminada e cheia de humor em “A Lei do Amor”. “Ela é uma mulher exibida, meio sem noção, brincalhona, me faz lembrar personagens de livros que li, onde tem aquelas pessoas que aprontam de tudo. A Luciane é assim. Vai aprontar”, comentou Grazi comemorando o novo trabalho. Disputada pelos jornalistas, conseguimos finalmente falar com atriz sobre outros assuntos, mas é claro que manter a vida pessoal longe dos holofotes da mídia sempre foi sua característica. Sempre com um sorriso lindo e encantador, ela desvia dos assuntos facilmente, mas com a docilidade que encanta o Brasil.

REVISTA REGIONAL: Depois de viver uma personagem de sucesso em “Verdades Secretas” (2015), você retorna com a Luciane em “A Lei do Amor”. Como você a descreve?

GRAZI MASSAFERA: Estou me divertindo bastante com a Luciane. Ela é muito amiga, mas leal à sua maneira, mas também é muito esperta e ambiciosa. Essa personagem é o oposto da Larissa. Dá pra explorar características completamente diferentes. Ela tem humor, é iluminada, divertida. Pelo menos é o que estou sentindo na hora de gravar. Não sei como vai ser, porque uma coisa é nós estarmos fazendo ali, depois quando vai ao ar, é outra... Sempre existe a possibilidade de ir temperando, porque são quase sete, oito meses no ar, mas eu descreveria a Luciane como uma mulher que não tem regra no amor. Ela até cria sua própria ética de vida. Tem um caráter um pouco duvidoso para alguns, mas para ela é supernatural.

Já que você comentou que ela é bem diferente da Larissa, o que você precisou fazer para compor essa nova personagem? Fisicamente ela é uma pessoa totalmente diurna, com suas peculiaridades noturnas. Gosta de festas, ama fotos, ama aparecer, é bem amostrada. Está sendo uma delícia poder usar o meu sotaque, mas no início foi um pouco complicado. Na hora de atuar soava estranho usar o meu jeito de falar, que é um sotaque que eu uso no meu dia a dia. Eu, por exemplo, não me escuto o tempo inteiro. Quando comecei a criar, desenvolver o personagem, fui me escutar, e começou a soar estranho. Foi bastante curioso para mim.

Em relação ao figurino, como você a descreveria?

Ela é bem perua. Olha, busquei muitas referências para a Luciane em tudo quanto é lugar, instagram, internet, menos blogueiras de moda. O gosto da personagem é muito duvidoso, e eu acho que



nós temos blogueiras muito bacanas, não encontrei nenhuma que pudesse se parecer com a Luciane. Mas no instagram tem pessoas... (risos). Ela não é nenhum modelo de elegância e bons modos, mas tem muito orgulho do guarda-roupa abarrotado. A Camila, enteada da personagem, dá uma sacaneada nela por causa desse estilo, mas a Luciane nem esquenta a cabeça, porque ela é uma mulher exibida, meio sem noção, brincalhona, me faz lembrar personagens de livros que li onde tem aquelas pessoas que aprontam de tudo. A Luciane é assim. Vai aprontar (risos).

Você poderia dizer que esse é um momento no qual você está totalmente focada na sua profissão?

Em primeiro lugar, a postura que eu sempre tive foi de muito respeito por essas pessoas, esses profissionais. São atores que eu admiro. Procure imaginar uma pessoa entrando numa profissão de gaiato, que foi realmente como eu comecei. A minha formação é com eles, sempre foi e sempre será. O que vem acontecendo hoje é que eu acho que conquistei o carinho e o respeito deles. Até pela maneira como eu fui agindo. É difícil, mas dá pra enxergar que é real, sincero, que eu estou aberta sempre a aprender. Não cheguei a lugar nenhum. Estou apenas colhendo os frutos da minha dedicação. Quando a sorte bateu à minha porta, eu estava trabalhando. Fazer outros personagens, ter a oportunidade de conhecer outras facetas, outros lados, é incrível. É importante você estar segura para fazer isso, para experimentar, errar e acertar. Eu estou disponível. Isso é o mais importante. E acreditando em toda a equipe que está junto.

Há pouco você foi indicada ao prêmio de melhor atriz, no Emmy Internacional, infelizmente não ganhou, mas você acredita que através desse prêmio a sua carreira está consagrada?

Não acho que seja uma consagração. É uma etapa muito feliz da minha vida, e um momento único, porque eu não acredito que isso vá acontecer novamente. Nós nunca sabemos, mas... É uma etapa única, e eu estou muito feliz por tudo o que está acontecendo. Te-

“Procure imaginar uma pessoa entrando numa profissão de gaiato, que foi realmente como eu comecei. A minha formação é com eles (outros atores), sempre foi e sempre será”

nho muito chão, sou muito nova, tenho muito tempo de carreira, não fiz muitos trabalhos ainda.

Voltando um pouco sobre a novela. O que você acha que não pode faltar na trama?

Eu acredito que não pode faltar drama, suspense, amor, humor. Precisa prender o público e popularizar toda a história. Nós estamos seguindo um rumo bastante interessante. Tomara que caia no gosto popular. É isso que todo o elenco espera. Nós estamos trabalhando pra isso, porque a novela nós fazemos para o público.

A novela aborda a questão do amor. Na sua opinião, qual é 'a lei do amor'?

Amor é um estado de espírito, uma sensação, um sentimento. Quando se fala em lei, você limita, enquadra. Existem várias maneiras de amar. Gente, amor não tem lei.

Então você quer dizer que no amor vale tudo, não tem regra?

Depende desse vale tudo que você está colocando. Eu só acho que não tem lei. Amor é uma questão de estar, vamos filosofar (risos). Pra ser sincera, não sei exatamente o que te responder... (risos).

A Sofia ainda é uma criança, mas ela consegue associar, ao ter uma mãe atriz e famosa?

A Sofia é muito novinha ainda pra acompanhar. Agora é que ela vai começar a entender um pouco mais. Eu acho que nós conseguimos protegê-la do assédio. Ela tem que ter a escola dela, assim como nós tivemos a nossa. É complicado pedir isso, mas nós tentamos buscar um equilíbrio e contamos com a compreensão das pessoas.

Se um dia ela resolver seguir a carreira da mãe e do pai (Cauã Reymond), pra você será tranquilo?

Eu vou apoiá-la em tudo o que ela quiser, porque a minha mãe sempre me apoiou em tudo o que eu quis, e foi muito importante pra mim. Foram junções de coisas que aconteceram comigo. Obsessão, preparação, desejo, foco, aproveitar a oportunidade, não sucumbir a um sistema que às vezes é difícil. Eu sempre dou esses créditos à minha família. A criação que eu tive, a forma que eu fui conduzindo. Foi graças a tudo isso.

Falando um pouco sobre a Larissa de "Verdades Secretas", com certeza ela foi um divisor de águas na sua carreira como atriz...

Observando hoje, percebo a distância que esse personagem tem de mim como pessoa, e o que me exigiu como atriz para fazê-la. É gostoso ver essa diferença. Perceber que as pessoas me reconheceram por um papel, e não pela persona. Porque até então era a Grazi. Foi bom e gostoso fazer um personagem que tinha também um lugar social, que foi onde me tocou, e eu fiquei muito feliz de fazer. E, claro, poder tocar as pessoas por este lugar, e chamar atenção pra isso. Abriu uma porta, e as pessoas se surpreenderam um pouco. Hoje me olham de uma maneira mais interessante, até para papéis diferentes. Começou a surgir. Foi uma surpresa até pra mim.

A Luciane é uma mulher bastante vaidosa, mas como é a Grazi no dia a dia? Como você lida com a questão da vaidade?

Conseguo manter um equilíbrio e não tenho excessos. Adoro cuidados com os cabelos desde pequena, e já vi que a Sofia herdou isso de mim. Eu faço questão de deixar um dia para ficarmos juntas.



Grazi fala de sua personagem em "A Lei do Amor" e da indicação ao Emmy como melhor atriz

Alex André Campbell

É nosso dia de menininha. Nós escolhemos perfumes, fazemos hidratação no cabelo, hidrante no corpo, tomamos banho juntas, cuidamos do corpo, da unha. Dia de menininha mesmo. Mas ela, por exemplo, não gosta muito de cortar os cabelos. Eu adoro fazer umas coisas caseiras para o cabelo. Nosso cabelo fica sempre exposto. É chapinha, sol, praia, fora quando queremos mudar a coloração. Muda de namorado, muda o cabelo, muda a vida (risos). Sou apaixonada e amo o meu cabelo. Minha filha é igual. Tanto que morro de vontade de ter um salão de beleza. Na minha profissão, o cabelo é primordial.

Você tem tido algum cuidado específico com a alimentação?

Eu procuro comer alimentos orgânicos. Gosto de me alimentar bem! Previne e ajuda em muitas coisas.

Você é o tipo de pessoa que gosta de estar ligada em tecnologia?

Fiquei mais fissurada em tecnologia depois que me tornei mãe. Mas de redes sociais, eu só tenho um instagram. De tanto que a minha assessora me encheu pra fazer. Eu nunca tive outros tipos de redes sociais. Não tenho facebook, twitter, nada disso. Eu fico boba quando vejo que as pessoas criam um perfil falso, querendo se passar por mim, é uma doideira. O que eu gosto na tecnologia é do jeito de nos comunicarmos, que é muito mais rápido. Eu trabalho bastante, e hoje em dia, tem vídeo, áudio, você faz de tudo. Você está perto, mesmo estando longe. Então ajuda bastante nesses momentos. Apesar de que eu prefiro ter o contato físico. E mãe quer tirar foto de tudo, né?! A Sofia é de uma geração do touch, né?! Ela para em frente à televisão e fica tocando. É engraçado.

Mesmo envolvida com a novela você pretende desenvolver outros projetos?

Não, porque prefiro fazer uma coisa de cada vez. Eu admiro muito quem é interativo, e faz vários trabalhos. Eu já tenho muitas funções, então fora isso, eu tenho que dar conta de muita coisa.

**O MELHOR
CURSINHO
DE SÃO PAULO
ESTÁ BEM
MAIS PERTO
DE VOCÊ.
CONHEÇA
A UNIDADE
DE SOROCABA
E GARANTA
SUA VAGA.**



Diferenciais Intergraus:

- » Turmas pequenas. Maior aproveitamento.
- » Professores experientes.
- » Material didático sempre atualizado.
- » Orientação individual de estudos.
- » Plantões de dúvidas e outras atividades complementares com os professores de sala.
- » Simulados rigorosos e de diversos modelos.
- » Aprovações comprovadas.

**CONSULTE
SOBRE
NOSSAS
PROVAS DE
BOLSA.**

**Tudo isso em um ambiente familiar e adequado
para quem quer estudar com segurança e se preparar
para os mais concorridos vestibulares.
Agende uma visita e comprove: o melhor cursinho
de São Paulo agora também aqui em Sorocaba!**

PARA MAIS INFORMAÇÕES,
LIGUE: (15) 3033 11 00
OU VISITE A NOSSA UNIDADE DE SOROCABA,
RUA CARACAS, 492 - JD. AMÉRICA
WWW.INTERGRAUS.COM.BR





Juca Ferreira/Agência

Itu terá tradicional Peregrinação de Natal

Tradicional na cidade, o Coral Vozes de Itu se apresentará em diversos locais com a Peregrinação de Natal. Essa ação do Coral já acontece há mais de 40 anos e é esperada nos locais por onde passa com músicas natalinas tradicionais, tanto europeias quanto brasileiras. No dia 10 de dezembro, o grupo passará por hospitais, asilos e comunidades religiosas. A peregrinação atinge, anualmente, cerca de 600 pessoas. Já no dia 16 de dezembro, às 20h, acontece a Parada de Natal, que sairá da Travessa dos Correios e percorrerá as ruas Floriano Peixoto e Paula Souza em direção ao Largo da Matriz, onde será finalizada com uma apresentação do Grupo Vocal "Encantos da Melhor Idade", formado por integrantes do Grupo da Melhor Idade vinculado ao Fundo Social de Solidariedade (Funssol) de Itu. A apresentação, que acontecerá em frente ao Espaço Ituano de Turismo e Cultura (antigo Ituano Clube), contará com canções natalinas.

INDAIATUBA COMEMORA 186 ANOS COM CORRIDA

A 22ª Corrida Cidade de Indaiatuba, evento organizado pela Secretaria Municipal de Esportes para comemorar os 186 anos do município no próximo dia 11 de dezembro, a partir das 8h, em frente à Prefeitura Municipal, irá reunir também atletas de ponta, especialmente no trajeto de 10km. Entre os inscritos da prova, que atrai corredores profissionais e amadores de todo o Brasil, além do pessoal que faz questão de integrar a caminhada, estão os atletas quenianos JackLyne Chemwek e Hillary Kibet, ambos da equipe Luasa/Sports/ Caixa. Entre os muitos títulos, Kibet ficou em 4º lugar na Maratona Caixa Brasília, foi vice-campeão do Golden Four em Porto Alegre, campeão do Remige Paraíba, 5º lugar na Meia Maratona Golden Rio, vice-campeão da Maratona Caixa Salvador e 3º lugar na Maratona Caixa Belo Horizonte. Já JackLyne coleciona vitórias como o 4º lugar na Maratona Caixa Curitiba, vice-campeã da Maratona Caixa Brasília, campeã da Maratona Curitiba, 5º lugar na Half Marathon Rio e campeã da maratona Caixa Salvador. Em Indaiatuba, os quenianos irão disputar os prêmios para a corrida de 10km de R\$ 2.000,00 para o 1º lugar, R\$ 1.400,00 para o 2º lugar e R\$ 800,00 para o 3º lugar. Para quem ainda não garantiu a participação, a Secretaria de Esportes colocou mais cem vagas à disposição, incluindo as corridas de 5km e 10km e caminhada de 5km. As inscrições custam R\$ 40,00 por pessoa e devem ser realizadas exclusivamente pelo site www.corridaindaiatuba.com, onde pode ser encontrado o regulamento completo. Informações (19) 3825-6270.



Divulgação



Professor Romeu Bicalho lança obra jurídica em SP

No mês passado, aconteceu o lançamento do livro "O Recurso de Revista com Base em Princípios – Perspectivas de um Novo Direito", de autoria do professor Romeu Gonçalves Bicalho, pela LTr Editora. O evento foi realizado na Livraria da Vila, no Shopping Pátio Higienópolis, em São Paulo. A obra foi concebida como tese de doutorado, elaborada sob a orientação do Doutor Pedro Paulo Teixeira Manus, ministro aposentado do Tribunal Superior do Trabalho e diretor da Faculdade de Direito da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP. A tese, defendida em janeiro deste ano, recebeu nota máxima da banca examinadora da PUC-SP. Trata-se de livro jurídico voltado para os profissionais do Direito que atuam especialmente nas áreas do Direito Constitucional e Direito do Trabalho. Apesar disso, de forma inusitada para uma obra jurídica, o autor se utiliza do caso fictício de Mustafá, que vai à Justiça buscar o direito de rezar durante seu horário de trabalho. Ao final, o autor apresenta um ensaio sobre a disputa judicial e os possíveis desfechos da lide de Mustafá.



**BLACK
FRIDAY**
é promoção.

aqui os **preços e condições**
são de verdade e o ano todo.

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

AÇÕES SOCIAIS NO 'NATAL LUZ - ESTAÇÃO BARONEZA'

Entre os dias 09 e 11 de dezembro, o Espaço de Eventos Estação Baroneza realiza uma Feira de Natal que deverá entrar no calendário da região como uma opção de compras, lazer e solidariedade no final de ano. Em meio às atrações, haverá uma grande área dedicada às ações sociais de apadrinhamento de idosos. Serão montadas duas árvores solidárias para que o público possa apadrinhar idosos de duas instituições da região, presenteando com uma lembrança de Natal. "Acreditamos ser de extrema importância evidenciar neste evento o verdadeiro espírito natalino que é o da generosidade, bondade e amor ao próximo. Todos os visitantes terão a oportunidade de fazer a alegria de dezenas de idosos que hoje vivem em casas de assistência da região", explica a gerente da Estação Baroneza, Jeanine Silva. A Feira terá ainda a chegada do Papai Noel, com direito a fotos com o bom velhinho, desfiles de moda e apresentações artísticas de corais e grupos de dança da região, além de espaço gastronômico, com food truck e restaurante. Na área de expositores haverá uma ampla variedade de produtos nos segmentos de brinquedos, roupas infantis, moda feminina, calçados, acessórios, artesanato, panetões, doces natalinos, vinhos, entre outros. O evento terá parte da renda arrecadada revertida para entidades das cidades.



MAIS: O Espaço de Eventos Estação Baroneza fica na Estrada do Servidão Santa Terezinha, 14 - Sítio Santa Terezinha, em Salto. O ingresso custa R\$ 5,00. Site: www.estacaoabaroneza.com.br. Telefone: (11) 97537-2339.



Hospitalhaços inicia atividades em Salto

A Ong Hospitalhaços está expandindo suas ações. No mês passado, a equipe da instituição esteve no Hospital e Maternidade Municipal Nossa Senhora do Monte Serrat São Camilo, em Salto, para celebrar o início das atividades dos voluntários dentro do hospital. Recebidos pela coordenadora de Atendimento do Hospital, Vera Lúcia Vignoli, os voluntários da equipe Salto e da equipe Itinerante da Ong assistiram uma breve explicação sobre cuidados básicos de modo a prevenir infecções hospitalares. Após o treinamento, o padre da Pastoral da Saúde de Salto, Clovis Wilson Fontenla, apresentou as principais características do hospital. "É importante vocês estimularem também nossos colaboradores, humanizando o difícil ambiente do hospital", reforça. Em Salto, a equipe contará com oito voluntários, atuando quinzenalmente aos sábados e passando por diversas áreas do São Camilo. O líder da equipe Salto, Henrique Augusto Cobi, estava muito entusiasmado com o início das atividades. "Atuar criando um clima melhor para os pacientes faz toda a diferença", ressalta. Fizeram parte da primeira atuação na cidade os palhaços Dr. Casmuro, Palhaço Tiburço e a Palhacinha.



ESCOLA DO PATRIMÔNIO COMPLETA 3 ANOS EM INDAIATUBA

A Fundação Pró-Memória comemora três anos de parceria com o departamento de História da Unicamp na realização da Escola do Patrimônio. Em 2016 as atividades foram encerradas no dia 05 de novembro. A Escola do Patrimônio foi uma conquista de Indaiatuba e oferece à população cursos gratuitos voltados para a questão da Preservação do Patrimônio Histórico e da Memória. Para o superintendente da Fundação, Carlos Gustavo Nóbrega de Jesus, os cursos tiveram aceitação da comunidade. "Avaliamos como um sucesso essa parceria com a Unicamp, pois com a procura podemos dizer que as pessoas aceitaram muito bem essa nossa atividade", comenta. Durante os três anos foram mais 20 cursos voltados para várias temáticas, atendendo o público geral e específico, como foi caso dos cursos voltados para professores. Gustavo afirma que em três anos foram mais de 800 pessoas que fizeram o curso. "Em 2017 daremos continuidade as atividades. Tais cursos colocaram de vez a Fundação como instituição referência na preservação educação patrimonial nacional", comemora.

Para viver
um verão fitness



A número 1 em tênis!

Plaza Shopping Itu - Loja 31
Fone 11 2715-1376

Marcenaria Ecológica do Papai Noel' no Polo Shopping



O Papai Noel ficará no Polo Shopping Indaiatuba até a véspera do Natal

Fotos: Divulgação

O Papai Noel e as decorações de Natal chegaram ao Polo Shopping Indaiatuba no mês passado. Para acompanhar a vinda do bom velhinho, que desembarcou de um helicóptero, milhares de pessoas participaram do evento.

Esse é o sexto Natal do Polo Shopping Indaiatuba e, desde o primeiro ano, o centro de compras tem apostado na abertura da programação natalina com a chegada do Papai Noel de helicóptero. “Neste ano, o movimento de pessoas durante a atração cresceu 19% em relação ao mesmo período de 2015, o que representa cerca de 2.300 pessoas a mais. Essa diferença positiva pode ser atribuída ao evento, que já é um marco do Natal da cidade”, destaca Andrea Fernandes, gerente de Marketing do empreendimento.

Durante o evento, o público também pôde prestigiar a Banda Lara Reinvento, de Itu, que recepcionou o Papai Noel com música instrumental natalina, além de curtir o musical infantil “Os bonecos mágicos”, para diversão e entretenimento das crianças.

Além da chegada do Papai Noel, o Polo Shopping também inaugurou a decoração de Natal. Com o tema “Marcenaria Ecológica do Papai Noel”, um grande cenário foi montado na Praça Principal, com uma árvore gigante de dez metros de altura e vários enfeites distribuídos pelos corredores, somando quase 100 mil micro lâmpadas e mais de 4 mil bolas de Natal.

Com milhares de elementos decorativos e artigos de madeira, a decoração de 2016 traz como tema a oficina de fabricação de brinquedos do Papai Noel, mostrando também como o bom velhinho cuida do meio ambiente, plantando todas as árvores que, mais tarde, serão utilizadas para a confecção dos presentes. “É uma experiência mágica e que desperta a consciência ecológica entre as crianças. Num cenário de 230m², a decoração retrata todas as etapas do preparo dos brinquedos, do plantio das árvores até os acabamentos finais, feitos artesanalmente pelo próprio Papai Noel”, destaca Andrea Fernandes.

O bom velhinho ficará no Polo Shopping Indaiatuba até dia 24 de dezembro, véspera de Natal, para tirar fotos com o público. Cada fotografia profissional custa R\$15.

Atrações lúdicas e especiais

O shopping também se preparou para oferecer atrações diferenciadas para as crianças. Dentro do espaço da decoração de Natal, estão instalados dois brinquedos destinados à recreação dos pequenos: um escorregador e uma gangorra fabricados em madeira pelo próprio Papai Noel. A participação em ambos é gratuita.

Completando a viagem pelo mundo mágico do bom velhinho, o público pode se divertir em um passeio dentro do cenário natalino em um trenzinho de madeira. A atração, destinada a crianças de três a dez anos de idade, ficará no shopping até o dia 08 de janeiro. Cada viagem custa R\$10 com um tempo de duração de cinco voltas.

NATAL CONSCIENTE E SOLIDÁRIO

Além de despertar o interesse pelo tema ecológico nos visitantes, o Polo Shopping Indaiatuba trabalha a solidariedade com a campanha “Natal Solidário”. Em parceria com várias ONGs e entidades sociais do município, o empreendimento coleta doações de presentes que serão distribuídos para crianças e adolescentes atendidos pelas instituições.

Em todo o shopping estão espalhadas várias árvores de Natal com informações dos beneficiados. Os clientes podem comprar os presentes, deixar na central de doações, ao lado da loja Morana, e, após o período de encerramento da campanha, o Polo Shopping Indaiatuba se responsabilizará pela entrega às entidades. A ação será realizada até o dia 18 de dezembro.



Decoração de Natal traz uma fábrica de brinquedos de Papai Noel com motivos ecológicos e interatividade com o público através de trenzinho e outros itens

PROMOÇÃO DE NATAL

Durante todo o período de Natal, os clientes do Polo podem participar de uma promoção especial. A cada R\$350 em compras, ele ganha um cupom para concorrer a dois prêmios distintos:

- 01 automóvel Mitsubishi L200 Triton Outdoor 2016/2017 0Km
- 01 viagem de sete dias no navio-hotel 5 estrelas Iberostar Grand Amazon, com direito a um acompanhante.

MAIS: O Polo Shopping Indaiatuba fica na alameda Filtros Mann, 670, Indaiatuba.



**BOUTIQUE
DO
LAR**

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

PLAZA MANTÉM ÁRVORE GIGANTE E TRAZ 'SÍTIO DO PICAPAU'

Milhares de pessoas acompanharam o acendimento da árvore gigante e também a chegada de Papai Noel

A inauguração da árvore gigante de 2016 reuniu milhares de pessoas e teve show pirotécnico

Considerada um cartão de visita no fim de ano, a tradicional Árvore de Natal gigante do Plaza Shopping Itu foi acesa em 11 de novembro. Centenas de pessoas participaram da contagem regressiva para o acendimento do enfeite gigante, que contou com uma grande queima de fogos. Os presentes também puderam assistir a apresentação de dança com bailarinos da Escola de Dança Anne Camargo, que encenaram um número em homenagem ao 'Sítio do Picapau Amarelo', tema da decoração deste ano.

Com 84 metros de altura, equivalente a um prédio de 28 andares, 7,5 mil lâmpadas, 12 quilômetros de cabos de aço e de energia elétrica, 800 metros de mangueira de LED, o símbolo faz jus à fama de Itu, conhecida como "Cidade dos Exageros".

PAPAI NOEL

Um dia após acender a árvore gigante, foi a vez do bom velhinho chegar ao shopping ituano. Em vez de trenó e renas, Papai Noel aterrissou de helicóptero no estacionamento do empreendimento, onde foi saudado pelo público presente. Ele recebeu a chave da cidade do secretário de Segurança, Trânsito e Transportes de Itu, coronel Marco Antonio Augusto, e da superintendente do Plaza Shopping Itu, Milena Damásio.

Em seguida, o Papai Noel enfrentou uma multidão para chegar até a Praça de Eventos, onde está localizada a decoração de Natal. Durante o trajeto, ele tirou fotos e acenou para o público. Já em sua poltrona, o personagem natalino iniciou uma longa sessão de fotos, abrindo oficialmente a decoração de Natal do Plaza, que traz como tema este ano o 'Sítio do Picapau Amarelo'.

O Papai Noel estará disponível para tirar fotos, receber os pedidos natalinos e conversar com as crianças até o dia 24 de dezembro, diariamente, das 14h às 20h.



Um Kia Cerato será sorteado na promoção de Natal do Plaza



Papai Noel chegou de helicóptero ao Plaza Shopping



Plaza sorteará Kia Cerato

Este ano, o Plaza Shopping Itu promove uma ação exclusiva para comemorar o Natal. Até o dia 31 de dezembro, a cada R\$ 300 em compras nas lojas participantes, os clientes poderão trocar suas notas fiscais por um cupom que dará direito a concorrer ao novo Kia Cerato 0km, recém lançado nesta edição do Salão do Automóvel. Além disso, com o valor de R\$ 300, é possível trocar também por um panetone exclusivo. As notas fiscais das compras devem ser apresentadas no Posto de Trocas, localizado no Atendimento ao Cliente, próximo à loja Centauro. Os panetones estão disponíveis nos sabores de frutas ou gotas de chocolate, limitados a duas unidades por CPF cadastrado e/ou enquanto durarem os estoques. Os regulamentos completos das promoções e as lojas participantes estão disponíveis no Posto de Trocas e no site: www.plazashoppingitu.com.br.

CUPONS EM DOBRO

Os clientes cadastrados no programa de Fidelidade Plaza Prime terão direito a cupons em dobro nas compras e trocas de notas fiscais, de segunda e quinta-feira. E, para se tornar um cliente Prime no programa de Fidelidade basta se cadastrar no balcão de Atendimento ao Cliente. O Posto de Trocas funcionará de segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 12h às 20h.

MAIS: Acompanhe o mundo Plaza Shopping Itu nas Redes Sociais e conheça as novidades, promoções, agenda cultural e tudo o que o Shopping tem a oferecer: <http://www.facebook.com/plazashoppingitu> <http://www.twitter.com/plazashopping>

A man with blonde hair, wearing a shiny, metallic gold jacket and sunglasses, is lying down. The sunglasses reflect a tropical scene with a palm tree. He is surrounded by lush greenery and a red flower. The overall aesthetic is tropical and stylish.

Calvin Klein

I can't even in #mycalvins

Mark Maceachen, Model

A portrait of Nilson Gaspar, a man with dark hair and a slight smile, wearing a white button-down shirt. The background is a solid dark blue color.

NILSON GASPAR, a continuidade do Governo Reinaldo em Indaiatuba

GRUPO POLÍTICO TEM PLANEJAMENTO PARA 25 ANOS;
GASPAR PROMETE AJUSTES, PORÉM SEM MUDANÇAS

“O meu governo será independente, com decisões próprias, mas, evidente que o Reinaldo será uma fonte de conselho, quando precisarmos...”

Dando sequência à série Os Eleitos, com os novos prefeitos das três maiores cidades abrangidas pela publicação: Itu, Salto e Indaiatuba, esta edição de Regional destaca o indaiatubano Nilson Gaspar (PMDB). Engenheiro agrônomo de formação, Gaspar optou pela carreira na administração pública e em 1997 deu início à sua trajetória. Em Indaiatuba, foi diretor de Meio Ambiente, secretário municipal de Urbanismo e do Meio Ambiente e, atualmente, superintendente e diretor do Saae (Serviço Autônomo de Água e Esgoto). Nessas funções, se destacou na implantação de diversas obras, entre elas, a urbanização do Parque Ecológico, onde foram plantadas milhares de mudas de árvores, o desassoreamento do Córrego do Barnabé e a criação de novos lagos. Na direção do Saae, Gaspar viabilizou obras para aumentar a oferta de água para Indaiatuba, como a barragem do rio Capivari-Mirim, a maior obra de saneamento do município. Com apoio do ex-prefeito Reinaldo Nogueira (PMDB), Gaspar obteve 48,68% dos votos (um total de 53.344 votos contra 51.358 de seu adversário Bruno Ganem, do PV). Nesta entrevista exclusiva, o novo prefeito fala da polêmica envolvendo Nogueira, que foi preso acusado de fraude em desapropriação de terrenos, do apoio político e da continuidade deste governo. “Vamos continuar a executar o planejado para Indaiatuba feito pelo nosso grupo político. Temos um planejamento para 25 anos para nossa cidade, vamos dar continuidade nisso, melhorando o que precisa e sempre atento às reivindicações”, afirma. Confira a entrevista.

REVISTA REGIONAL: Logo após as eleições, o senhor disse que Indaiatuba não precisa de mudanças, mas de alguns ajustes. Quais seriam esses ajustes e como o senhor pretende fazê-los?

NILSON GASPAR: Os ajustes seriam algumas alterações em setores exclusivos de secretarias fim, como saúde, bem como uma otimização geral da mão de obra do setor administrativo das secretarias municipais, qualidade no atendimento à população, além de redução dos gastos públicos.

Acompanhamos as redes sociais e percebemos que muitos cidadãos temem que as denúncias contra o prefeito Reinaldo Nogueira, seu apoiador, possam ir minando negativamente sua administração, afastando investidores e apoio político externo. Como o senhor avalia essa situação?

Acredito que não haverá essa influência no meu governo. Uma coisa é o Reinaldo pessoa e outra coisa é o Reinaldo prefeito, que considero o melhor que passou por Indaiatuba. O meu governo será independente, com decisões próprias, mas, evidente que o Reinaldo será uma fonte de conselho, quando precisarmos, e importante parceiro para captar recursos e nos aproximar de lideranças políticas que podem ajudar no desenvolvimento da cidade.

Como o senhor vê a situação do Reinaldo, que inclusive esteve preso durante boa parte de sua campanha eleitoral?

Minha opinião sobre o Reinaldo foi dada, o melhor prefeito que Indaiatuba já teve, não desmerecendo os outros, mas eu vejo uma situação delicada e que a Justiça seja feita.

Quais serão as semelhanças e as diferenças entre o seu governo e o do Reinaldo?

Continuidade: essa é a palavra. Vamos continuar a executar o planejado para Indaiatuba feito pelo nosso grupo político. Temos um planejamento para 25 anos para nossa cidade, vamos dar continuidade nisso, melhorando o que precisa e sempre atento às reivindicações da população.

As denúncias contra o prefeito Reinaldo Nogueira foram em relação à desapropriação de imóveis. O senhor pretende mudar algo nessa área, adotar uma política diferente, com mais transparência nas negociações ou participação popular?

Olha bem, muito se divulgou sobre isso e sempre falam sobre “desapropriações”, na realidade trata-se de uma única desapropriação que teve todos os seus trâmites conforme a lei determina. Não podemos simplesmente mudar essa rotina, temos de cumprir a lei.

Quais serão suas prioridades ao assumir o governo em janeiro? Alguma área terá prioridade? Por que?

Transporte. Definitivamente é uma área que devemos resolver os problemas e finalmente oferecer um transporte adequado para nossa população. Cobrar a concessionária por um serviço de qualidade e eficiente. Saúde também é sempre um grande desafio. Aproveitei este mês e visitei todas as unidades de saúde do nosso município, entre UBS, laboratórios, ambulatórios, pronto socorro, hospital, enfim nada mais importante do que ouvir os próprios funcionários e pacientes das dificuldades e soluções dos problemas.

Recentemente o senhor disse que Indaiatuba está na contramão das demais cidades, pois tem dinheiro em caixa para obras e projetos. Além de concluir as que irá herdar da atual administração, o senhor pretende iniciar outras benfeitorias? Pode nos contar?

Realmente Indaiatuba está muito bem planejada, um projeto feito pelo nosso prefeito Reinaldo Nogueira. Não passamos dificuldades, pois nosso orçamento é enxuto e bem próximo da realidade. Nossos investimentos estão previstos no Plano de Governo, que pretendo executar nestes quatro anos.

Indaiatuba está numa região cada vez mais conurbada, seja com Salto ou Campinas, por exemplo. Qual é sua relação com os prefeitos eleitos da região e quais projetos em comum poderemos ter, inclusive com Itu e Salto?

A minha relação com os prefeitos eleitos é a melhor possível, acredito que uma das atividades seria de mobilidade urbana nas ligações viárias entre os municípios. Entretanto nessas zonas urbanas que se tornaram limítrofes umas das outras, a conurbação é relativa, pois no nosso Plano Diretor está previsto um cinturão verde em nosso município, que preserva as áreas de divisa. Um bom exemplo é o caso de Salto e Itu, com quem estamos viabilizando a Barragem do Ribeirão Pirai.

Não fuja, Papai Noel!



O mundo parece estar ao contrário, já reparou? Crise para todo lado, seja econômica, política, existencial, civilizatória, enfim, o ser humano parece estar vivendo à beira do caos. Como esta é a última edição do ano, decidimos fazer um balanço do período de uma forma diferente. Convidamos um escritor, uma jornalista e uma publicitária da região para abordarem as questões de 2016 que levaremos para o próximo ano de uma forma romanceada ou poética, usando a figura de Papai Noel. A jornalista e escritora Silvia Czapski, o escritor e historiador Valderez Antonio Bergamo Silva e a diretora de mídia digital Bia Sioli, cada um ao seu estilo, aceitaram o desafio. Confira os textos nas próximas páginas desta edição especial de fim de ano.

MAIS AMOR POR FAVOR

por SILVIA CZAPSKI
especial para a Revista Regional

Querido Papai Noel,

Peço perdão por começar essa carta dando conselhos sobre seu jeito de se apresentar. Afinal, se conselho fosse bom não seria de graça, não é verdade? Mas tenho de iniciar por aí.

Tenho notado que, depois de tanto criticarem essa gordura que você carregou por todos esses séculos, ultimamente emagreceu... pelo menos um pouquinho. Muito bom!! Não é só por não querer te ver com doenças associadas à obesidade. É que você e sua aparência são exemplos para a criançada.

Mas, nesse momento, tem outra coisa séria sobre a qual preciso te alertar! Pois o mundo está bem esquisito. Em nome do combate à corrupção, que parece nunca acabar, agravaram-se as dissidências ideológicas entre nossa gente. Amigos deixaram de conversar com amigos pelas menores discordâncias, preconceitos de toda ordem recrudesceram... inclusive contra a cor vermelha.

Você corre o risco de ser atacado se andar com a roupa de sempre. Não dá pra trocar pelo branco da paz, verde da esperança, azul da serenidade, arco-íris da diversidade? Ou pelo menos por um tom rosado, que também podemos associar ao amor?

Todos sabemos que as coisas foram feitas para usar e gente foi feita para amar. Só que, cada vez mais neste mundo ao contrário, andam usando as pessoas e amando coisas.

Por isso termino essa cartinha com um pedido de Natal diferente. Que você se una à Fada Madrinha e, com aquela vara de condão maravilhosa, preparem um presente especial que toque e transforme cada ser de nossa Humanidade.

Que, em vez de coisas – o mundo já tem demais –, vocês inculquem novos sentimentos em todas as pessoas. De tal modo que a animosidade, os preconceitos, as pequenas maldades e corrupções praticadas por gente de todas origens e classes sociais desapareçam desse planeta dando lugar à concórdia, ao respeito pelas pessoas e ao ambiente onde vivem, à humildade para ver e ouvir o próximo, levando à compreensão da pluralidade tão enriquecedora quando olhamos com olhos de admirar.

Que vocês lancem um sopro de imaginação e boa vontade nos indivíduos, para que se deem as mãos nessa tarefa tão árdua de lutar por um mundo novo e belo de verdade.

Pois precisamos recriar um ambiente universal de amor, honestidade, serenidade, harmonia e paz não só para seres humanos, mas para todas espécies animais e vegetais, e as demais maravilhas naturais que nos cercam. Que, se destruídas, levarão a Vida embora de nosso Planeta.

*“Todos sabemos
que as coisas
foram feitas
para usar e gente
foi feita para
amar. Só que,
cada vez mais
neste mundo
ao contrário,
andam usando
as pessoas e
amando coisas”*



BOM VELHINHO...

por BIA SIOLI
especial para a Revista Regional

Para não correr o risco de esquecer algum dos poucos e bons pedidos para o próximo ano, resolvi fazer valer meu direito a escrever-lhe uma singela cartinha! Caso não tenha tempo ou não dê conta de todos eles, largue o orgulho masculino de lado e peça ajuda a Mamãe Noel, afinal é Natal!

Peço para 2017: danças na chuva, frutas no pé, amigo secreto, pega-pega no parque, sessão da tarde com pipoca, banhos gelados, pés descalços, bolo quente, bolhas de sabão, gelatina colorida, promoções no cinema, viagens imaginárias, noites de sonhos com janelas abertas, lambidas de cachorro, bolinhas, cheiro de terra molhada, castelos de areia, pôr do sol, conversas na varanda, arroz queimado, festas de aniversário, dias de matinê, músicas chicles pra grudar na cabeça, manhãs de domingo, tolerância, amores platônicos, animações pra gente chorar, primos pra brincar, feriados no ano, pijamas de algodão, filhotes pra apertar, piscina até enrugam os dedos, presentes sem data marcada, bolo abatunado, choros de felicidade, abraços, conchinhas pra catar na praia, colinhos de vó, dormidas no chão, palavões, nós nos cabelos, danças imaginárias, mãos dadas, beijos roubados, trotes ingênuos, pneu furado, sorvetes derretendo na casquinha, dias sem banho, roupas velhas e macias, bailinhos na garagem, alegria, cheiro de grama cortada, geleia de laranja, restos de hóstia, festas de final de ano, amigos de infância, risos frouxos, rostinho colado, igualdade, torpedos amorosos, horas no parque, redes pra balançar na árvore, controle remoto sem pilha, energia pra correr com os amigos, velas acesas e desejos sinceros, brincadeiras, fantasias de pirata, idas a casa dos amigos, contato físico, água com gás, carrinho de rolimã, pipas, jacaré e prancha de isopor, paz, harmonia, brigadeiro na panela, emoção verdadeira, vontade, amor, noites em claro fofocando com o melhor amigo, amores de infância, coleções de figurinhas, canto desafinado, jogos de tabuleiro, força, paciência, rouba monte, idas a fazenda, banho de cachoeira, água da bica, milho cozido na praia, palitos premiados e respeito.

Esses são os meus singelos desejos Papai Noel, para o meu pequeno no próximo ano! Que em 2017 ele consiga realizar, ainda que alguns poucos deles. E que nos próximos, seja ele mesmo a bombardeá-lo com seus próprios desejos! Afinal, é Natal!

*“...colinhos de
vó, dormidas
no chão,
palavões, nós
nos cabelos,
danças
imaginárias,
mãos dadas,
beijos
roubados...”*



O MENINO QUE QUERIA ABRAÇAR

por VALDEREZ ANTONIO BERGAMO SILVA
especial para a Revista Regional

Pois nunca abraçara ninguém. E se alguém o abraçou, talvez a mãe, foi antes de desaparecer. O pai, pelo que sabia, sumiu mais cedo, até. Restou-lhe a tia, que o criou, maldizendo os dois. E também nunca o abraçou. Conhecía de abraços o que vira nas ruas, no cinema, na televisão. Achou de uma beleza misteriosa, colossal.

Na igreja falavam muito, mas abraços nunca viu. Nem na escola, tido por estranho, não o chamavam a brincar, quanto menos abraçar. Vizinhos o olhavam de canto, num sussurro sem fim. Brinquedos e livros foram amigos, mas eram outros os abraços que sonhava para si.

Um dia, sufocado do desejo anormal, saiu pela cidade procurando um abraço. Um que fosse, para dar e receber. Não viu outro modo, senão pedir.

Tentou com muitos, que sequer o viram chamar. Só viam os telefones, que tinham às mãos. Desistiu, quando fez alguém tropeçar. E um outro, que lhe disse um palavrão. Mais adiante, quis parar os carros para uma mulher vacilante cruzar. Um motorista lhe fez o gesto que nem sabia o que vinha a ser. Mas que, uma vez, perguntando à tia, levou uma surra que jamais esqueceu. Atravessada a mulher, pediu o abraço buscado. Ela o tomou por ladrão e se pôs a gritar.

Viu, depois, uma moça na esquina. As cores vivas no rosto e nas roupas o animaram a tentar. Ela o olhou, divertida, mas passando um homem, disse que era novo para aquilo e o pôs a correr. Então, buscou ideias nos jornais. Cuidou de manchetes e fotos. Viu homens sisudos de gravatas a discursar, crianças descalças, soldados tombados, florestas perdidas, maltrapilhos nas pontes e filas imensas nos hospitais. Abraços nenhum viu. O jornaleiro, rindo do que ele estava a buscar, o mandou de volta à casa. Que fechava a banca e vinha a noite de Natal.

Fez-lhe companhia o fracasso, sentado à sarjeta sem querer voltar. Que a tia amarga não lhe daria presente algum. Fechou os olhos e ficou. Quando os abriu, cuidou que tivesse dormido. Ou morrido, talvez. Porque banca não havia, nem carros, nem telefones, nem jornais. Não via maltrapilhos, nem gravatas, nem soldados e hospitais. Só uma brancura sem fim, com pálidos rosas e azuis sutis. De nuvens esfiapadas ou compactas, mais belas que quando as via de baixo, deitado a sonhar.

Quando o chamaram, com uma brandura de carneirinho no céu, viu a velhinha que gastava os dias em tachos de sopa. E os dois mendigos que levavam os tachos à praça, onde outros iam comer. O feirante, que trazia as sobras de legumes a cozer. Um velho hippie sereno, artesão das calçadas, que não via sentido ao seu redor. Um estrangeiro cansado e seu filho menino, sem casa e sem pátria onde viver. Dois cães magrelos, que partilhavam pulgas e caminhos. Um gato caolho, que amava poesia e miava sonetos ao luar. Perguntou-lhes como haviam chegado ali. Da mesma forma que você, responderam, mostrando as alvas asas às costas de cada um. Sentindo as suas, viu por fim que estava entre iguais.

Já se dispunha a esvoaçar quando, saído do nada, um velho afável, de vastas barbas, o chamou. Se ele desistira do presente que queria receber.

E o menino, luzindo cores que nem o arco-íris pode ter, ganhou o mais longo e comovido abraço de Noel.

*“Um dia,
sufocado do
desejo anormal,
saiu pela cidade
procurando um
abraço. Um que
fosse, para dar
e receber. Não
viu outro modo,
senão pedir”*



Da arquitetura às artes plásticas

A SALTENSE ALBA MILIONI É ARQUITETA DE FORMAÇÃO E ARTISTA PLÁSTICA DESDE ADOLESCENTE, QUANDO FEZ SUA PRIMEIRA EXPOSIÇÃO

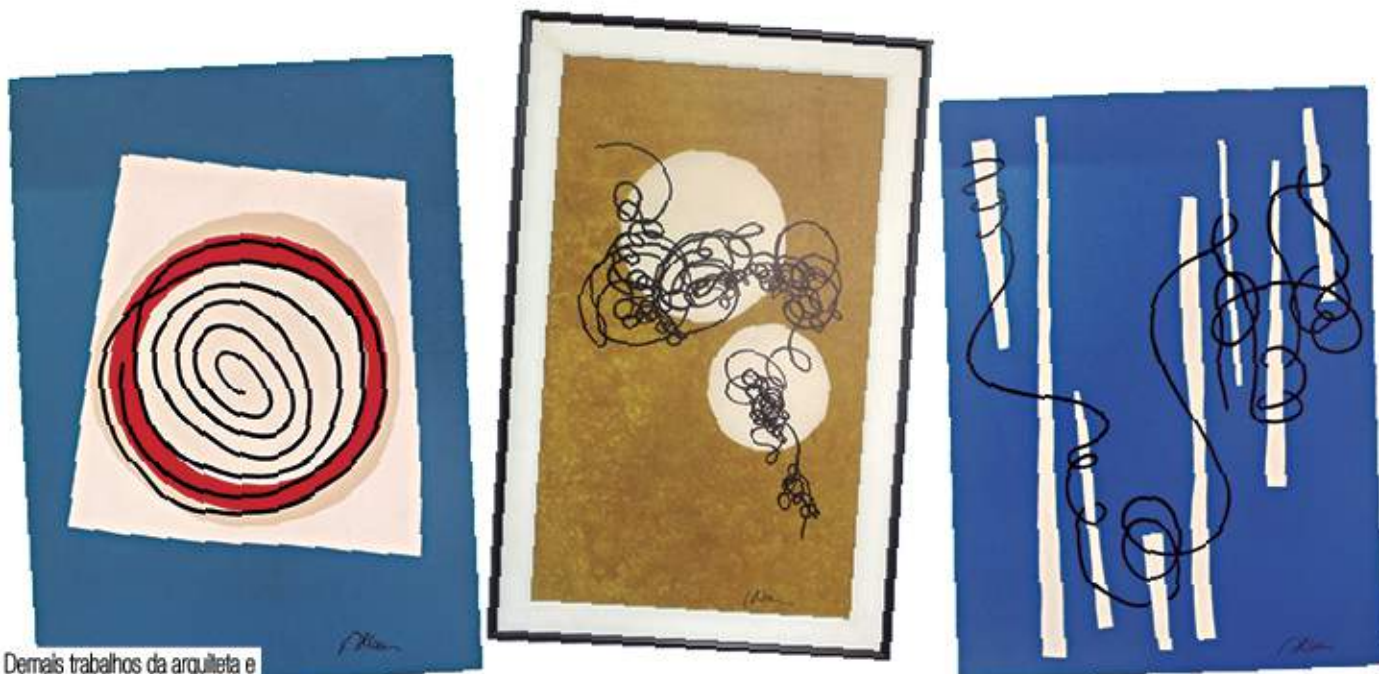


Alba apresenta a tela "Intervenção", feita especialmente para o Natal, a pedido da Revista Regional



Distante do academicismo, a artista plástica e arquiteta Alba Milioni é dona de uma espontaneidade de traço que resulta em obras lúdicas, despretensiosas e originais. Alba é arquiteta formada pela PUC, mas, as artes plásticas começaram em sua vida muito antes da arquitetura. “Na verdade, quando eu fui fazer faculdade, em 1984, não tinha faculdade de Artes Plásticas. Os cursos eram muito limitados. Tinha Educação Artística e a escola Panamericana de Artes, mas era mais limitado. Então, vendo as matérias que tinha na arquitetura e as que tinha na Educação Artística, escolhi Arquitetura e me apaixonei”, conta Alba.

Sua primeira exposição aconteceu quando tinha apenas 14 anos de idade e hoje possui em seu currículo mais de 60 exposições no Brasil e no exterior. No ano de 2002, Alba ingressou para o mestrado na Unicamp onde estudou no Instituto de Artes temas como Estudo das Redes Telemáticas, Comunicação, Sociedade e Cultura e Realismo no Cinema. É autora de várias obras arquitetônicas e nas artes plásticas possui ampla liberdade temática. “Eu comecei a ganhar mais



Demais trabalhos da arquiteta e artista plástica Alba Milioni



dinheiro com arte e parei com arquitetura, logo depois da faculdade. Hoje, eu estou trabalhando nessa área e com arquitetura também”, conta rindo.

Entre seus trabalhos, destacam-se ilustrações de capas de livros e impressos, design de catálogos de produtos, folders artísticos e a criação de produtos institucionais para projetos especiais da TV Globo de São Paulo. É idealizadora do site Hemisfério Cultural, que lhe resultou o prêmio Ibest por seu design e navegabilidade. Além disso, a artista plástica foi professora por quatro anos na Escola de Artes Arquitec, em Campinas, onde ministrou aulas de design e artes gráficas.

NATAL

Para esta edição de dezembro, por ocasião das festas, Alba fez um trabalho exclusivo, especialmente para Regional, tendo os presépios e o espírito natalino como inspiração. A tela ganhou o nome de “Intervenção”.



Foto: Ollie

Viagem pela Terra Santa

FAMÍLIA ITUANA SE AVENTURA POR ISRAEL E FAZ UM 'MERGULHO' NA HISTÓRIA BÍBLICA; ELES RELATAM ESSA VIAGEM INESQUECÍVEL NESTA MATÉRIA ESPECIAL PARA A REVISTA REGIONAL



Arquivo da família

Há muitas e inúmeras palavras que poderiam ser usadas para descrever Israel, contudo, a que mais se destaca é sem dúvidas: surpreendente. É uma região muito pequena, porém, cheia de tradições, peculiaridades e séculos de história.

Tel Aviv é uma cidade muito moderna. É preciso lembrar constantemente que se está em Israel porque você pode facilmente se esquecer disso! Praias lindas, clima agradável e muita diversidade de pessoas. Ao chegar, imagina-se logo que haverá o encontro com judeus ortodoxos ou árabes conservadores, que você será transportado para outro mundo. Todavia, a metrópole se diferencia bastante da forma com que os meios de comunicação apresentam diariamente as informações da região. É possível andar tranquilamente pela orla até chegar a Jaffa – uma das mais antigas cidades de Israel - onde lá começa o mergulho na história bíblica.

Cesaréia Marítima, banhada pelo Mar Mediterrâneo, foi fundada no fim do período persa. Tornou-se séculos depois uma grande potência portuária. Ainda é possível contemplar seu anfiteatro, hipódromo e demais construções. O Monte Carmelo é local do maior confronto de deuses que a Bíblia relata. Lá ocorreu o confronto e vitória de Deus através do profeta Elias sobre os 850 profetas de Baal e Aserá. Lugar indispensável para estar e meditar nas Escrituras!

A navegação pelo Mar da Galileia é um passeio agradabilíssimo. Lembrar-se das passagens de Jesus por ali é emocionante, assim como Tabgha – lugar da multiplicação dos pães e peixes – e Monte do Sermão da Montanha. Cafarnaum, a cidade de Jesus, também reserva grandes emoções, pois, a atmosfera espiritual é diferenciada. Visita a Yardenit, local de batismo no rio Jordão, é parada



Foto: G. S. / iStock



Foto: Arquivo da família

Foto: S. / iStock



Jerusalém é uma cidade que resiste ao tempo. Essencial para judeus, muçulmanos e cristãos, ela é cercada por tradições seculares e demasiado respeito ao sagrado

obrigatória. Sua estrutura além de linda é excelente e, é possível, caso deseje, adquirir a filmagem desse momento ímpar da vida cristã.

A CIDADE SAGRADA

Jerusalém, a menina dos olhos da viagem, é fantástica! Uma cidade que resiste ao tempo. Essencial para judeus, muçulmanos e cristãos. É cercada por tradições seculares e demasiado respeito ao sagrado. Há muito verde e flores, fartura de sabores e odores, harmonia e tolerância. Sensações que só podem ser sentidas por quem está lá, pois, certamente parece contraditório por tudo o que se vê e sabe, ou acha que se sabe desse lugar.

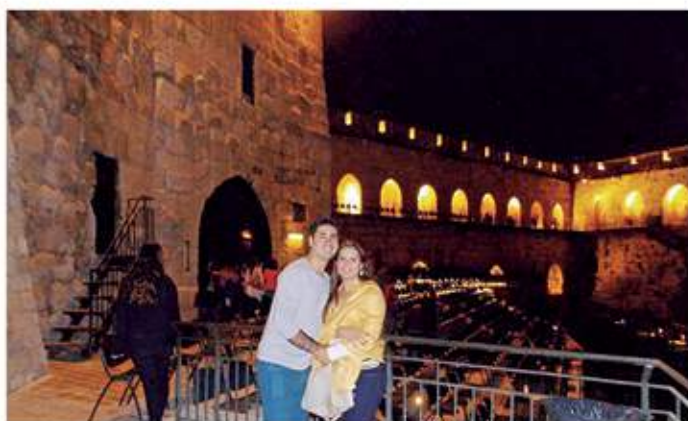
Sim, é comum observar o exército nas ruas, contudo,



Fotos: Arquivo da família



Momentos da viagem feita pela família ituana à Terra Santa



o sentimento de segurança supera e muito ao de insegurança ou medo. Você estará tão envolvido que provavelmente nem pensará nos problemas locais.

Contemple a vista do Monte das Oliveiras e não perca, por nada, o passeio de camelo! Getsêmani guarda muitas oliveiras, inclusive, uma que foi testemunha da passagem de Jesus por lá. Oração e meditação são essenciais no local. No Cenáculo – lugar da última ceia e descida do Pentecostes – é mais um momento em que a Bíblia passa a fazer sentido! Visite o Túmulo do Rei Davi e perceba a simplicidade.

A cidade antiga de Jerusalém está dividida em quatro bairros: Armênio, Muçulmano, Cristão e Judeu. Neste último encontra-se o Muro das Lamentações e perceberá que lamúrias é justamente o que não se verá por lá. Para judeus, esse é o Muro da Alegria. É o local em que vão adorar a Deus. Um dos locais onde a presença grandiosa e poderosa do Deus El Shaday é facilmente sentida, onde ficar em pé não é tarefa fácil. Sem sombra de dúvidas, um dos dois lugares que mais impressiona...

Andar pela Via Dolorosa até o Gólgota trará momento de introspecção e silêncio, que culminará com o brado de alegria e êxtase ao entrar no túmulo e ter a certeza da fé cristã ali representada pelo local vazio. Impossível não ser tomado de uma paz transbordante e inexplicável. Este é o lugar em que uma transformação espiritual se dará pelo Deus Shalom.

O espetáculo noturno de luzes e projeções na Torre de Davi é imperdível, assim como o passeio a Massada. Certamente, se impactará com a história fascinante da Fortaleza de Herodes. Aproveite para banhar-se no Mar Morto, sensação única! Não se esqueça do banho de lama porque sua pele não será mais a mesma, tamanha a maciez que será percebida no toque!

Em Israel se aprenderá que a simplicidade e pobreza são palavras que não têm qualquer relação, mas que tolerância e respeito se complementam. Comprove isto ao visitar o kibbutz Kfar Kedem, a fábrica de diamantes, o mercado árabe e o Museu do Holocausto. Segundo a Bíblia, “O Deus que fez o mundo e tudo o que nele há, sendo ele Senhor do céu e da terra, não habita em templos feitos por mãos de homens” (Atos 17, 24), chama os seus para junto de Si. “Orai pela paz de Jerusalém; prosperarão aqueles que te amam.” (Salmos 122,6). Cumprir esse chamado na Terra Santa e orar por ela é mais que uma viagem, é preencher o vazio que há no homem, mas que somente Ele pode ocupar!

*Douglas e Larice Sanavio, João e Helena Silva, clientes da Mary Lemos, viajaram a Israel em 2014, e escreveram esta matéria especialmente para esta edição da Revista Regional.

da unimed

especial para você



para 2017

cuidar de você.
esse é o plano.

Unimed 
Salto/Itu

Mesa pronta para a ceia!

CHEGOU A HORA DE FAZER BONITO E RECEBER COM CLASSE E SOFISTICAÇÃO OS AMIGOS E FAMILIARES PARA COMEMORAR O NATAL E A CHEGADA DO NOVO ANO

É justamente nessa época do ano que ficamos mais inspirados para criar uma noite inesquecível. Por isso, a Revista Regional traz nesta edição especial algumas opções, não só no cardápio, mas também para renovar na decoração da sua mesa e surpreender os convidados. Confira!



MESA COLORIDA PARA O NATAL

Nós sempre achamos que devemos seguir um padrão na hora de enfeitar a mesa de Natal. Mas para arquiteta Brunete Fraccaroli, não há regras. Para os que preferem fugir do tradicional, brincar com acessórios no tom de rosa, azul, verde, branco e dourado (foto) pode ser uma boa opção. Para isso, as toalhas nas mesas também devem harmonizar com o restante dos elementos para a composição não ficar sobrecarregada. Além de inovar, dará mais vida à decoração. Outro detalhe importante que a arquiteta ressalta é que alguns itens não podem ficar de fora, como taças, guardanapos, sousplats, arranjos de mesa e velas. Além disso, também podemos reutilizar alguns itens de decoração do Natal, como as bolas coloridas num vaso oval para enfeitar a mesa. O mais importante é evitar exageros, pois uma decoração bonita deve ser também equilibrada.



MESA COM REQUINTE PARA O RÉVEILLON

Brunete Fraccaroli ressalta que o consenso entre as cores é fundamental na hora de investir na decoração do Ano Novo. Os tons que foram utilizados no Natal também podem ser uma referência, porém com um toque mais suave. Mas se você preferir mudar, utilizar o dourado, prata e tons pastel também trarão um resultado incrível à decoração. Outros elementos que podem agregar são os alces dourados, castiçais, Papais Noéis, taças, jarras e copos de vários modelos e formatos, e também anjos de cristais que dão um efeito bacana e festivo. A ideia é deixar a decoração da noite com a sua cara e personalidade. Afinal, o objetivo desta data é reunir a família e amigos mais especiais para um jantar. Mas se for algo mais intimista, o romantismo é uma excelente opção para um jantar a dois. Nesta imagem, as taças com detalhes em azul, rosa e dourado fazem a diferença, mas a graça e o charme ficam por conta dos vasos nada convencionais.





REVEILLON SIMPLES, CHIQUE E MODERNO:

A noite de Réveillon é com certeza uma das festas mais esperadas. Investir numa decoração criativa e alegre com cores frescas pode ser uma excelente opção para quem quer surpreender. A arquiteta Alessandra Laguardia sugere que além do branco, cores como o dourado e o prateado dão charme e elegância à mesa. Mas misturar tons que tenha a ver com a sua personalidade também pode ser uma fórmula de simplicidade, com toques de requintes. Essas cores podem estar personalizadas através dos pratos, toalhas, jogos americanos, sousplats e copos. "Atenção aos trilhos e guardanapos de cristais brancos com rendas, e Pgs verdinhos eucaliptos", pontua Alessandra. Outra dica preciosa é deixar a mesa mais florida, de preferência orquídeas brancas, pois elas dão a sensação de serenidade para começar um novo ano.



DECORAÇÃO CLÁSSICA DE NATAL:

Não poderíamos deixar de fora as cores clássicas do Natal que agradam muita gente. Com muito dourado, verde e vermelho, a arquiteta Alessandra Laguardia, do Ateliê Mesa Posta, dá dicas para inspirar e acrescentar com toque de sofisticação na sua ceia. Nem sempre nos preocupamos com alguns detalhes, como evitar o uso de arranjos altos que atrapalhem a conversa dos convidados durante a cerimônia. A dica é usar objetos decorativos, como jogos americanos, guardanapos e Pgs. Usar elementos com cores natalinas já deixará a mesa mais especial e apropriada para as festividades. Outras opções como: velas, taças, centros de mesa, sousplats, arranjos florais, Papai Noel de mesa e uma mini árvore também são bem-vindos. Mas lembre-se de que não há restrições e você pode incluir outros objetos decorativos de Natal na mesa da ceia. Além das cores tradicionais, você pode optar também pelo azul, prata ou dourado. Outro tom, sensação do momento, é o nude, com detalhes em dourados que trazem sofisticação e requinte na decoração. Ficará perfeito.



CARDÁPIO PRA LÁ DE ESPECIAL



Pernil suíno ladeado com bacon



Pudim de tapioca com baba de moça e flores de coco

Inovar também no paladar é o caminho certo para quem quer um Natal especial e começar o ano bem. Aqui, fizemos uma seleção de pratos que podem fazer diferença, além de trazer graça e beleza à sua mesa. O chef Paulo Corrêa selecionou alguns pratos que não podem ficar de fora nessa data tão especial. A proposta é brincar com o tradicional, mas também fazer uma releitura da apresentação da Ceia de Natal.

Prato principal, o peru não pode ficar de fora, mas deve surgir bem fatiado e rodeado de muitas frutas secas, acompanhado por uma farofa de castanhas. Um prato que agrada todos os gostos.

Com sabor paulista, o cuscuz vem acompanhado de camarões pistolas, deixando-o visualmente ainda mais saboroso. E claro, a salada de grãos da sorte, que é consumida tanto no Natal como no Réveillon, e leva uma variedade de grãos, como cevada, amaranto, trigo, quinoa e arroz negro. Com receitas contemporâneas, a sobremesa duo de chocolate belga leva uma calda de limão siciliano, enriquecendo ainda mais o prato. Outra opção bastante interessante e inusitada é o pudim de tapioca com baba de moça e flores de coco. A mistura de sabores faz com que você fuja do tradicional. O ideal é servir em temperatura ambiente. O importante mesmo é que a comida tenha alma, como diz nosso chef.

Se você quer agradar as pessoas que querem se alimentar bem, outra indicação é o bolo de Natal americano, mas sem glúten e lácteos. A chef Paula Rosignoli criou essa receita, pensando justamente nos alérgicos e intolerantes, sendo também uma opção para quem preza por uma alimentação mais saudável. O bolo conta com ingredientes como nozes, uvas passas, farinha de amêndoas, especiarias, abacaxi e perfume de laranja. “Além de saboroso e sofisticado, o nosso bolo é rico em cálcio que auxilia na formação e manutenção óssea, sendo uma excelente opção para saúde”, destaca a chef.

DELÍCIAS PARA O RÉVEILLON

Para o Réveillon, vamos começar com o tão desejado e delicioso panetone. Com sabores e ideias para fechar o ano, descobrimos novas versões preparadas pelo chef confeitiro André Maciel. O panetone com frutas brasileiras leva as nativas caju, açaí e cupuaçu, além de laranja e abacaxi. “O queridinho do público na ceia é o de chocolate, que em nossa versão ganha um toque especial com a castanha de caju. A cremosidade do doce de leite encanta todos os paladares com adição de cumaru, a ‘baunilha brasileira’”, explica.

Apetitoso, o risoto de bacalhau do chef Walner Sovi para a ceia de Réveillon promete ser a grande estrela da noite. Destaque no cardápio, por influência dos portugueses, o chef criou uma receita com azeitonas, uma alternativa para tornar a ceia ainda mais saborosa. E para compor uma mesa variada, as frutas secas, como castanha de caju, nozes, pistache, castanha-do-pará, damasco seco, uva passa preta e branca, e amêndoa crua são excelentes alimentos para quem não quer perder a linha nesses dias de comilanças. Além de ser saudável, pode ser consumida entre uma refeição e outra.



Cuscuz paulista de camarão



Duo chocolate belga



Crostata de cebolas

Como excelente opção para incrementar o cardápio, o pernil suíno lardeado com bacon é de encher os olhos. E para fechar com mais leveza, só mesmo experimentando as delícias da crostata de cebolas, com jardim de mini legumes da horta, criada pelo chef Paulo Corrêa. Super saudável, esse prato alivia a consciência de quem quer manter a forma para o verão! Mas se você quer fugir um pouquinho do óbvio, a costela suína ao molho de alho-poró e salsão também é uma excelente opção. “Você pode servir esse prato com fatias finas de bacon assadas e cenouras salteadas no azeite”, destaca a chef Elizandra Tamayose.



Condições especiais para hotelaria, clubes,
construtoras, condomínios e restaurantes.



PORTINATY
M Ó V E I S

Fone: (19) 3936-4233 • www.portinaty.com.br

e-mail: corporativo@portinaty.com.br



7



4



2



1



12



1 - cabideiro Carrossel (designer: Larissa Batista) da **DIODI** www.dioudi.com.br

2 - gaveteiro 4 gavetas (designer: Equipe de Design P&C ArteMobili) da **DIODI** www.dioudi.com.br

3 - rack Happy 2 gavetas da **DIODI** www.dioudi.com.br

4 - poltrona 164 (designer Luia Mantelli) em madeira maciça e palha da **CLAMI** www.clami.com.br

5 - poltrona Gavea (designer Tadeu Paisan) da **CLAMI** www.clami.com.br

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

7 - poltrona Mooi (estofada) da **DECORATTO** rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688

8 - poltrona decorativa Isadora Design Velvet Cinza da **MADEIRA MADEIRA** www.madeiramadeira.com.br

9 - móvel Sending Animals Vaca do **GRUPO VISZLA** www.grupoviszla.com.br

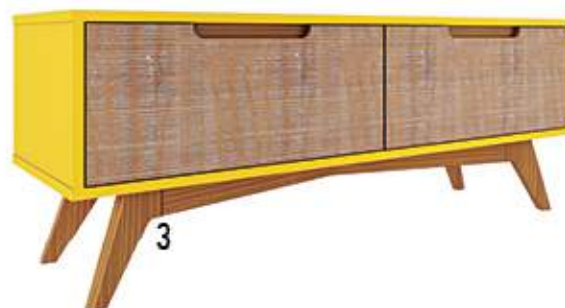
10 - ventiladores retrô da **GREY HOUSE** www.greyhouse.com.br

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

13 - Meu Boteco placa decorativa, abridor de garrafa de parede e quadro caixa porta tampinhas da **BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES**, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: www.bertajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração



6



3



13



9



5



10

QUEM TEM ATIVIDADES TÃO LEGAIS QUANTO CELEBRAR NOVAS CONQUISTAS EM 2017?

EM 2017, VAMOS BRILHAR
AINDA MAIS.
**FELIZ NATAL E
ÓTIMO ANO NOVO!**

CNA INDAIATUBA • 3894-6966
R. PADRE BENTO PACHECO, 873

CNA ITU • 4023-3244
R. SANTA RITA, 1437

CNA SALTO • 4021-5000
R. JOAQUIM NABUCO, 164



NINGUÉM TEM O QUE O CNA TEM.

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

Alex Atala

O gênio da gastronomia

Ele possui todos os ingredientes necessários. É esperto, tem sensibilidade, carisma e sabe muito bem o significado da preservação e exportação da cultura brasileira. Foi assim que Alex Atala conquistou o Brasil e o mundo. Ele foi o único chef a acreditar na cozinha nacional, e fez o resto do mundo perceber sua importância. “Há anos eu já tinha uma boa projeção e isso só foi aumentando. De não abrir mão de ser brasileiro, das minhas crenças. Quando falamos de preservação da natureza, não é só proteger o rio, o mar e a floresta. Temos que proteger um elemento natural, que está inserido neste contexto, que se chama ser humano. Vamos melhorar a Amazônia, mas primeiro vamos olhar as nossas mazelas sociais urbanas, tentando transformá-las fazendo inserção social. A cozinha pode fazer isso”, diz o cozinheiro que acredita que os olhos se viraram para a América Latina, e atualmente ocupamos quase 10% da lista dos 50 melhores restaurantes. “A América Latina efetivamente ocupa um interesse gastronômico mundial. O Brasil tem posição favorita. Lato sensu, nós somos os melhores colocados na América. Nós temos potencial para falar dos ingredientes. Sem dúvidas, somos as crianças com mais brinquedos no quarto”, ressalta. Poderíamos dizer que a teimosia de Atala foi o que o transformou, não só em uma das cem personalidades mais influentes do mundo (Revista Time, 2013), mas o único a discutir e repensar a relação entre a agricultura, a natureza e a produção dos alimentos.

“As trufas brancas de alba são maravilhosas e são bem caras. A melhor maneira de comer esse alimento é com ovo frito, ou macarrãozinho, ou um pratinho de risoto. Quem é o mais importante, a trufa ou o risoto? E o ovo? O complemento é o que faz o conjunto de um produto barato e outro muito caro. Esta escala de valor, a natureza desconhece. A nossa escala é humana, ela está na nossa cabeça. É impressionante pensar que o homem sai à caça de trufas. Como ícone máxima da gastronomia, está avidamente ao primitivismo. Será que a nossa Amazônia vale menos que isso? Será que nossos ingredientes não valem?”, questiona. No topo do mundo, só no ano passado, Atala recebeu três prêmios: duas estrelas Michelin pelo D.O.M. Restaurante (cozinha contemporânea), e outra pelo restaurante Dalva e Dito (cozinha afetiva) e ainda ocupou a nona colocação no ranking da revista “Restaurant”, no ano em que completa uma década de presença na lista do prêmio The World’s 50 Best Restaurants, além da quarta colocação entre os melhores da América Latina pela mesma revista. Nesta entrevista, ele recorda como tudo começou, sua viagem para a Europa, e seu primeiro contato com a gastronomia. Afetuoso, ele fala também sobre sua família, e o que mais gosta de cozinhar quando está em casa. Delicie-se!

REVISTA REGIONAL: Nos últimos anos, o D.O.M tem sido um dos melhores restaurantes brasileiros a ocupar a lista de World’s 50 Best Restaurants. Como é estar no ranking com os melhores do mundo?

ALEXATALA: Sensacional! Uma alegria e um sonho que eu nunca imaginei alcançar, e que se concretizou na minha frente. É muita emo-

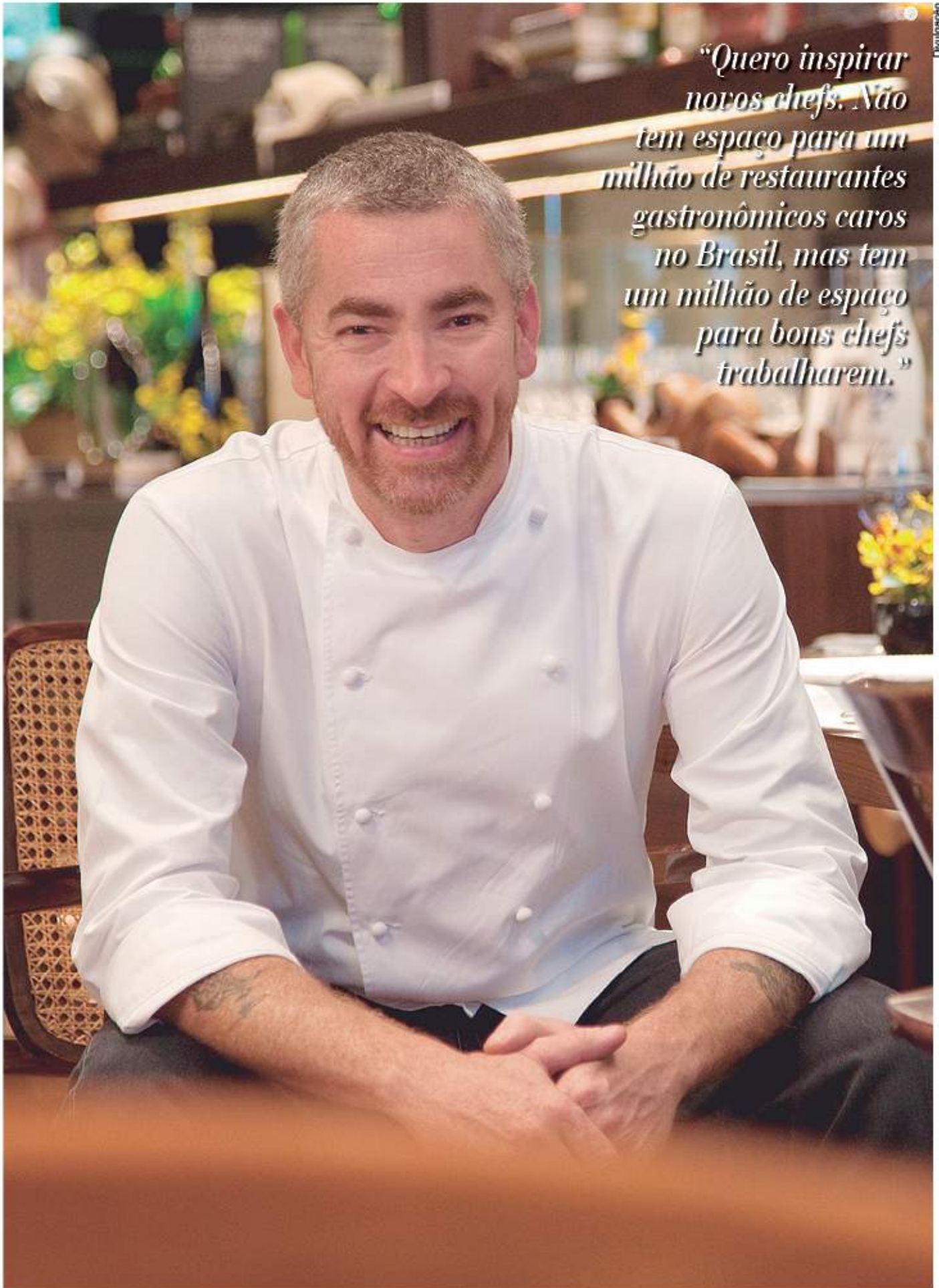
ção! O único fruto que eu realmente estou obstinado a buscar é o reconhecimento da cozinha brasileira. Mostrar para o Brasil que o comércio de produtos brasileiros pode ser sim uma importante alavanca socioambiental. Usando o ingrediente nacional, beneficiamos pessoas efetivamente, e elas podem, ou na produção, na extração desses produtos, serem uma meta importante para a natureza, dos nossos recursos naturais.

Você acredita que através dos produtos naturais é possível uma abertura gastronômica brasileira para o mundo?

Não tenho dúvidas! O mundo está interessado no que nós estamos produzindo. Agora é só uma questão de competência e inteligência para fazermos um trabalho parecido com o Peru, que é usar a gastronomia e todo o benefício de uma cadeia pelo ingrediente. Divulgar o país e a nossa cultura melhora a vida das pessoas. E, com isso, proteger a natureza também. E, antes de mais nada, saber utilizar todos os ingredientes de um animal, como o frango, por exemplo. A canja da vovó, não é feita só da coxa, peito e sobrecoxa. Ela é feita com a cabeça, os pés, de partes menos nobres. Dar valor a totalidade do ingrediente, é um dos fundamentos mostrando que o frango tem seu valor em cada pedacinho.

Reconhecido mundialmente, você se tornou um dos chefs mais conceituados do mundo. Saber dizer qual o segredo para tamanho sucesso?

Sou teimoso! Quero inspirar novos chefs. Não tem espaço para um milhão de restaurantes gastronômicos caros no Brasil, mas tem um milhão de espaço para bons chefs trabalharem. Um bom chef não precisa fazer comida cara. Vamos imaginar o seguinte: Vamos lá na Praia do Forte, ou para as barracas de acarajé. Lá tem alguém que faz o melhor, que normalmente é a barraca mais cheia. O que é fazer o melhor? É comprar bem, transformar e servir bem. Para isso, não é necessário estar fechado, selado, serrado dentro de um restaurante. Isso está na rua também. Há seis barracas de pastéis, e duas são mais cheias do que as outras. A alta cozinha não é comida cara. É colocar um ingrediente ou uma receita no seu melhor momento. Quando resolvi fazer a galinha, ou seja, fazer uma comida a preços populares, ainda que só na madrugada, e com um serviço muito simples, foi para mostrar para as pessoas que não é porque eu não sei fazer comida barata. Eu tenho uma estrutura cara, e ela faz parte fundamental para este produto. Quando levo a galinhada para a virada cultural, e resolvo não cobrar, é para mostrar para uma série de pessoas, que elas devem ter atitudes. É conceito de cidadania, e a transformação da atitude individual, em favor de um coletivo. Tem uma garotada incrível começando, e eles precisam mostrar o espaço. Eu vou te falar, não haverá 500 espaços incríveis em São Paulo, mas pode ter uma noite, com 25, e os bons vão se destacar, vão conseguir parceiros para fazer seus



“Quero inspirar novos chefs. Não tem espaço para um milhão de restaurantes gastronômicos caros no Brasil, mas tem um milhão de espaço para bons chefs trabalharem.”

“O único fruto que eu realmente estou obstinado a buscar é o reconhecimento da cozinha brasileira”

lugares, dentro das suas verdades. Para alguns, a verdade é fazer um restaurante caro, para outras não. Mas elas não deixam de ser melhores, por não serem caras.

Aproveitando que você comentou sobre a galinhada, ela é famosa não só no Brasil, mas no mundo. Que sentimento você tem quando vê esse prato tão brasileiro, sendo reverenciado lá fora? A galinhada está no nosso imaginário, é uma receita afetiva. Vou contar uma das histórias que estão no imaginário dessa receita. Dizem que no final da quaresma, na sexta-feira, as pessoas bebem um pouco a mais, “roubam” uma galinha e então fazem a galinhada, servindo uma porção do prato para o dono do animal. Ou seja, a galinhada faz parte do folclore e é uma receita que está no nosso coração. Dentro da história do nosso restaurante, todos os sábados, fazíamos para toda a equipe comer ao final do serviço. O Geovane, um dos chefs do D.O.M., fazia essa galinhada. Aos poucos, ela foi ficando famosa entre os cozinheiros, garçons, amigos do restaurante até ser transferida para o subsolo do Dalva e Dito e ganhar clientes fiéis todos os sábados. Hoje, a Galinhada Dalva e Dito é uma das marcas principais do nosso trabalho, ganhando outros espaços.

E já que estamos falando sobre galinhada, existe alguma diferença entre galinha e frango?

É pensar um pouco nessa forma de afetividade que nós temos com a galinha. A galinha é o frango, e o frango é a galinha. A grande diferença é no cuidado que a empresa tem, na seleção, na alimentação, no bem-estar e em cada etapa do processo. A galinha da roça que corre no quintal tem pernas mais compridas e, por isso, menos carne e é dura. Quero lembrar que essa galinha pode ser que ela seja parecida com um cachorro vira-lata. Não é um demérito, porque assim como temos cachorros de várias raças, assim são as galinhas. A partir daí, começa a diferença entre frango e galinha no nosso imaginário. Importante lembrar que para um restaurante servir uma proteína animal, ele precisa passar, para ninguém ter dúvida, por um certificado de inspeção sanitária animal. Aquela galinha que eu também sou fã, não posso usar no meu restaurante. O que eu posso usar é o melhor produto que eu posso comprar, que a lei me permite usar. E 60% de uma grande receita são os ingredientes. Sempre tive a preocupação com a qualidade.

Para você, como é estar inserido na gastronomia mundial? Como você enxerga esse cenário?

Hoje eu compreendo que a cozinha brasileira é um sonho viável, mas o mundo já tinha entendido isso há um tempo. Para falar a verdade, nós estávamos atrasados, retardados na aceitação da palavra, ou no lato senso. Eu não chegaria aonde cheguei se o mundo não tivesse entendido e não tivesse curiosidade de saber o que é um ingrediente novo, e o que vem atrás deste sonho, que as pessoas têm com o Brasil, que é um país com carisma. Eu quero despertar os sonhos nas pessoas. Estar no inconsciente, ainda mais agora. É como se fosse uma ansiedade tremenda! Há anos eu já tinha uma boa projeção, e isso só foi aumentando, crescendo, fomentando nesta teimosia de eu não abrir mão de ser brasileiro, das minhas crenças, e das pessoas que são uma alavanca. E vidas são beneficiadas. Quando falamos de preservação da natureza, não é só proteger o rio, o mar e a floresta. Temos que proteger um elemento natural que está inserido neste contexto, que se chama ser humano. Não existe proteção ou melhoria de um ambiente urbano, se não houver melhoria na população interna. Vamos melhorar a Amazônia, mas primeiro vamos olhar as nossas mazelas sociais urbanas, tentando transformá-las, fazendo inserção social. A cozinha pode fazer isso. Ela pode ser uma ferra-

menta importante. Digo isso porque tenho vários analfabetos ou semianalfabetos trabalhando comigo. De reinserção social. Não é porque o cara pecou uma vez na vida, que ele está condenado a não prestar para mais nada. Os olhos se viraram para a América Latina. Hoje se você olhar a lista dos melhores restaurantes do mundo tem dois mexicanos, um peruano, um brasileiro. Nós somos quase 10% da lista, ocupando posições de destaque. Na lista dos cem, nós somos pelo menos três brasileiros. É bastante! A América Latina efetivamente ocupa um interesse gastronômico mundial. O Brasil tem posição favorita. Lato sensu, nós somos os melhores colocados na América. Nós temos potencial para falar dos ingredientes. Sem dúvidas, somos as crianças com mais brinquedos no quarto.

Mas houve também alguns momentos de declínio na gastronomia europeia, como, por exemplo, francesa. Você concorda? Eu prefiro não comentar. O que posso falar é que a brasileira está indo muito bem. Nós estamos bem pra caramba!

Você viajou pelo mundo e teve contato com muitas culturas, inclusive conheceu muito bem outros ingredientes. Por que a sua paixão foi essencialmente pela gastronomia brasileira?

Eu demorei para entender as primeiras coisas que havia me acontecido. Sou de uma família simples, e fui morar na Europa. Eu tive a minha primeira oportunidade na vida de comer caviar e trufa. Meu primeiro contato com esses ingredientes foi estranho. Eu não achei eles maravilhosos. Achei muito mais legal as coisas que eu provei na minha infância, como o pequi, cupuaçu e graviola. Aquilo para mim parecia muito mais legal, mas o novo me pareceu estranho. Fiquei trabalhando anos fora do país, mas entendi que eu nunca faria uma cozinha italiana ou francesa, tão bem quanto alguém que nasceu naquele país. Porque eu não tinha registro na minha formação, no meu paladar. Aquilo era novo para mim. Era algo que eu não sabia fazer, e tinha dificuldades. Logo me fiz acreditar que talvez naquele momento, ninguém poderia fazer cozinha brasileira tão bem quanto eu. Estava no meu gene, no meu sangue, e fazia parte da minha vida. A Amazônia já fazia parte da minha vida, ainda que não fosse através da gastronomia. Eu tinha paixão e a certeza de olhar e saber que apesar de ser muito bom, eu tinha o outro lado da culinária. As trufas brancas de alba são maravilhosas e são bem caras. A melhor maneira de comer esse alimento é com ovo frito, ou macarrãozinho, ou ainda um pratinho de risoto. Quem é o mais importante, a trufa ou o risoto? O fettuccine ou trufa? E o ovo? O complemento é o que faz o conjunto de um produto barato e outro muito caro. Esta escala de valor a natureza desconhece. A nossa escala é humana, ela está na nossa cabeça. É impressionante pensar que o homem sai à caça de trufas. Como ícone máximo da gastronomia, está avidamente ao primitivismo. Será que a nossa Amazônia vale menos que isso? Será que nossos ingredientes não valem? Não! Esta escala está dentro da nossa cabeça. Eu posso criar e dar novos valores. Os vinhos mais importantes do mundo são produzidos em pequenas porções da terra. Ou seja, esses ingredientes vêm de um lugar que habita o imaginário de um mundo que é a Amazônia, e podem efetivamente transformar a vida de muitas pessoas.

Quando você está em casa, o que normalmente cozinha?

Na minha casa, é todo mundo muito simples. Eu gosto de peixe e rabada, este último porque minha mãe fazia quando eu era criança. Sempre gostei. Se é pra retribuir o carinho dela, eu gostaria de fazer os alimentos, que ela me fazia quando eu era criança. Eu tenho uma família linda, uma equipe sensacional, e os dois restaurantes estão indo muito bem. Vou continuar na teimosia de mostrar para as pessoas que a cozinha brasileira é um sonho viável. Um sonho possível.

Casa Aliança entre as tops do Brasil

PADARIA SALTENSE É PREMIADA PELO 3º ANO CONSECUTIVO E FICA NOVAMENTE ENTRE AS 100 MELHORES DO BRASIL

Pelo terceiro ano consecutivo, a Casa Aliança foi premiada pelo Baker Top. Criado em 1997 pela revista Padaria 2000, o Baker Top intenciona destacar a qualidade e a excelência, envolvendo fornecedores, padarias, distribuidores e profissionais do setor de panificação e confeitaria. Os ganhadores do prêmio são eleitos de forma democrática e agraciados com o “Oscar da Panificação”, em reconhecimento ao trabalho que se torna referência para o setor, respeitando as rigorosas normas de qualidade e, assim, produzindo o que há de melhor nesse mercado. A Casa Aliança, conhecida por sua tradição em servir com alta qualidade, participa novamente dessa premiação no ano de 2016, tornando-se ícone da panificação, entre os melhores profissionais do Brasil, representando a região e o Interior de São Paulo com maestria e profissionalismo, além de muito bom gosto.



Arquiteto e Divulgação





ANIVERSÁRIO

7 ANOS

PROMOÇÃO

RODÍZIO

R\$ **57,00**

 EstacaoTemaki
 @estacaotemaki
www.estacaotemaki.com.br

Itu: (11) 2429-1415 - Porto Feliz: (15) 3261-7073

Promoção válida de terça a quinta - Jantar
Exceto feriados



Na Dona Maria Bolacha, há opções personalizadas, inclusive para presentes e lembranças corporativas

PRESENTES CRIATIVOS, EXCLUSIVOS E SABOROSOS PARA ESSE NATAL

Procurando presentinhos gostosos, bonitos e exclusivos? A Dona Maria Bolacha preparou diversas guloseimas lindas e deliciosas para presentear nesse Natal. Você pode montar cestas e caixas com bolachas, pães de mel, brigadeiros gourmet e muitos outros doces com qualidade garantida e sabor único. Além dos temas natalinos, as empresas também podem presentear com doces personalizados para lembranças corporativas.

A cake designer Jeanny Cavalcanti, proprietária da Dona Maria Bolacha, detalha que além dos doces que podem





A cake designer Jeanny Cavalcanti está à frente da Dona Maria Bolacha

Bolos e doces especiais para as festas de fim de ano podem ser encomendados

ser usados para presentar, a confeitaria também fará bolos, sobremesas, tortas e panetones especiais para as festas de fim de ano. São diferentes opções de doces e bolos decorados, verdadeiras obras de arte criadas por Jeanny, sempre com a qualidade de produtos e exclusividade, características da Dona Maria Bolacha.

CAFETERIA

Na confeitaria também funciona uma charmosa e aconchegante cafeteria, onde os clientes podem saborear um delicioso café, enquanto aprecia os produtos exclusivos da Dona Maria Bolacha. Também há opções de lanches saudáveis e tapiocas. Neste período de festas, o café, que funciona de segunda-feira a sábado, contará com horário especial, com mais horinhas de portas abertas para receber os clientes, seja para um agradável bate papo com os amigos ou para fazer as encomendas para as festas de fim de ano.

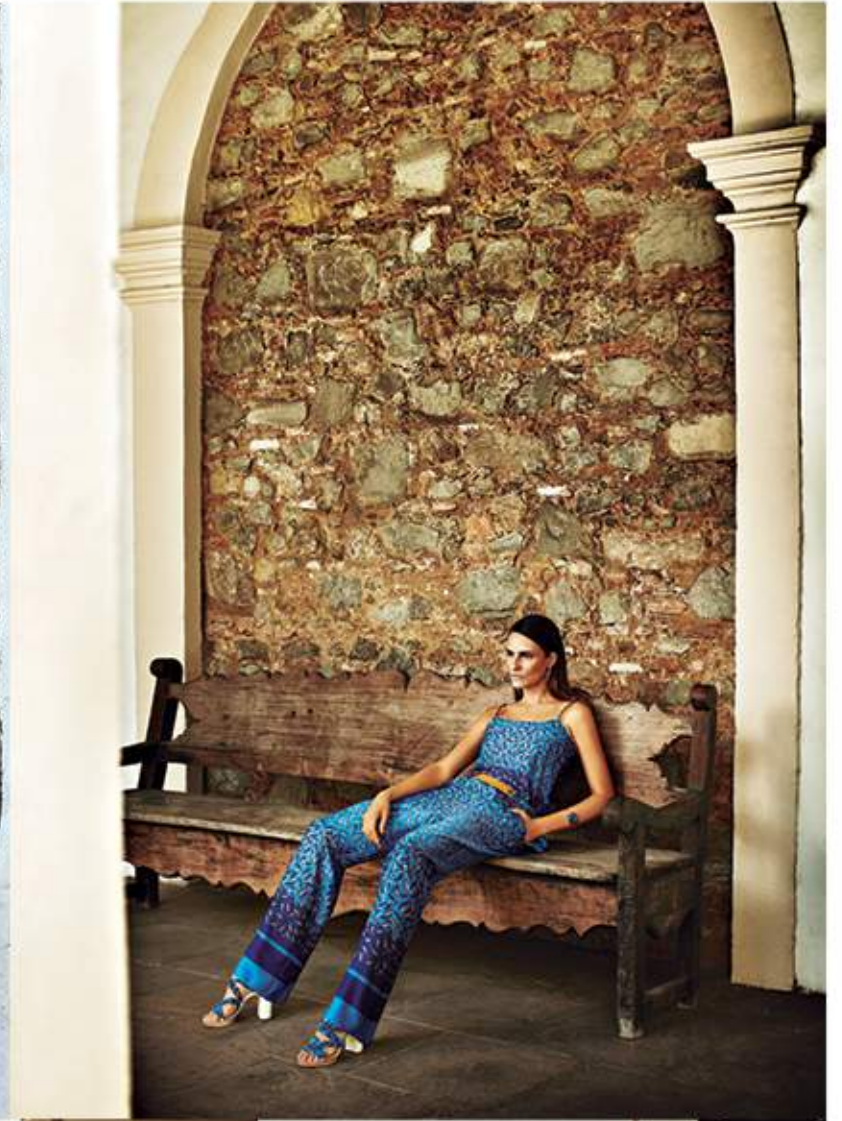
MAIS: A Dona Maria Bolacha fica na rua Santa Rita, 1818, no Centro de Itu. Mais informações pelo telefone: (11) 4022-7406.



Romântica e caliente

Cartagena, banhada pelo mar caribenho e com arquitetura colonial, típica do século 16, com seus fortes e casarões, empresta linhas retas às roupas e estamparias deste ensaio que destaca a coleção de verão da grife Maria Valentina. Com um olhar que resgata o encantamento pelas peças delicadas, os shapes fluidos apresentam babados desconstruídos e faixas para amarrações feitas a mão. Já os detalhes em alfaiataria influenciam punhos e golas, trazendo refinamento às peças, assim como madrepérolas e contas em madeira agregam beleza e reforçam o aspecto handmade. Os tecidos da estação ganham toques acetinados e o frescor das fibras naturais, como o algodão e o linho. A estampa apresenta de forma literal e simbólica os pontos mais marcantes da cidade colombiana: as janelas maxicoloridas, as paisagens, a flora vibrante e exótica e a fauna. Romântica e caliente, Cartagena é também a deixa perfeita para a releitura da laise, em tie-dye, e para a criação de acessórios com barbichos, que trazem todo o movimento do vento no verão da cidade, devendo brincos e colares alongados mais leves.

FOTÓGRAFO: Gustavo Zy/bersztajn
STYLIST: Flavia e Davi
MODELO: Fernanda Tavares
MAKE & HAIR: Rodrigo Costa
PRODUÇÃO: Mangaba






Capricho




021157

Praca Padre Anchieta 52 Centro- Itu

Fone: (11) 4023-5074

 Capricho Itu

 Capricho_Itu

Paz e Harmonia



A virada do ano, como tradição no Brasil, pede roupas brancas ou claras, como o off-white tão destacado nas passarelas da última edição da São Paulo Fashion Week. Fizemos uma seleção com alguns desfiles que usaram e abusaram de tonalidades mais claras para inspirar os looks de Réveillon.

Fotos: Agência Fotosite



ANIMALE

fotos: Agência Fotosite



HELO ROCHA



MAMONA

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



PASSARELAS



Crys Filó

11 4022-4765



CHOLET

INSPIRAÇÃO

TODOS SOMOS FRIDA!

As grifes mais queridinhas das celebridades internacionais, como a D&G, estão se inspirando num ícone das artes, a mexicana Frida Kahlo em suas glamorosas coleções. A criatividade aparece em cada peça. Por aqui, a inspiração é a mesma...

por DIEGO DIJUTHEF



Look
CAPRICHIO



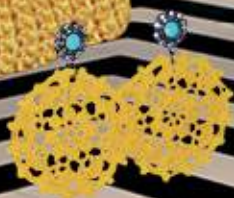
Look
PEROLA
NEGRA



Look
CAPRICHIO



Acessórios
RENATA
FRANCISCHINELLI



Sandália
RIGO MACHADO

Óculos Illesteva
ÓTICA EXATA



Molduras
ACQUARELLI



Óculos Giorgio Armani
ÓTICA EXATA

Look
BARBI
BOUTIQUE



Colares
RENATA
FRANCISCHINELLI



Vestido
BARBI
BOUTIQUE



Sapato
RICO MACHADO

ÓTICA EXATA (11) 4024-2425 Itu-SP
CAPRICHIO (11) 4023-5074 Itu-SP
PÉROLA NEGRA (11) 4023-3364 Itu-SP
BARBI BOUTIQUE (11) 2715-3580 Itu-SP
RENATA FRANCISCHINELLI (11) 97405-6322 Itu-SP
RICO MACHADO (11) 2715-9025 Itu e Salto-SP
ACQUARELLI (11) 4024-5924 Itu-SP

VITRINE

PUBLIEDITORIAL
fotos: FELIPE RUBINATTO



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





ALEATORY



U.S. POLO ASSN.
SINCE 1890

Venha conhecer!

- INDAIATUBA**
 - Polo Shopping - Lj 103 - (19) 3835-9155
 - Centro - Rua 24 de Maio, 1438 - (19) 3875-4345
- SALTO**
 - Carneiro - Rua 9 de Julho, 553 - (11) 4021-3290
- ITU**
 - Plaza Shopping Itu - Lj 129 (11) 2429-9907



CARNEIRO

VITRINE

PUBLICITARIOAL
fotos: NICE VIANA



Saída R\$ 70,00



maiô R\$ 82,00



bolsa R\$ 30,00



chapéu R\$ 20,00



biquini infantil
R\$ 58,80



sunga R\$ 55,00



Biquini
R\$ 70,00



conj. lingerie
R\$ 55,00



pijama R\$ 55,00




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

ABSOLUTTI

Perola Negra

Rua Santa Rita, 545
Centro - Itu

 11 4023-3364



RÉVEILLON



2017

Você já pode fazer sua reserva
para a Festa de Réveillon mais animada do interior paulista!

Venha para o Itu Plaza Hotel!
Para garantir uma noite memorável, teremos a apresentação:

***Banda Baddini, show de fogos, espaço kids,
ilha de caipirinhas e buffet completo com open bar***
(água, refrigerante, cerveja e espumante nacional para o brinde).

A contagem regressiva já começou.
Prepare-se para o melhor Réveillon da região!



11 4023.8000

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

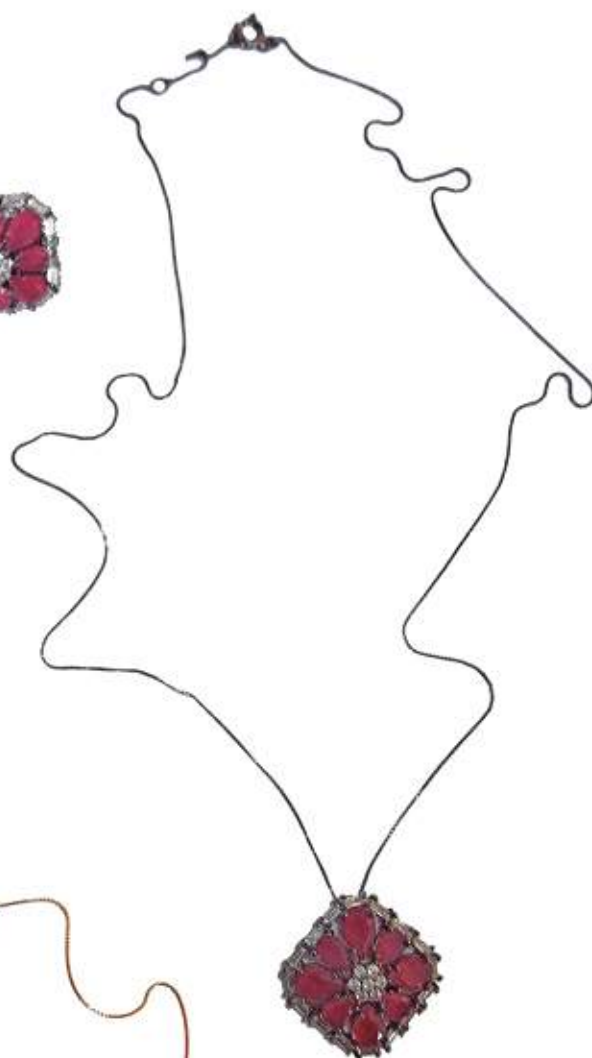
PARARA 2017.05.05



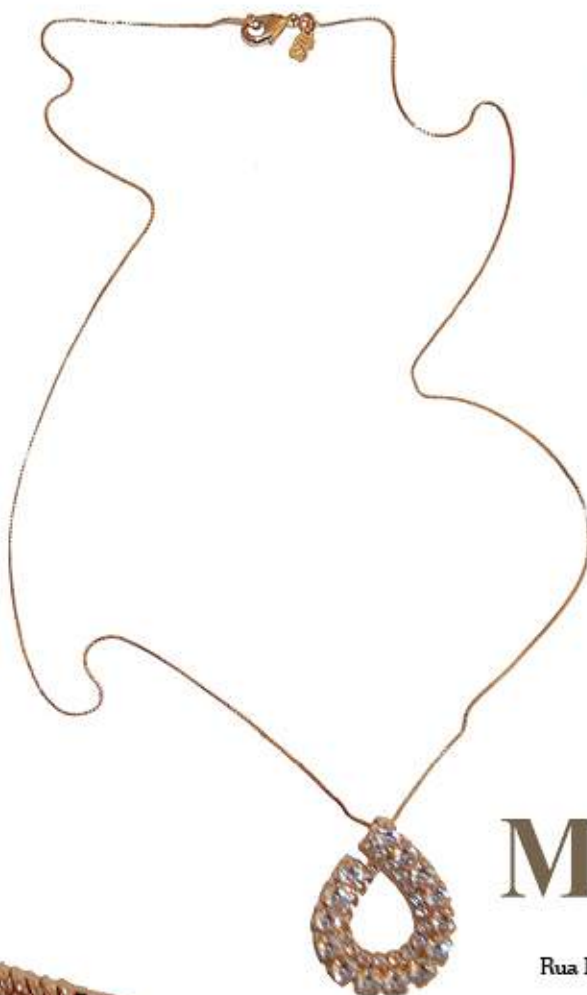
Conjunto Ródio Branco
e Cristal Azul



Conjunto Ródio Negro
e Cristal Rubi



Conjunto folheado a
ouro 18k Zirconias



MARAN
semi jóias

Rua Dr. Barros Junior, 443 - Centro
Salto - (11) 4456-5689
facebook: maransemijoias
e-mail: maransemijoias@hotmail.com

my SHOES

SUMMER . 17

AV. DOUTOR ERMELINDO MAFFEI 1199 - LOJA 128
SHOPPING PLAZA ITU
TEL: 40228598

Mini GRIFF

Itu Shopping - Loja 21 - (11) 2429-5250
Rua Sta Rita, 714 - Centro - Itu/SP (acesso também pela rua Floriano Peixoto)



Oakley Carbon Plate, fabricado em titânio com hastes em fibra de carbono, perfeita harmonia entre materiais nobres.



RayBan em acetato, modelo clássico com parte interna estampada, num leve destaque sem perder o charme de um RayBan.



Pulseira em Ouro 18K, toda trabalhada em argolas, com pingentes de estrelas color.



Allora, relógio básico com estilo de sobra, acompanha corrente, pingente e brincos.



Michael Kors dourado, um dos mais cobiçados, com destaque da logomarca e caixa cravejada com cristais swarovski.



RayBan Clubmaster, em alumínio escovado com detalhes dourado, por seus traços e materiais, lembra uma joia.



Michael Kors, em aço ionizado detalhes rosê e caixa cravejada com cristais swarovski.



Michael Kors, em aço com mostrador azul, cronógrafo e caixa cravejada com cristais swarovski.



Oakley Crosshair Ti, todo em titânio com lentes Iridium Polarizadas, conforto e elegância num só óculos.



Technos Connect, relógio do momento, moderno e inteligente, que te informa sobre tudo o que acontece no mundo digital.

- NOTIFICAÇÃO DE CHAMADA
- NOTIFICAÇÃO DE EMAIL
- NOTIFICAÇÃO DE CALENDÁRIO
- NOTIFICAÇÃO DE REDES SOCIAIS
- NOTIFICAÇÃO DE SMS
- AJUSTE AUTOMÁTICO DE HORA
- TEMPO DE DURAÇÃO
- GARANTIA DE 5 ANOS



HotButtered Highlander 3B, concebido para prática de esportes, com encaixe perfeito, acompanha spray anti-embacante, obtendo visão livre de embaçamento em qualquer atividade esportiva.

Ourivesaria e Óptica
OURO & PRATA

SALTO: Rua 9 de Julho, 65
 Centro (11) 4028-1118
INDAIATUBA: Rua 15 de
 Novembro, 514 - Centro
 (19) 3875-4232



Divulgação

Ferrero especial de Natal

A Ferrero acredita que momentos especiais com quem amamos valem ouro, por isso criou uma linha de edição limitada para agradecer familiares e amigos que fizeram parte das horas especiais ao longo do ano. As novidades seguem o conceito "pronto para presentear", recheadas de bombons de alta qualidade. São três versões icônicas, perfeitas para agradecer a todos os paladares: Ferrero Rocher (caixa dourada com chocolates Ferrero Rocher), Ferrero Collection (com roupagem marrom e laço dourado, essa versão é composta por uma seleção de especialidades Ferrero Rondnoir, Ferrero Rocher e Raffaello), e Raffaello (caixinha branca de laço vermelho).



Gisele Scaramelli

LOJA CAMPOS completa 30 anos

A Loja Campos, em Salto, completa 30 anos de atividades em 2016. O negócio teve início com Ademar Campos e seus irmãos, que chegaram do Paraná para abrir lojas e começar uma nova vida em Salto. A primeira unidade começou modesta, mas com experiência e o crescimento da cidade, os negócios foram prosperando. A Loja Campos hoje possui hoje três unidades em Salto, a primeira na rua Floriano Peixoto com itens diversos para casa, e outras duas, planejados e móveis rústicos, ambas na Rio Branco. A mais nova no ramo possui uma variedade de móveis e objetos rústicos para deixar sua casa mais bonita, aliando modernidade e beleza.

MAIS: A Loja Campos possui três endereços, que são: rua Floriano Peixoto, 2963, no Jardim das Nações e rua Rio Branco, 640 (móveis rústicos) e 668 (móveis planejados), no Centro. Mais informações pelos telefones (11) 4602-4639, 4029-8360 e 4029-7695.



fotos: Divulgação

"O MANÁ DOS DEUSES"

A Ethnie acaba de lançar a linha Ardore, que inclui difusor, colônia, sabonete líquido, hidratante, entre outros itens. A bergamota é uma de suas icônicas matérias primas, conferindo um caráter especial de frescor nesse blend aromático. O nome da nova linha, Ardore, é em homenagem a uma comuna italiana da província de Reggio Calabria, onde árvores de bergamota florescem, e os bosques locais ficam tomados por uma das fragrâncias mais poderosas da natureza. Lá, o óleo essencial é chamado de "Maná dos Deuses". Em Ardore, o clima é quente e agradável e as paisagens incríveis mesclam as cores do mar, da arborização e dos costões rochosos. Sua natureza selvagem e misteriosa causa profundo encantamento, o que inspirou a Ethnie a criar essa fragrância. Ardore é como uma viagem inebriante à costa da Calábria. Na região, a linha completa pode ser encontrada na Bertajoni, em Salto.

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



Divulgação

Brinde com Chandon

Chandon rima com o verão brasileiro, leve e descontraído na essência, borbulhante e contagiante. Na rua e no mar, na mesa do bar, no pôr do sol e noite adentro, o espumante entra no melhor momento do ano com novidades que vão deixar a temporada ainda mais irresistível. Até março, o Verão Chandon vai colorir com seu verde único, criado especialmente para a campanha, dezenas de hotspots de norte a sul do país com ideias exclusivas para comemorar a estação em grande estilo. São drinques, taças, almofadas, pranchas, carrinhos e até garrafa edição limitada com rótulo inspirado nas festas, praias e paraísos tropicais. Entre amigos, em família, no happy hour e, claro, no Natal, Réveillon e no Carnaval, Chandon faz um brinde à brasilidade, à alegria incondicional e à explosão sensorial de um povo caloroso e positivo.

Fundado em 1997

RANDAL *Fogos*

(11) 9 9772-2001  

(15) 9 9882-2001 **vivo**

Rodovia Marechal Rondon - km 131 - sentido Porto Feliz - Itu/SP

e-mail: comercial@randalfogos.com.br

site: www.randalfogos.com.br



DeChris

OS IRMÃOS SERTANEIOS

irmãos que começaram a cantar ainda crianças, Robson, Wagner e Cristiano juntos são a banda DeChris e estão na estrada há 15 anos. Uma singela homenagem ao irmão mais novo, Cristiano, a DeChris começou como uma dupla e assim que o caçula começou a cantar, o trio formou-se quase que naturalmente. "No começo a gente fazia pequenas apresentações, em bares, lanchonetes e quermesses da região. Nosso pai nos levava pra todo lado, o dinheiro que ganhávamos não era muito, mas ajudava no orçamento da família", explicam os irmãos. Com o tempo, a banda foi adquirindo instrumentos, equipamentos e incrementando, cada vez mais, a apresentação. Hoje, a DeChris, que fixou endereço em Indaiatuba, realiza, em média, dez apresentações por mês entre os Estados de São Paulo, Paraná e Minas Gerais. "Cuidamos de toda parte de produção, arranjos, direção do show e conciliamos essa rotina com composição e viagens para divulgação", explica Robson. O repertório da DeChris contém canções próprias, alguns clássicos, que foram influências para o trio, e também músicas que são sucesso nas rádios atualmente. Todos os irmãos são compositores e boa parte da inspiração para as canções é a vivência deles e de seus pais, no Interior do Paraná. "Por outro lado, estamos atentos ao cotidiano das pessoas para criar letras e melodias que se conectem com os seus sentimentos. Por isso, temos sempre celular a mão para gravar as ideias que surgem pela estrada", revela o irmão, Wagner.

CD E DVD

Nesses anos de estrada, a DeChris trabalhou com o produtor Beto Rosa, da dupla Victor e Leo, em seu CD e ainda contou com a participação da cantora Thaeme, da dupla Thaeme e Thiago. "Simultaneamente, gravamos o nosso primeiro DVD em Indaiatuba, que está em fase de edição e conta com participações das cantoras Mariana Fagundes e da Thaeme. Estamos confiantes", ressalta. Inspirados por cantores da música sertaneja como Chitãozinho & Xororó, Victor & Léo e Almir Sater, a DeChris também busca inspiração em artistas da MPB e da música internacional como Roupas Nova e Bee Gees.

O sertanejo contemporâneo e a inspiração em outros estilos, proporcionaram aos irmãos a chance de abrir dois shows de grandes artistas como a banda Roupas Nova e o cantor Fábio Jr. "Foi muito importante para nós, pois somos muito fãs deles. Mas marcante, também, seguramente, foi ter cantado pra mais de 30 mil pessoas na lançamento de nosso primeiro CD", afirmam.

A DeChris agora está se preparando para ampliar fronteiras para outros Estados, em fase de finalização do DVD recém-gravado e promete muitas novidades. Acreditam que o lançamento do DVD será um divisor em sua carreira, já que o retorno do público está cada vez maior. "Nosso maior sonho é alcançar as pessoas com a nossa arte, pois amamos o que fazemos e temos a certeza de que podemos levar algo positivo e fazer shows por todo país", encerram.

Mais que apenas aprender Inglês

O Colégio Almeida Júnior trouxe para Itu o Programa Bilingue da International School. É uma proposta inovadora de Educação Bilingue, a qual alla inovação, criatividade e aulas práticas dentro de um ambiente de total imersão linguística. Durante as aulas, os alunos aprendem em Inglês de forma contextualizada e dinâmica por meio da interação com materiais didáticos, paradidáticos e com kits LEGO® Education.

Colégio Almeida Júnior: ensino de qualidade internacional desde a primeira infância.

- Infantil, Fundamental e Médio;
- Integral (Crianças de 2 a 6 anos);
- Ensino Bilingue - International School;
- Preparatório para o Vestibular e Enem.

1º
no
Enem



Colégio Almeida Júnior
aprendendo o + da vida!



INTERNATIONAL
SCHOOL





Merry Christmas!

Há muito mais para o Natal do que luz de vela e alegria.

É o período do doce espírito da amizade que todo o ano brilha, mas que nesse momento é pura consideração e bondade. É esperança renascida, é paz, é entendimento que emana a benevolência entre os homens.



EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE
QUALIDADE PARA SEUS FILHOS.

Rua Prof. José Benedito Gonçalves, 309 - ITU
Tel. (11) 4025.2901



Flox Floricultura

foto: Studio Betão

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

e-mail: floxfloricultura@ig.com.br

www.floxfloricultura.com.br

REGIONAL

REVISTA

franquias

Sem. crise

Franchising foi o
único setor do varejo
que apresentou
crescimento

ESPECIAL

*Caderno destaca
cases de sucesso
e explica o setor
de Franquias*



FRANCHISING

a crise e o setor de franquias no Brasil

Nos últimos dois anos a palavra mais usada pela maioria das pessoas é CRISE. E faz todo sentido, pois o país foi assolado por uma de suas maiores crises política e econômica da história, que acabou por repercutir diretamente no varejo, um dos principais indicadores e medidores de recessão ou de contração, ou seja, a economia sofre uma contração, pisa no freio, diminui a produção, investimento fica mais caro e o consumidor também perde o apetite de comprar.

Todavia, e contradizendo todas as expectativas mercadológicas, diga-se de passagem muito negativas, o Franchising foi o único setor do varejo que apresentou crescimento de 8,3% no último ano (período de agosto/2015 a agosto/2016), conforme dados da ABF - Associação Brasileira de Franchising, entidade que regulamenta as franquias no Brasil.

O número de crescimento apresentado pelo setor não deve ser considerado sorte ou resultado de estratégias mirabolantes ou inovadoras. Ao contrário disso, o Franchising brasileiro vem apresentando um constante amadurecimento do setor, assim como muita solidez das marcas franqueadas - situação que não poderia ser afirmada com tanta precisão há dez anos, quando o referido modelo de negócio estava em constante processo de aperfeiçoamento de técnicas operacionais, organização do Marketing específico para uma rede de franquias e conhecimento técnico/legal para julgar as demandas judiciais de franquias.

Toda essa evolução e amadurecimento do setor fazem com que investir em uma franquia no Brasil, apesar da crise e das expectativas negativas para o varejo nacional, ainda seja a iniciativa mais segura de investimento.

O que diferencia uma franquia de marcas autônomas é exatamente a estrutura proposta pela Marca Franqueadora que, através de sua trajetória no mercado de atuação a que se predispõe, desenvolve know-how (experiência e técnicas operacionais), marketing cooperado com ênfase no institucional da marca que gera maior visibilidade, logística e suporte administrativo e comercial.

Atualmente, é possível afirmar que grande parte, senão a maioria das Franqueadoras, mantém planejamentos estratégicos a longo prazo, considerando inclusive algumas variáveis do cenário econômico, a fim de serem mais precisas em suas estratégias mercadológicas, visando com isso um mínimo de segurança necessária para quem opera e explora o modelo de negócio sob bandeira da franquia. Parece pouco, mas é exatamente este o maior patrimônio de uma marca franqueadora, ou seja, o compilado de processos operacionais, gestão inteligente de estoques, volume de aquisições em rede (compras cooperadas) e a marca em evidência em meio à crise.

Assim sendo, minimizar os riscos de investimento na aquisição de uma franquia através da segurança econômica e financeira intrínseco do sistema de franquias, conjuntamente com as estratégias de divulgação que visam a massificação dos conceitos de um produto ou serviço, resultando na lembrança da marca, foi determinante para a afirmação de que o Franchising superou a crise.



Rosângela Angel

“A evolução e amadurecimento do setor fazem com que investir em uma franquia no Brasil, apesar da crise e das expectativas negativas para o varejo nacional, ainda seja a iniciativa mais segura de investimento”

*Alessandra Sanches é consultora de Negócios, formada em Direito, MBD em Gestão de Franquias pela FIA – Fundação Instituto de Administração, especialista em Construção de Marcas e Franquias, professora de Pós-Graduação no Senac-Sorocaba, e sócia-proprietária da Pravatta Rezende e DGM Consultoria & Comunicação. Contato: e-mail: alessandra@agenciadgm.com.br

Entenda o FRANCHISING na prática

O Franchising é um sistema de parceria empresarial no qual uma empresa Franqueadora disponibiliza o “know-how” de operação de seu negócio, que foi previamente testado, a terceiros que se identificam com o segmento de negócio e veem nele a oportunidade de firmar-se profissionalmente.

É um método para a distribuição de produtos e/ou serviços cujo sucesso depende, fundamentalmente, da capacidade de se reproduzir, em diferentes locais e sob a responsabilidade de diferentes pessoas, um serviço que receberia num estabelecimento da mesma rede.

A uniformidade ou padronização da rede é um dos fatores de sustentação do Franchising, ou seja, ao ser atendido em uma unidade de negócio/loja, o cliente deverá receber o mesmo tratamento e o mesmo serviço que receberia num outro estabelecimento da mesma rede.

SÃO CARACTERÍSTICAS DO SISTEMA DE FRANCHISING COMO UM TODO:

É um método de distribuição e comercialização de produtos ou serviços que permite às empresas Franqueadoras ofertarem seus produtos e/ou serviços, que possuem boa aceitação no mercado, em larga escala.

Toda franquia é uma operação comercial onde a Franqueadora dispõe da marca de produtos e/ou serviços e concede ao franqueado o direito de uso da mesma.

Ao aderir ao Franchising, a Franqueadora está deixando de obter lucros que teria sozinho, caso todas as unidades de varejo lhe pertencessem, e dividindo a operacionalização e o lucro com seus franqueados.

A Franqueadora repassa sua experiência no negócio e mantém uma equipe de suporte aos franqueados.

Cada franqueado constitui uma empresa para efetuar as operações da franquia. Por exemplo, a marca comercializa produtos e/ou serviços e recebe assistência da Franqueadora.

Todo o franqueado, como empresário, que possui independência econômica e jurídica, não tem nenhuma participação na empresa Franqueadora, bem como nenhuma subordinação trabalhista ou empregatícia com a Franqueadora, ou relação societária.

Neste sistema de negócios, a autonomia é relativa. Franqueadora e franqueados são pessoas físicas e jurídicas distintas, cada empresário responde por seus atos. Contudo, é na comercialização que eles devem seguir regras e obrigações específicas à Rede.

Para obter uma franquia, os candidatos a franqueados pagam a Franqueadora uma taxa de adesão (filiação) ao sistema de franquias, que é chamada de Taxa de Franquia.

Na grande maioria das franquias, os Franqueadores asseguram aos seus franqueados o direito de preferência em determinado território de atuação.



Toda franquia é uma operação comercial onde a Franqueadora dispõe da marca de produtos e/ou serviços e concede ao franqueado o direito de uso da mesma

FRANQUIA DE CONVERSÃO

A franquia de conversão é um formato cada vez mais usado pelas franqueadoras no Brasil, que apresenta riscos como qualquer negócio, mas que pode ajudar empresários independentes a ter mais força de marca. A franqueadora avalia negócios que apresentam potencial de crescimento com o uso das técnicas de franquias, como conhecimento, padrões de funcionamento, regras operacionais, padrão arquitetônico, sistema de gestão, entre outros.

Esse formato de contratação costuma ser utilizado em redes que se destacam pelo poder de compra dos produtos, que costuma ser maior em razão do número de unidades que representa. Para os pequenos empreendedores, nesses casos, a conversão significa aumentar seu poder de concorrência.

Em alguns segmentos, como farmácias, óticas, mercados e papelarias, em que a aquisição de produtos em melhores condições pode fazer uma grande diferença na rentabilidade do negócio, “converter-se” em uma marca forte, com penetração de mercado, reconhecimento do consumidor e estratégia de marketing cooperada, pode representar um grande avanço.

Há várias redes de serviços que estruturaram sua expansão em franquias de conversão. Isso acontece porque o tipo de serviço que elas oferecem, apesar de demandar um conhecimento específico que pode ser encontrado nos pequenos negócios que serão convertidos, só ganha maior penetração de mercado quando é alavancado pelo poder da marca e do sistema formatado pela franqueadora.

DI CID Franchising

A rede de lojas DI CID Comércio Atacadista de Doces, conceituada marca em Sorocaba e região, iniciou suas atividades há aproximadamente 45 anos e manteve-se latente na memória do consumidor até os dias atuais.

A DI CID nasceu em um tradicional bairro sorocabano e visava na ocasião atender as necessidades locais. Aos poucos fora crescendo e então surgiu a oportunidade de atender aos pequenos comerciantes distribuídos na cidade e região. Sem contar que a marca se fez de atender ao que lhe era procurado e não de um comércio engessado que só disponibilizava um tipo de produto, muito pelo contrário, à medida que os produtos eram procurados imediatamente eram disponibilizados no mês seguinte e automaticamente incluídos ao mix de produtos até hoje comercializados pela marca.

A DI CID, atualmente formada de uma pequena rede de sete lojas, sem disponibilizar produtos de marca própria, pioneira na comercialização de grandes marcas nacionais e até universais, tais como Nestlé, Garoto, Santa Helena dentre outras, é conhecida em Sorocaba e região por transpor gerações, pois é muito comum netos frequentarem qualquer uma das lojas da marca por conhecerem desde crianças através de seus pais, que por vezes também conheceram e fora frequentada pelos seus avós.

Porém, como toda marca que se perpetua no mercado, acaba por se deparar com a necessidade de evoluir diante das necessidades do público que conquista, além da necessidade de continuar atraindo públicos novos, ou seja, reinventando-se em todo momento para satisfazer todos os perfis e hábitos de consumo dispostos no mercado da procura.

Dessa maneira, a DI CID na ânsia de levar sua renomada marca para outras cidades do Estado e também para outras regiões do país, optou por transformar o segmento, que há muito goza de um prestígio no mercado, em franquia.

A franquia é um dos canais de distribuição e expansão de uma marca que mais cresce no país e que garante a quem investe a segurança de partilhar da solidez de uma determinada marca, assim como do know-how desenvolvido por quem operou e entende muito bem de um determinado negócio.

No caso da marca DI CID que não dispõe de produtos de marcas próprias e se mantém de revender grandes marcas do mercado nacional e internacional, o projeto das franquias teve que ser meticulosamente estudado, pois, a marca

concorre com os hipermercados, supermercados, padarias, lojas de conveniências, ambulantes, cantineiros dentre outros infinitos meios de comércio que há disponível ao consumidor. Para tanto, a marca DI CID, após exaustivos estudos, desde a comercialização de produtos considerados frágeis diante de sua pulverização até o comportamento do consumidor. Surge então a DI CID Franchising, que comercializará conceito e experiência de compra, deixando a aquisição do produto como um acessório do principal, que está mais voltado pela sensação de comprar nas lojas DI CID do que propriamente da necessidade de adquirir determinado produto.

A loja conceito, unidade piloto da marca DI CID foi inaugurada em dezembro de 2012 na cidade de Itu, indicada pelas pesquisas como uma das cidades de maior oportunidade no Interior de São Paulo e também da região da loja sede da rede.

AS VANTAGENS DAS FRANQUIAS DI CID

Dentre as inúmeras vantagens em converter um negócio autônomo em uma franquia de renome pode-se destacar:

Transferência de know-how de uma marca conceituada, com grande visibilidade no mercado de atuação e lembrança latente diante do público consumidor;

Aumento considerável no volume de vendas e consequentemente maior poder de negociação;

Precificação adequada, justa e lucrativa dos itens comercializados;

Maior competitividade concorrencial;

Sistema de Gestão e Controle da Operação eficiente, desenvolvido exclusivamente para o negócio DI CID, considerado o maior patrimônio da marca pela precisão dos dados e capacidade de previsão e simulação das mais inusitadas situações mercadológicas.



Onde é **DOCE** • COMPRAR •

★ HÁ MAIS DE 45 ANOS NO MERCADO ★

★ PRIMEIRA FRANQUIA DISTRIBUIDORA DE DOCES DO BRASIL ★

★ 7 UNIDADES DISTRIBUÍDAS EM SOROCABA, ITU E VOTORANTIM ★

★ CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA FRANQUIAS DE CONVERSÃO ★

SEJA UM FRANQUEADO

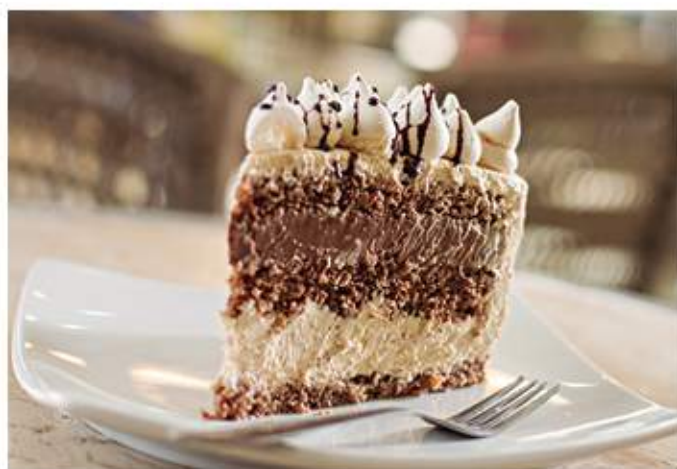
ENTRE EM CONTATO COM
NOSSO DEPARTAMENTO DE EXPANSÃO
LIGUE (11) 99526 2252
OU EXPANSAO@DICID.COM.BR



WWW.DICID.COM.BR

SODIÊ DOCES

O maior exemplo
de franchising da região



Algumas das
delícias da
Sodîe Doces

fotos: Livulgação

CLEUSA É HOJE UMA DAS MAIORES EMPREENDEDORAS DE SUCESSO DO BRASIL

A história de sucesso de Cleusa Maria da Silva motiva qualquer empreendedor desmotivado. Ex-boia fria e doméstica, a empresária hoje é dona de um dos maiores cases de franchising do Brasil, com mais de 270 franquias, a Sodîe Doces.

Da infância pobre, Cleusa se lembra do trabalho como boia-fria para ajudar a mãe a sustentar os nove irmãos, na cidade paranaense de Bandeirantes. Em São Paulo, trabalhou como empregada doméstica até se mudar para Salto, onde trabalhava em fábrica durante o dia e fazia bolos sob encomenda à noite. Com o tempo e com o dinheiro de uma rescisão trabalhista, fundou sua primeira loja de doces, a Sensação Doces, em 1997, com investimento de R\$ 6 mil e 20 metros quadrados. A primeira funcionária só foi contratada depois de um ano. A lojinha cresceu e virou Sodîe Doces, rede de franquias com mais de 270 unidades. “Meu maior acerto foi ter acreditado em um produto e persistido nele mesmo quando todos diziam que era loucura”, diz a franqueadora.

As primeiras franquias demoraram dez anos para acontecer. Hoje, sua rotina é visitar lojas e administrar a empresa. “Quando um franqueado compra uma franquia ele confia em mim e no meu trabalho e se sente mais seguro ao conversar diretamente comigo. Por isso, estou sempre visitando as lojas”, revela. Tendo como inspiração o saudoso empresário do Grupo Votorantim, Antônio Ermírio de Moraes, Cleusa acredita que o grande segredo do empreendedor é foco e trabalho. “Ser empreendedor é, acima de tudo, descobrir que nada se consegue de verdade sem trabalho, sem foco, sem determinação. Você pode levar décadas para alcançar o sucesso. Se você espera que aconteça da noite para o dia, está fadado ao fracasso. Você tem que ter características básicas para empreender: ser uma pessoa determinada, com foco e vontade de trabalhar. Não foi fácil para mim. Levei 20 anos de trabalho para ter sucesso”, conta.

A persistência, segundo ela, deve ser a maior aliada do empreendedor. Cleusa, por exemplo, trabalhou durante cinco anos sem folgas um único domingo sequer. Ela lembra que tinha um “sapatinho” que furou com o desgaste, e que não tinha condições de trocar de sapato, muito menos comprar roupas. No entanto, nunca desistiu!

LEITE NINHO

Um dos maiores diferenciais da rede Sodîe é o produto a pronta entrega, fresquinho e com várias opções, garantindo grande comodidade ao cliente em todas as mais de 270 unidades da rede.



Cleusa Maria
em programas
de TV, com as
apresentadoras
Cátia Fonseca e
Ana Maria Braga



Ana Maria Braga é a atual
garota-propaganda da Sodîe

A exigência por produtos de qualidade é feita pessoalmente por Cleusa ou por seus consultores, que a auxiliam e fazem visitas surpresas aos franqueados para vistoria, garantindo o sucesso que fez da Sodîe uma das maiores redes de franquias do Brasil. Hoje seu bolo mais vendido é o bolo de leite ninho, seu carro chefe.

MAIS: Para ser um franqueado de sucesso da Sodîe Doces ou ver o endereço da loja mais pertinho de você, consulte o site www.sodiedoces.com.br

WORLD TENNIS

referência em Itu e região



A franquia de Itu foi a primeira adquirida por Valéria e é um case de sucesso na região



Fotos: Gisele Scaravelli

Com 30 anos no segmento de tênis, Valéria Wolf Nunes é franqueada da World Tennis, com lojas em Itu e São Paulo

COM LOJA NO PLAZA SHOPPING ITU HÁ 13 ANOS, VALERIA WOLF COMANDA UNIDADES DA WORLD TENNIS TAMBÉM NA CAPITAL PAULISTA

Com experiência no ramo de tênis, a empresária Valéria Wolf Nunes e seu marido Mário César Lage Nunes estão no segmento por mais de 20 anos. Tudo começou na Adidas e na Nike, onde atendiam a rede World Tennis vendendo os produtos das marcas. Com o tempo, tornaram-se franqueados da própria World Tennis e hoje mantêm unidades em Itu e São Paulo, sendo a loja do Plaza Shopping Itu a franquia mais antiga do casal de empresários. “Para ter uma franquia, o primeiro passo é escolher um ramo que goste, analisar as margens comerciais, concorrentes e, principalmente, o local onde vai abrir a loja”, detalha a lojista.

No mercado nacional há 25 anos, a World Tennis comercializa tênis de diversas marcas como Asics, Puma, Mizuno e muitas outras nacionais e importadas. Segundo Valéria, estar à frente de uma loja com nome forte no mercado acaba proporcionando uma compra maior com melhores condições comerciais. “A rotina da World Tennis se trata de uma franquia onde existem regras diversas de conduta que seguimos direitinho”, ressalta. Além de grandes marcas, a World Tennis conta também com uma própria, a Oxtó, que são modelos casuais.

MAIS: A World Tennis fica no Plaza Shopping Itu, loja 58, na av. Dr. Ermelindo Maffei, nº 1199, no Jardim Paraíso, em Itu. Mais informações pelo telefone (11) 4013-5696.



Novidades da World Tennis disponíveis na loja de Itu



SPAZIO MASSERANI torna-se franquia

**JOVEM
EMPRESÁRIO
DE SALTO QUE
COMEÇOU
LOCANDO SALAS
COMERCIAIS,
HOJE POSSUI
CINCO ESPAÇOS
E SISTEMA DE
FRANQUIAS DO
SERVIÇO**



O empresário saltense Juliano Masserani está à frente do Spazio Masserani

Gisele Scaravelli

O negócio que começou de forma desprezível como uma agência de modelos cresceu e agora dá um grande passo e torna-se um grupo de franquias. O Spazio Masserani, conhecido na região por oferecer salas para locação com infraestrutura única, passou a trabalhar no sistema de franquias. O jovem empresário saltense Juliano Masserani conta que seus negócios tiveram início há oito anos com a Star Models e seu contato com o ramo imobiliário de locação se deu, primeiramente, como locatário. “Toda essa vida profissional começou com a Star Models. Eu sou formado em Moda e precisava trabalhar, então, montei a agência de modelos. Eu comecei alugando uma salinha num prédio”, explica Juliano que, com o crescimento da agência, foi aumentando o número de salas locadas até que o custo foi ficando muito alto. “Eu conheci a mansão [a primeira unidade do Spazio Masserani], mas, ela era muito grande, muito grande mesmo, e eu comecei sublocar as salas e, por fim, se transformou no Spazio Masserani”, conta o idealizador da franquia.

Buscando a profissionalização, Juliano padronizou tudo e, nos últimos quatro anos, o Spazio Masserani ganhou mais quatro unidades, duas na cidade de Salto, duas em Itu e uma em Sorocaba, que será inaugurada em 2017. O empreendimento atual, recém-inaugurado, funciona no antigo hotel Porto Seguro, em Salto, e conta com 60 salas e infraestrutura padronizada, com nos outros espaços, que oferece a quem loca recepção com funcionário, internet, telefone, sistema de segurança, limpeza, manutenção em geral e marketing compartilhado.

do. “Nosso sucesso é pela nossa infraestrutura. Nós oferecemos desde o café e água na recepção até ações comerciais em datas comemorativas como Natal, Dia das Mães, Páscoa, etc. Você loca uma sala e mata a dor de cabeça. Ponto final”, detalha Juliano.

Hoje, o grupo conta com quase 120 salas, mais de 20 funcionários fixos e quase 30 terceirizados e um padrão para os empreendimentos e, também a salas, que vão de 12 a 200m² locadas por profissionais liberais e também clientes de grandes empresas. “As pessoas começaram a entrar em contato para montar em uma cidade e outra e outra e essa ideia da franquia foi um ‘boom’ legal pra nós. Já estamos negociando franquias em três cidades, Indaiatuba, Campinas e no Rio de Janeiro”, afirma o empresário que conta com Alessandra Sanches, da Pravatta Rezende, como responsável pela franchising.

As franquias da Spazio Masserani deverão manter o mesmo padrão e qualidade das que estão sob direção de Juliano, que explica que o retorno é garantido, pois com um leque de tamanhos de salas diferentes, sempre terá pessoas querendo alugar. Para ele, poder fazer parte do sonho e início profissional de muitas pessoas é compensador. “Quanto começaram comigo com uma sala pequena e foram aumentando e mudando e crescendo. Receber um ‘muito obrigada’ é a melhor parte, porque eu também conquistei minhas coisas aos poucos e sei como é. Isso me deixa, mesmo, muito feliz”, reflete o empresário.

MAIS: O escritório central do Spazio Masserani fica na rua Floriano Peixoto, 2114, Jardim Sontag, em Salto. Tel.: (11) 4456-4721. Site: www.grupowjm.com.br



ALUNOS QUE TRANSFORMAM O MUNDO

Venha para a Escola Sagrada Família! Ensino de qualidade e formação humana.

Escola Sagrada Família, movida por uma Rede de Ensino que educa pelo coração, prima por um processo de aprendizagem que ultrapassa a aprovação em exames e vestibulares. Oferece uma aprendizagem que torna os corações dos alunos mais humanos e cidadãos que se ocupam com o bem de todos.

No **Ensino Médio**, os alunos consolidam e aprofundam seus conhecimentos através de um ensino de qualidade que os torna aptos a continuarem os estudos nas universidades.

Nossa Proposta Pedagógica valoriza as aprendizagens formais e não abre mão de preparar o aluno para os desafios da carreira acadêmica e profissional.

Nossos educandos são convidados a participar do **Projeto Voluntariado Jovem** atuando em obras sociais, conhecendo as necessidades e realidades das pessoas atendidas e desenvolvendo uma ação concreta de solidariedade.

Oferecemos formação abrangente e transformadora, tornando cada aluno único e especial, livre para exercer positivo serviço em benefício das pessoas no mundo plural em que vivemos.

LIGUE AGORA - (11) 4028-9616
www.esfs.org.br - venha nos conhecer!
Avenida Dom Pedro II, 804 - Centro - Salto - SP



O poder da nova meditação

O USO PERSEVERANTE DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS, MESMO POR DEZ MINUTOS DIÁRIOS, TRAZ EFEITOS DE LONGO PRAZO – CLAREZA COGNITIVA, MAIOR CRIATIVIDADE E O PREDOMÍNIO DE SENTIMENTOS POSITIVOS SOBRE OS NEGATIVOS

A meditação mindfulness, chamada de Vipassana pelo budismo secular, foi trazida para o ocidente nos anos 90. O neurocientista Jon Kabat-Zinn viu nela a possibilidade de ajudar pessoas, com dor, inflamações e doenças imunológicas. O resultado foi positivo. Mas o tema ganhou rapidamente o interesse de outras plateias: foi para as universidades, o governo, as forças armadas e hoje está presente nas grandes corporações norte-americanas.

Mas afinal, qual é o motivo que gerou esse interesse organizacional pelo mindfulness? Segundo a HSM Management, principal publicação de gestão e liderança do Brasil, trata-se de um método que permite a aliviar a sobrecarga mental dos executivos e contribuir para que eles consigam dedicar mais atenção às tarefas diárias. Bem, são motivos que seguramente capturam o interesse dos gestores para o tema. No entanto, o alcance do movimento mindfulness é mais longo. Ele pode ser definido como o autoprocesso pelo qual trazemos a atenção da mente para as experiências internas e externas que ocorrem no momento presente. O hábito desse exercício, que pode ser de poucos minutos, tem efeitos imediatos e de longo prazo.

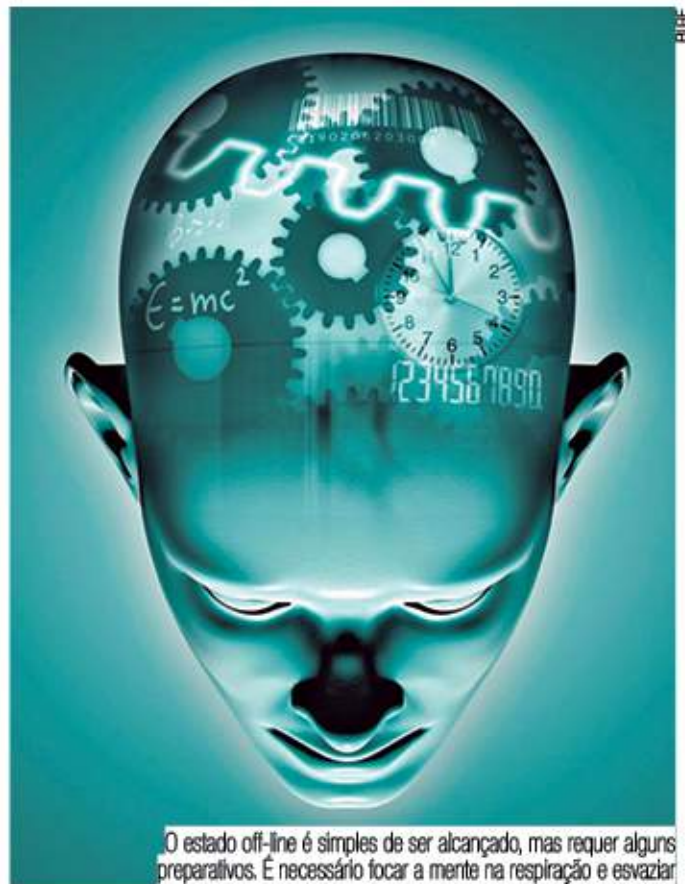
O efeito imediato da meditação mindfulness (MM) é o corte da escalada momentânea da reação de estresse. Ao trazer a mente ao estado presente, ela abandona as tergiversações do que ocorreu (real ou imaginário) e abandona cenários ou monólogos para o futuro. Em minutos a adrenalina cai, a dopamina é reequilibrada, o coração sossega e a produção de cortisol é estancada.

O uso perseverante da MM, mesmo por curtos períodos como por dez minutos, traz efeitos de longo prazo – clareza cognitiva, maior criatividade e o predomínio de sentimentos positivos sobre os negativos. Estudos neurológicos que utilizaram as imagens do cérebro por ressonância magnética revelaram que a MM é acompanhada de desenvolvimento de neurônios em áreas específicas do cérebro, um conceito denominado de neuroplasticidade. Não há nenhuma forma de dieta ou exercício físico ou treinamento mental que faça esse tipo de revolução cerebral.

Confira abaixo alguns motivos para aprender a permanecer offline por, pelo menos, dois minutos diários. A prática persistente produzirá resultados surpreendentes.

1. FELICIDADE

Alguém poderia imaginar que o ato de estar focado no presente tenha algo a ver com a felicidade? De fato, a prática do foco no momento presente permite desenvolver uma qualidade chamada de equanimidade (constância, igualdade de temperamento em qualquer circunstância). Ao longo do tempo, a atitude de equanimidade que surge em situações potencialmente estressantes ou difíceis conduz à percepção de felicidade. Muitas pessoas que se tornam mindful referem melhora global do humor, redução do estresse e elevação da qualidade de vida. Como a psicóloga e PhD em Neurociências Sarah Roberts exemplifica, “é sublime poder sentir a água correr pelas costas durante o banho da manhã; é gratificante poder ouvir o filho descrever o seu dia sem ficar olhando para ele e pensando na lista de coisas a fazer. O exercício do foco no momento presente nos protege de passar o tempo todo no



O estado off-line é simples de ser alcançado, mas requer alguns preparativos. É necessário focar a mente na respiração e esvaziar a atenção ao redor. Em pouco tempo você será capaz de fazê-la em casa, no escritório, no ônibus ou na praça

passado, ruminado sobre o futuro, inventando situações hipotéticas provocadoras de ansiedade.” E como exatamente a meditação mindfulness conduz à felicidade? Uma teoria moderna que explica essa ligação vem da discrepância do self, a diferença ou a distância entre o nosso eu real e nossa imagem ideal do eu. Esse modelo sugere que todos nós estamos motivados a reduzir a diferença entre o que somos e o que desejamos ser, aliviando o desconforto psicológico provocado quando essa diferença é muito grande. A atenção plena da meditação mindfulness promove essa redução; e, em seu rastro, nos faz ficar felizes.

2. SEM ESTRESSE

A intervenção mindfulness efetivamente promove uma redução do estresse negativo; faz com que a pessoa se avalie melhor e corrija o seu ímpeto emocional. A estrutura responsável pelas reações emocionais de estresse é denominada de amígdala cerebral; um estudo publicado por autores da Universidade de Massachusetts em 2010 demonstra que a meditação mindfulness reduz a hiper-reatividade da amígdala cerebral em indivíduos estressados. A prática do mindfulness faz com que as reações de estresse sejam substituídas pela equanimidade.

3. MEMÓRIA EFICAZ

De modo geral, quem está bem, em plena posse de suas funções cognitivas e emocionais, lembra melhor. A atitude mindfulness age em benefício da memória. Também é preciso lembrar que o estresse e as reações intempestivas elevam a taxa sanguínea de cortisol, um hormô-

nio produzido pela glândula adrenal a serviço do medo, da raiva e do estresse. Estudo publicado em 2013 examinou os níveis de cortisol em 30 estudantes de medicina antes e depois de um treinamento de quatro dias em meditação mindfulness; a taxa de cortisol sofreu redução imediata. Sabe-se que os elevados índices de cortisol fazem mal à parte do cérebro chamada de hipocampo, onde são guardados os extensos arquivos de toda nossa memória. Com esse dano, passamos a esquecer nomes, datas e objetos que deveriam ficar armazenados. A meditação mindfulness é considerada uma blindagem à memória.

4. SONO REPARADOR

Há uma relação direta entre meditação e sono, na medida em que em ambas as situações há uma redução do ritmo cerebral alfa/beta para um ritmo delta, mais lento. Quem aprende a ser mindful, automaticamente desenvolve melhor capacidade para adormecer. Não se trata somente do sono reparador da noite; um breve período de sono durante o dia, igualmente reparador, faz com que a pessoa recupere sua energia. Essa forma de meditação também ajuda a recuperar a capacidade de adormecer em pessoas que sofrem de insônia. Em um estudo publicado no conceituado semanário *Jama*, os pesquisadores examinaram 49 adultos de meia-idade com problemas para dormir. Metade deles completou um programa de meditação mindfulness; a outra metade completou uma aula sobre maneiras de melhorar seus hábitos de sono. Ambos os grupos se reuniram seis vezes, uma vez por semana, durante duas horas. Em comparação com as pessoas do grupo educacional sobre o sono, as pessoas do grupo mindfulness corrigiram rapidamente seu problema de insônia, relatando menos fadiga e melhores escores de depressão no final dos seis sessões.

5. MELHOR IMUNIDADE CONTRA DOENÇAS

Hoje em dia há centenas de estudos que comprovam a conexão entre mindfulness e o sistema imune. Anteriormente já se sabia que pessoas com elevados níveis de estresse e de cortisol circulantes apresentavam linhas reduzidas de defesa imunológica. A meditação mindfulness é uma maneira efetiva, rápida e com grande custo-benefício para corrigir isso. Um estudo publicado na *Psychosomatic Medicine* há alguns anos comparou um grupo de meditadores com outro de não-meditadores. Ambos receberam uma vacina contra a gripe; mais tarde, quando os anticorpos foram mensurados, verificou-se que o grupo de meditadores estava muito mais protegido contra a gripe do que os não-meditadores. A mesma regra vale para pessoas adoecidas. Um estudo de pesquisadores da Universidade de Chicago concentrou-se em mulheres acometidas de câncer de mama. Parte delas matriculou-se em um curso em meditação mindfulness e outra parte seguiu com o tratamento convencional. Todas as mulheres apresentaram, no início, baixo índice de células imunológicas do tipo NK e IFN-gama; aquelas que se aprofundaram na meditação mindfulness apresentaram retorno dessas células imunológicas aos níveis normais. A conclusão dos estudos modernos – em confirmação ao que os sábios antigos do mundo oriental já preconizavam – é que a atenção voltada ao presente de forma desprovida de julgamento é forte aliada para manter ou reequilibrar o organismo para defender-se de micro-organismos ou de doenças.

6. MAIS ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

O desenvolvimento da atenção e da concentração são ferramentas poderosas da meditação mindfulness. Quem diz ser fácil ficar no presente durante dois minutos nunca de fato experimentou meditar. A atenção da mente no batimento do coração, umas das pérolas do mindfulness, requer o engajamento alguns milhões de neurônios do cérebro para estabelecer um campo em torno do tempo presente em modo real. A técnica de mindfulness é capaz de tornar a passagem do tempo mais real. Pesquisadores da Universidade de Kent comprovaram este aspecto, mostrando que a percepção do tempo através do mindfulness faz com quem a meditação da atenção plena possa ser usada para o tratamento de manifestações psicológicas associadas a distorções do tempo, como os distúrbios de memória, das emoções e a dependência de drogas.

7. A VIDA PELA VIDA

A melhora dos sintomas de depressão e ansiedade foi um dos grandes ganhos da meditação mindfulness. Quando Jon Kabat-Zinn iniciou seu programa de Redução do Estresse Baseada em Mindfulness, seu principal objetivo era a redução da dor em pacientes com certos tipos de reumatismo. Hoje, já há estudos que comparam a terapia baseada em mindfulness com a terapia cognitivo-comportamental e até mesmo o tratamento com medicações para o tratamento da depressão e da ansiedade. Os resultados são semelhantes. E há uma vantagem – a recuperação da depressão via mindfulness deixa um legado, um reequilíbrio, na forma de outra forma de viver, uma vida baseada no aqui e agora, sem ruminatórias do passado nem previsões irrealistas do futuro que não vão se concretizar. É a vida pela vida.

Aqui, agora!

A prática é simples, basta trazer seu pensamento para o aqui, agora! Uma maneira de começar é criar “pistas” para puxá-lo para o presente quando sua mente, inevitavelmente, começar a vagar. Por exemplo, enquanto come, não se esqueça de saborear cada mordida cada vez que você colocar o seu garfo na boca. Há diversos aplicativos na internet que ensinam a técnica passo a passo. Aqui citaremos algumas maneiras:

1. Tomando banho: Quando tomar um banho, imagine que é a primeira vez sentindo a água, sentindo o cheiro do sabão, ou vendo o vapor como ele muda perante os seus olhos. Repare na temperatura da água e no movimento de suas mãos enquanto toma banho. Observe o que você está fazendo no momento e toda vez que sua mente for para qualquer outro lugar, gentilmente traga-a para o aqui e agora, estando consciente de cada movimento e sensação.

2. Comendo: Até mesmo uma refeição ou lanche torna-se uma oportunidade para fazer uma pausa e refletir. Quando for comer algo deixe de lado as distrações. Agora observe tudo, desde o ato de segurar o garfo e levá-lo à sua boca a todas as sensações que vão surgir: o ato de comer, o sabor dos alimentos, a textura, o contato dos seus dentes com o alimento, a mastigação e assim por diante.

3. Com as outras pessoas: Seja presente com essa pessoa, escute tudo, preste atenção, não julgue, seja curioso. Converse com ela como se fosse a primeira vez, como um namorado apaixonado que quer saber tudo e ouvir tudo da outra pessoa.

A PRÁTICA

Para começar a meditação, tente reservar cinco minutos por dia para a prática. Lembre-se de que você nunca será capaz de ficar muitas horas em estado de mindfulness, pois a mente humana é programada para vagar. Fique tranquilo se perder a concentração. Respire! Sente-se confortavelmente em um lugar quieto, mãos sobre as coxas (palmas para cima ou para baixo) e respire naturalmente. Relaxe, focando nas sensações de seu estômago, peito ou narinas. Esteja ciente do sentido da sua própria respiração. Não precisa mudar o seu ritmo, apenas sinta a sensação física da sua respiração entrando e saindo do corpo. Seja presente! Assim que perceber que está pensando em outro assunto, observe o que está pensando e guie suavemente a sua atenção de volta para a respiração. Mindfulness na respiração é tão simples como isso. Trazer uma sensação de atitudes conscientes para a sua experiência, como a curiosidade, a bondade e a aceitação. Pode fazer este exercício num espaço de tempo tão curto quanto um minuto, ou então prolongá-lo o tempo que desejar.

*Dr. Martin Portner é neurologista e mestre em Neurociência pela Universidade de Oxford e especialista em Mindfulness. Há mais de 30 anos divide suas habilidades entre atendimentos clínicos e palestras, treinamentos e workshops sobre sabedoria, criatividade e mindfulness. Contato: www.martinportner.com.br



Verão exige atenção ao *Aedes aegypti*

Responsável por transmitir doenças como a dengue, zika e a chikungunya, o *Aedes aegypti* continua sendo um dos grandes vilões do verão brasileiro. O melhor remédio em todos os casos continua sendo a prevenção, ou seja, a redução das possibilidades da criação e reprodução do mosquito. Embora as medidas sejam bem conhecidas, a repetição é importante porque a eficiência do controle exige cuidados permanentes com os criadouros dos mosquitos nas residências, lembrando que, segundo o Ministério da Saúde, 2/3 dos criadouros do *Aedes* ocorrem no interior dos domicílios. No verão, época mais propícia para a proliferação do mosquito, é importante reforçar ainda mais a atenção com o problema. Por isso, o biólogo Horacio Teles, membro do CRBio-01 – Conselho Regional de Biologia – 1ª Região (SP, MT e MS), lembra dez cuidados fundamentais para a redução dos riscos de transmissão das doenças:

- Tonéis e caixas d'água devem estar bem fechados;
- Manutenção da limpeza das calhas;
- Armazenamento de garrafas com a boca para baixo;
- Utilização de tela nos ralos;
- Lixeiras devem estar sempre bem tampadas;
- Colocação de areia nos pratos de vasos de plantas;
- Limpeza dos bebedouros de animais com escova ou bucha;
- Acondicionamento de pneus em locais cobertos;
- Eliminação da água sobre as lajes;
- Coleta e eliminação de detritos e entulhos em quintais e jardins.



HIV: INFORMAÇÃO É FUNDAMENTAL

A informação é a arma principal na luta contra o vírus HIV. Para o infectologista Valdez Madruga, coordenador do Comitê Científico de HIV/Aids da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), é fundamental que a população, em especial os jovens, entenda um pouco sobre as formas de exposição para que todos possam se prevenir adequadamente do vírus. Um estudo publicado no site da revista médica norte-americana Lancet apontou que a prática do sexo sem proteção já é a segunda maior ameaça à vida dos jovens de 15 aos 24 anos no mundo. Para se ter uma ideia da gravidade do problema, de acordo com a série histórica, em 1990 o sexo desprotegido era a sexta maior ameaça à vida para os jovens de 20 a 24 anos e a 12ª para o grupo de 15 a 19 anos. "É sempre importante relembrar: saliva, beijo, abraço, aperto de mão, nada disso transmite o vírus. Mas quem compartilha agulhas e seringas ou faz sexo sem proteção está sempre sujeito à contaminação por HIV. É uma roleta russa com a qual ninguém deveria brincar", diz o médico da SBI. De acordo com Madruga, os jovens também precisam se informar sobre o uso da PEP (Profilaxia Pós-Exposição). Trata-se de uma medicação disponível na rede pública de saúde que evita que o vírus HIV contamine a corrente sanguínea de alguém que se expôs em uma relação sem camisinha. A PEP é uma medicação que não deve ser banalizada, pois precisa ser tomada durante 28 dias e tem efeitos colaterais como náuseas e dores de cabeça, além de ter menor eficácia se o uso ocorrer de forma repetitiva. Normalmente, a eficácia da PEP para impedir a contaminação atinge cerca de 95% de sucesso. "Por exemplo, a pessoa que faz sexo sem proteção pode e deve procurar ajuda. A PEP precisa ser tomada até no máximo 72 horas após ter tido uma relação desprotegida. Quanto mais rápido se tomar a medicação, maiores as chances de se proteger da contaminação", explica o infectologista. A PEP está disponível de graça nas emergências e serviços de saúde especializados em doenças sexualmente transmissíveis e quem precisa da medicação é atendido como prioridade.

Infectologista esclarece dúvidas sobre sífilis

O Ministério da Saúde registrou um aumento de 32,7% de pessoas infectadas pela sífilis entre 2014 e 2015, fazendo da doença uma nova epidemia no país. A sífilis é uma doença sexualmente transmissível (DST), causada pela bactéria *Treponema pallidum*. Requer muito cuidado, pois trata-se de um problema silencioso que, depois de dez a 15 anos, pode levar à morte pelo comprometimento grave de órgãos, meningite, dentre outros. Para o infectologista do Hapvida, Fernando Romero, o aumento dos casos da doença está relacionado com a diminuição do uso do preservativo nas relações sexuais. "Existe uma tendência entre as pessoas de diminuir o uso de preservativos por acreditar que as doenças sexualmente transmissíveis não vão atingi-las. Isso leva a encontros íntimos desprotegidos e disseminação de outras DSTs, não apenas de sífilis", explica o especialista. No primeiro estágio da sífilis, manifestam-se lesões ulceradas na região genital e na boca. Na segunda fase, apresentam-se manchas avermelhadas pelo corpo. Já na terceira, a mais grave, a bactéria permanece dentro do organismo sem manifestar sintomas, entretanto pode causar meningite ou problemas na artéria aorta, levando a graves problemas cardiovasculares. "Por isso, a prevenção é o melhor mecanismo que a pessoa deve tomar para evitar se contaminar. Todos devem fazer triagem sorológica anual para cuidar da saúde e iniciar o tratamento adequado, caso necessário", alerta o infectologista. O tratamento mais eficaz para sífilis em adultos é à base do antibiótico penicilina na sua forma cristalina, procaina ou benzatina, mas a prevenção acontece por meio do preservativo nas relações sexuais. Já para bebês infectados pela sífilis congênita também é recomendado o uso de penicilina cristalina. Se os pequenos não forem tratados de forma adequada podem ter sequelas como retardo de crescimento, microcefalia, calcificações cerebrais, alterações ósseas e auditivas e, em casos mais graves, podem levar à morte.

saúde multidisciplinar



núcleo de especialidades e oncologia

A clínica NEO | Núcleo de Especialidades e Oncologia, unidade de Itu/SP - que tem como missão "preservar e cuidar da vida" - encerra este ano anunciando importantes investimentos para que seus pacientes tenham cada vez mais SEGURANÇA, QUALIDADE e CONFORTO no tratamento oncológico.

São novos recursos que, em janeiro de 2017, estarão à disposição dos clientes NEO.

sempre
tratamento
investindo no
oncológico
melhor

2017

1

TOUCA HIPOTÉRMICA

A queda de cabelo é uma das características mais marcantes do tratamento quimioterápico e a que mais abala a auto-estima, principalmente das mulheres. Pensando nisso, a NEO traz a partir de 2017 a Touca Hipotérmica, desenvolvida nos EUA, que tem como princípio um avançado sistema de crioterapia que diminui consideravelmente as chances da queda dos cabelos para diversos tipos de tratamento quimioterápicos. A NEO reconhece que a preservação da auto-estima ajuda no tratamento do paciente oncológico.

2

VEIN VIEWER

Um aparelho que vai acabar com o desconforto da procura de veias para as aplicações. A NEO adquire o Vein Viewer porque é um equipamento de alta tecnologia, inovador, que funciona por meio da emissão de luz infravermelha que, quando colocada sobre a pele do paciente, facilita a visualização da veia, inclusive de fluidos que passem por ela.



3

MANUAL AGENDA DO PACIENTE NEO

Lançamento de uma publicação que interage com o paciente oncológico e vai ajudá-lo no passo a passo do tratamento, assim como os seus familiares e cuidadores.



4

AMPLIAÇÃO

A NEO investiu em sua sede própria, numa ampliação que agregou 7 novos consultórios no pavimento superior, com acesso facilitado por moderno elevador para maior conforto dos clientes. Mais especialistas, mais espaço e acolhimento para os pacientes. A NEO SEMPRE INVESTE NO MELHOR.

saúde multidisciplinar



Treino de verão pode causar lesões

COM VERÃO BATENDO À PORTA, O DILEMA DE FICAR SARADO EM POUCO TEMPO É UMA PREOCUPAÇÃO TAMBÉM PARA ESPECIALISTAS



O exagero na malhação para ter um corpo sarado no verão pode gerar dor crônica, edemas, limitação de algumas funções das articulações e até lesões permanentes

Verão se aproxima e, para alguns, desperta um forte desejo de perder aqueles quilinhos a mais e “desfilarem o corpo perfeito”. O clima quente lota as praias e piscinas, com corpos à mostra e o bronzeado em dia. Por conta disso, muitos querem ficar magros, outros sarados, e apelam para a academia em busca da melhor forma. É neste momento que ocorrem os exageros, excedem-se os limites, e por falta de orientação ou cuidado, surgem as lesões ortopédicas e esportivas.

Este pensamento do “é agora ou nunca” causa um aumento do número de lesões, conta o médico ortopedista da FMUSP, Dr. Gustavo Borgo. “É comum notarmos as academias cheias de pessoas em busca de resultados significativos e em curto período de tempo”, conta. A preocupação do médico não para por aí. “A pressa torna-se forte inimiga da saúde, e o corpo sofre as consequências”, afirma o ortopedista.

Para evitar esse tipo de deslizes, médicos, nutricionistas e preparadores físicos orientam evitar exageros na hora de optar pelo treino ou na escolha da dieta. “Consulte sempre um profissional da saúde e siga as suas orientações. A nossa finalidade é, além de tratar as lesões que venham a acontecer, prevenir a ocorrência delas, trazendo melhor saúde a todos”, alerta o médico.

As principais lesões que podem ocorrer devido à prática inadequada das atividades físicas são as lesões musculares, tendíneas e articulares. Muitas vezes, é necessário interromper completamente os treinos para o corpo se recuperar.

O médico alerta para alguns cuidados com os principais danos que o excesso de atividade física pode causar ao corpo:

- **CONTRATURA MUSCULAR:** quando o músculo fica encurtado e enrijecido, causando dor e restrição aos movimentos;
- **TENDINITE:** inflamação dos tendões decorrente de movimentos repetitivos incorretos e/ou excesso de carga, comuns nos treinos de musculação, em ombros, cotovelos ou joelhos.

• **DISTENSÃO MUSCULAR:** quando as fibras musculares se rompem por não suportar a carga a que foram submetidas;

• **PROBLEMAS NA COLUNA:** má postura e excesso de peso podem ocasionar dores na coluna, principalmente em pacientes com doenças prévias nessa região.

• **LESÕES NA PATELA (RÓTULA):** conhecido também como joelho de corredor, pessoas que pisam errado, praticam corrida em terrenos irregulares ou com calçados inadequados, podem desenvolver tendinite patelar ou mesmo lesão de cartilagem da patela.

O exagero na malhação pode gerar dor crônica, edema (inchaço), limitação de algumas funções das articulações e, muitas vezes, lesões permanentes. “Um dos primeiros sinais de que houve abuso na atividade física são as dores contínuas”, explica o especialista que também é formado pelo Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas (IOT).

“É necessário realizar atividade física apenas com a orientação médica. Para quem está há muito tempo parado, sugiro atividades de baixo impacto como alongamento, caminhadas e musculação com pouco peso. Para recuperar a forma, os exercícios aeróbicos são os mais indicados. Em ambos os casos, consulte sempre um especialista.”, completa.

O Dr. Gustavo Borgo destaca que toda atividade física é reconhecidamente a atitude mais importante para prevenir doenças, promover saúde e qualidade de vida, melhorar a autoestima, trazer resultados estéticos e até prolongar a expectativa de vida. Por isso mesmo, deve fazer parte da nossa rotina, mas com o devido cuidado e atenção, com a finalidade de não comprometer nosso sistema musculoesquelético.



A farmácia que você confia, com o conforto que você merece.

A Vital Flora está de cara nova, venha conhecer!

vital flora
FARMÁCIA PERSONALIZADA

Rua Cap. Silvío Fleming 216 - Vila Nova | Itú | SP
(11) 4024.1444 | www.vitalflora.com.br



Um Natal e um 2017 recheados de muita beleza, paz e da presença de Jesus.

São os desejos da equipe Feminine Hair!

www.itu.com.br/feminine

Rua Vinte de Janeiro, 281 - Centro - Itú
Fones (11) 4022-6605 / 4023-2452

Feminine
HAIR



TRATAMENTO ARTROSE NO JOELHO

Não deixe nada atrapalhar suas atividades.

Pois é, a dor no joelho é uma das queixas mais frequentes em consultórios. As causas dessa dor podem ser variadas, entretanto, existem problemas que acometem mais uma faixa etária que outra. Acima dos 45 anos, rumo a terceira idade, as causas de dor no joelho estão, mais comumente, relacionados as alterações degenerativas. A osteoartrite, popularmente conhecida como artrose, é uma doença crônica caracterizada pelo desgaste progressivo da cartilagem articular, cuja função é suavizar a movimentação das articulações. Os principais sintomas são dores, enrijecimento da articulação afetada ou, nos casos mais avançados, sua imobilidade. O tratamento é frequentemente denominado de Viscosuplementação.

Dr. Renato João Reis fala sobre os benefícios do tratamento "A Viscosuplementação é hoje consagrada como tratamento padrão para a osteoartrite. Temos comprovação científica de que, nos estágios iniciais, ela retarda a velocidade de destruição da cartilagem articular. Nas fases tardias, tem função de analgesia, de tirar de dor".



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

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

Tape funcional Taping linfático

O Linfotaping ou taping linfático é uma das formas de aplicação das bandagens elásticas neurofuncionais específica para distúrbios do sistema circulatório e linfático. A técnica utiliza uma fita adesiva (bandagem) de material, textura e elasticidade semelhante a da pele. Através da colocação dessas bandagens a pele é "elevada" e desta forma os filamentos de ancoragem (que abrem os vasos linfáticos iniciais) são tracionados, permitindo a drenagem de substâncias, até então congestionadas no interstício (espaço entre os tecidos abaixo da pele). Assim o linfotaping estimula a movimentação destas substâncias através de todo o sistema linfático, favorecendo a sua absorção



Liliane de Cássia
11.9.6194.5540

Renata Ribeiro
11.9.5782.6888

- ✓ Massoterapia ✓ Modeladora
- ✓ Drenagem linfática ✓ Terapia muscular
- ✓ Terapia capilar ✓ Terapia quântica
- ✓ Tratamento facial ✓ Micropigmentação
- ✓ Design de sobrancelhas ✓ Depilação
- ✓ Ateliê de unhas ✓ Maquiagem e penteados
- ✓ Escova ✓ Eletroterapia ✓ Lipocavitação
- ✓ Corrente Russa ✓ Rádio frequência
- ✓ Ultrassom ✓ Endermoterapia

Clínica Personalizada de Estética e Bem Estar.

Av. Barata Ribeiro, nº 1 - Vila Prudente de Moraes - Itu/SP
(referência Condomínio Terras São José)

ALTA TECNOLOGIA NO TRATAMENTO DA DOR NA ORTOPEDIA

Terapia por Ondas de Choque - Uma alternativa no combate às dores crônicas. Tratamento evita cirurgia em vítimas de tendinites, calcificações e outras lesões.

Durante dois anos, a empresaria Juliana S. M., sofreu com um esporão no calcanhar, que a impedia de caminhar, de dançar e, no fim, até de se levantar da cama e apoiar o pé no chão.

Em razão do problema, ela consultou vários médicos, tomou incontáveis anti-inflamatórios e fez outras tantas aplicações de corticóide. Em fevereiro deste ano, Juliana foi submetida a um tratamento com ondas de choque, que durou quinze minutos.

"Dois dias depois, eu estava em um baile, dançando a noite toda com um salto de sete centímetros", afirma a empresária.

As ondas de choque passam através dos tecidos moles e, no local inflamado, dissipam-se e estimulam o tecido a liberar substâncias anti-inflamatórias, regenerando-o e ativando os mecanismos de defesa do corpo.

Segundo médicos que estão utilizando o tratamento, de cada quatro pacientes de casos crônicos, que, teoricamente, só teriam chances de cura por meio de uma cirurgia, três conseguem resolver o problema com a terapia.

São necessárias de uma a três sessões, com duração de cinco a quinze minutos, explica Dr. Renato João Reis.

INDICAÇÕES:

Tendinites | Bursites | Epicondilite | Fratura não Consolidada | Dores Musculares - Trigger Points | Lesões do Esporte | Esporão de Calcâneo - Fasceíte Plantar



CLÍNICA ORTOPÉDICA E RADIOLÓGICA

DR. RENATO JOÃO REIS

CRM: 82754

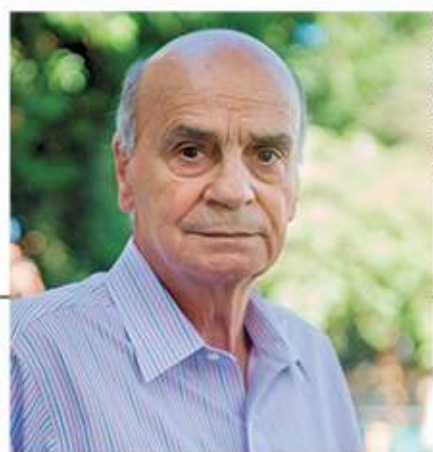
(19) 4105-0278
(19) 3834-4191
(19) 3834-4185

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



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

EM SUA COLUNA MENSAL, DR. DRAUZIO ABORDA ASSUNTOS DA ATUALIDADE, SAÚDE E AS DESCOBERTAS DA MEDICINA; ESTE MÊS, ELE DESTACA O DIA MUNDIAL DE LUTA CONTRA A AIDS, EM 1º DE DEZEMBRO



TV Globo/João Miguel

AIDS

Aids ou Síndrome da Imunodeficiência Adquirida é uma doença infectocontagiosa causada pelo vírus HIV (Human Immunodeficiency Virus), que leva à perda progressiva da imunidade. A doença - na verdade uma síndrome - caracteriza-se por um conjunto de sinais e sintomas advindos da queda da taxa dos linfócitos CD4, células muito importantes na defesa imunológica do organismo. Quanto mais a moléstia progride, mais compromete o sistema imunológico e, conseqüentemente, a capacidade de o portador defender-se de infecções.

Sintomas: Na maioria dos casos, os sintomas iniciais podem ser tão leves que são atribuídos a um mal estar passageiro. Quando se manifestam mais intensidade são os mesmos de várias outras viroses, mas podem variar de acordo com a resposta imunológica de cada indivíduo. Os mais comuns são febre constante, manchas na pele (sarcoma de Kaposi), calafrios, fúngos, dores de cabeça, de garganta e dores musculares, que surgem de duas a quatro semanas após a pessoa contrair o vírus. Nas fases mais avançadas, é comum o aparecimento de doenças oportunistas como tuberculose, pneumonia, meningite, toxoplasmose, candidíase, etc.

Diagnóstico: Existe um exame de sangue específico para o diagnóstico da Aids, chamado teste Elisa. Em média, ele começa a registrar que a pessoa está infectada 20 dias após o contato de risco. Se depois de três meses o resultado for negativo, não há mais necessidade de repetir o exame, porque não houve infecção pelo HIV. No Centro de Referência em Treinamento em DST/Aids é possível realizar um teste laboratorial mais rápido, cujo resultado sai algumas horas depois da coleta de sangue.

Transmissão: O vírus HIV sobrevive em ambiente externo por apenas alguns minutos. Mesmo assim, sua transmissão depende do contato com as mucosas ou com alguma área ferida do corpo. Aids não se transmite por suor, beijo, alicates de unha, lâminas de barbear, uso de banheiros públicos, picadas de mosquitos ou qualquer outro meio que não envolva penetração sexual desprotegida, uso de agulhas ou produtos sanguíneos infectados. Existe também a possibilidade da transmissão vertical, ou seja, da mãe

infectada para o feto durante a gestação e o parto (Aids congênita). Os pesquisadores ainda não sabem se sexo oral é capaz de transmitir a síndrome. Há, porém, descrição de pessoas que se infectaram ao engolir espermatozoides.

Tratamento: Foi só no final de 1995 que o coquetel de medicamentos pode ser prescrito para os portadores do HIV. A possibilidade de associar várias drogas diferentes, entre elas o AZT, mudou por completo o panorama do tratamento da Aids, que deixou de ser uma moléstia uniformemente fatal para transformar-se em doença crônica passível de controle. Hoje, desde que adequadamente tratados, os HIV-positivos conseguem conviver com o vírus por longos períodos, talvez até o fim de uma vida bastante longa. As normas brasileiras e mundiais determinam que não se deve introduzir o coquetel de medicamentos se as células CD4 estiverem acima de 350. Quando seus valores estão entre 200 e 350, a decisão de introduzi-lo deve ser tomada caso a caso. Abaixo de 200, ele é obrigatoriamente indicado para corrigir a deficiência imunológica. Dentre os efeitos colaterais do coquetel, podemos citar a lipodistrofia, isto é, a redistribuição da gordura pelo corpo. Ela diminui muito no rosto, que fica encovado, nos membros superiores, inferiores e nas nádegas, deixa as veias muito visíveis e provoca acúmulo de tecido adiposo no abdômen. Além de tonturas, diarreia e enjoos, a toxicidade dos remédios pode provocar danos para o fígado, para os rins, assim como acentuar o processo de aterosclerose e aumentar o risco de doenças coronarianas. No entanto, de modo geral, o tratamento é bem tolerado pelos pacientes.

Prevenção: O uso da camisinha nas relações sexuais é a forma mais eficaz de prevenção da Aids. Também é imprescindível usar somente seringas descartáveis. Gestantes devem obrigatoriamente fazer o teste de HIV durante o pré-natal. Se estiverem infectadas, é fundamental iniciar logo o tratamento a fim de evitar que o vírus seja transmitido para o feto. Hoje, é perfeitamente possível para uma mulher infectada engravidar e dar à luz um bebê livre do vírus.

RECOMENDAÇÕES:

- * Use sempre camisinha em todas as relações sexuais;
- * Faça o teste Elisa ou o teste rápido oferecido pelo Centro de Referência em Treinamento em DST/Aids sempre que houver qualquer possibilidade de você ter-se infectado. Mulheres devem realizá-lo antes de engravidar;
- * Não considere a Aids como uma sentença de morte. Depois do aparecimento do coquetel, ela se transformou numa doença crônica que ainda não tem cura, mas pode ser controlada;
- * Não desanime diante dos efeitos adversos de alguns medicamentos que compõem o coquetel. Eles podem ser contornados com mudanças no esquema ou com o uso de outros remédios;
- * Procure alimentar-se bem e dormir as horas necessárias;
- * Não fume nem abuse de bebidas alcoólicas.

“O USO DA CAMISINHA NAS RELAÇÕES SEXUAIS É A FORMA MAIS EFICAZ DE PREVENÇÃO DA AIDS. TAMBÉM É IMPRESCINDÍVEL USAR SOMENTE SERINGAS DESCARTÁVEIS”

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



*Que este Natal seja sempre lembrado
com um sorriso no decorrer de um Ano Novo feliz
e acolhedor. Boas Festas!*

*São os votos de toda a equipe
da Casa Bem Estar.*



Casa
Bem Estar
Lar, Creche e Hotel para Idosos.

Rua Benjamin Constant, 223 - Centro - Itu (próximo ao Quartel)
Fone: (11) 2429-3240 / Celular (11) 9 6599-1072

 casabemestartitu www.casabemestartitu.com

Acupuntura e qualidade de vida

Reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a acupuntura é uma técnica milenar da medicina tradicional chinesa que busca, por meio de estímulos em pontos do corpo, tratar diversas doenças e reestabelecer as energias do físico e da mente. Ela é capaz de liberar substâncias neurotransmissoras que estimulam sensações de saciedade, prazer, calma e alívio de dores, visando promover o equilíbrio geral do organismo e preservação da saúde.

A TÉCNICA DA ACUPUNTURA AGE EM TRÊS NÍVEIS:

ENERGÉTICO: quando existem sintomas, porém não há achados laboratoriais e nem de imagem que indicam o problema de mau funcionamento do organismo.

FUNCIONAL: quando o paciente tem algum órgão que não esteja funcionando direito, mas ainda não apresentou lesões em sua estrutura, como a gastrite, hipertireoidismo, entre outros.

DEGENERATIVO: onde já existe um comprometimento da estrutura anatômica e fisiológica do organismo.

No caso dos processos dolorosos, a acupuntura se mostra eficaz, conforme diversas pesquisas feitas em todo o mundo. No caso de uma enxaqueca, por exemplo, a técnica da acupuntura, através de seu mecanismo de ação (neuro-hormonal), promove alívio aos sintomas, devido à liberação de substâncias que promovem analgesia (endorfinas, serotoninas, encefalinas, histamina, prostaglandina), que irão impedir a condução da via de dor e consequentemente relaxar a musculatura tensa. É o que explica o acupunturista Rafael Tatonetti. "Através da inserção de agulhas em pontos específicos no corpo, produzimos efeitos no sistema neurovegetativo, como analgesia (eliminação da sensibilidade dolorosa), vasodilatação (aumento da circulação sanguínea com correção do suprimento de oxigênio dos tecidos), efeito antiestresse e etc."



A acupuntura é um excelente recurso terapêutico, tanto preventivo quanto curativo em diversas patologias

"Desta maneira, a acupuntura constitui um excelente recurso terapêutico tanto preventivo quanto curativo aos pacientes que sofrem de enxaqueca e outros processos dolorosos", destaca Tatonetti, porém, ressalta que o diagnóstico adequado é prioritário, uma vez que a cefaleia ou a enxaqueca pode ser proveniente de várias causas, como estresse, tensão nervosa, medicamentosas, problemas visuais (miopia, hipermetropia, astigmatismo), bebidas alcoólicas e drogas, alimentação (excesso de frituras e etc.), distúrbios menstruais e até tumores.

MAIS: O Instituto Dr. Rafael Tatonetti - Acupuntura Tradicional Chinesa (convênios e particulares) fica na rua Marco Aurélio Gomes Gatti, 77 - Sta. Terezinha - Itu. Tel.: (11) 4023-1007.

Quem está
Seguro
vive mais
tranquilo!



VKN
CORRETORA DE SEGUROS

VKN Seguros Corretora de Seguros LTDA
Inscrição Susep 10.2015066.0

**Seguro
Residencial**

Faça um seguro
que deixa você
tranquilo para
curtir festas e
viagens de
final de ano!

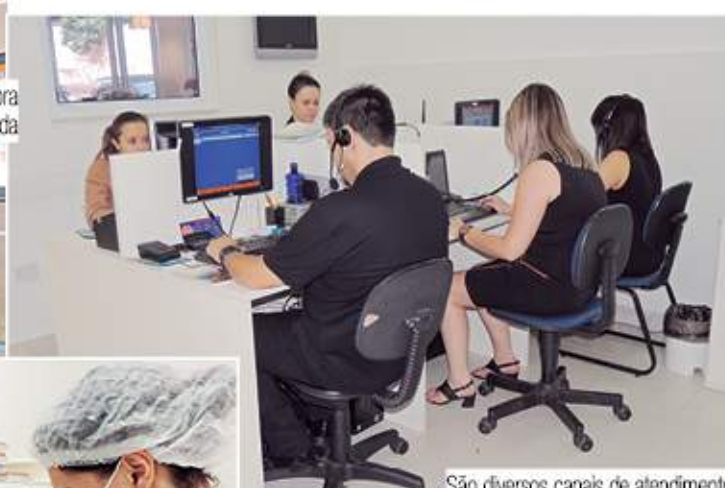
Consulte estas e outras
modalidades de seguros:

(11) 4028-8500

0800 770 1596

vknseguros.com.br

Conheça a nova VITAL FLORA



fotos: Gisele Scaravelli

EM NOVA LOJA, A VITAL FLORA GANHA NOVA IDENTIDADE VISUAL E UMA SÉRIE DE INOVAÇÕES E NOVOS PRODUTOS



Novo equipamento para cápsulas em blister (cartelas)



São diversos canais de atendimento para contato dos clientes

No mercado há 16 anos, a Vital Flora agora é Farmácia Personalizada e acaba de passar por uma reestruturação, que resultou em sua ampliação física e de serviços, além de novos produtos e marcas para os clientes.

Na manipulação de medicamentos e produtos em geral, a Vital Flora conta agora com novos equipamentos como cápsulas em blister (cartelas), sachês que proporcionam melhor homogeneização e rapidez na manipulação, equipamentos de fluxo laminar para manipulação de hormônios de uso interno e transdérmicos, cabines específicas para manipulação de antibióticos e citostáticos, maior sala de lavagem e esterilização com secadora que agiliza os processos, maior laboratório de líquidos e semissólidos, novos equipamentos de agitação e manipulação de tabletes sublinguais ou orodispersível que facilitam no tratamento de idosos e crianças.

A Vital Flora possui diverso estoque de matrizes homeopáticas. A farmacêutica e proprietária Karina Vieira Boff afirma que a ampliação dos espaços físicos e a aquisição de novos equipamentos são para que os pacientes tenham uma melhor adesão nos tratamentos. “A gente procura trazer tudo que possa tornar o tratamento mais rápido e eficaz”.

Além disso, a Vital Flora tem também uma gama maior de produtos e suplementos. A linha italiana Nesti Dante, a francesa Novexpert, a Ada Tina e as lancheiras térmicas Pacco também podem ser

encontradas na nova farmácia personalizada. Outra novidade são os alimentos funcionais e cosméticos orgânicos e veganos.

ESPAÇO DO SABER

Buscando manter sua equipe sempre em dia com o que há de mais novo e eficaz do mercado, a Vital Flora montou o ‘Espaço do Saber’, uma sala para receber fornecedores e profissionais para treinamento contínuo. O controle de qualidade de matéria prima, a preocupação em ter os melhores fornecedores e a satisfação de atender, cada vez melhor, seus clientes são ingredientes que fizeram a Vital Flora tornar-se referência em manipulação em Itu e região.

MAIS: A Vital Flora fica na mesma rua, Capitão Fleming, esquina com a rua Luiz Gazzola, nº 216, no Centro de Itu. O atendimento pode ser feito no local ou pelos canais de atendimento como telefone (11) 4024-1444, Whatsapp (11) 99311-3159, e-mail atendimento3@vitalflora.com.br, Facebook ‘Vital Flora’ ou pelo site www.vitalflora.com.br. A nova loja possui estacionamento próprio.

Equoterapia Camaster promove campanha de Natal

O centro de equoterapia convidou quatro fotógrafos da região para registrar o trabalho realizado no local; com o material, confeccionou agendas e calendários exclusivos



Foto feita por Bruna Fiamenghi para a agenda e o calendário da Camaster



Paciente acaricia o cavalo durante a terapia; foto de Erica Paschoal



Foto feita por Juca Ferreira para a campanha Camaster



Equipe Camaster em foto de Juca Ferreira



Crianças durante terapia no Camaster em fotos de Marcelo Schoubek

Sem ideia de presente para o Natal? Que tal dar um presente original e ainda ajudar uma instituição? Fundado há mais de dez anos, o Centro de Reabilitação Camaster fica num espaço clínico coberto de 600m², em Salto, e conta com uma equipe multidisciplinar composta por diversos profissionais das áreas de Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicologia, Psicopedagogia, Equitação, etc, devidamente filiado a ANDE-Brasil (Associação Nacional de Equoterapia). No Camaster são atendidos adultos e crianças com diagnóstico de paralisia cerebral, síndrome de West, autismo, síndrome de Down, síndrome de Rett, atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, tetraplegia, deficiência intelectual, Pitt Hopkins, síndrome Cri-Du-ChAT, entre outras.

Nesse fim de ano, a equipe Camaster preparou uma ação especial para arrecadar fundos para a instituição e continuar com esse trabalho responsável e cheio de carinho que tanto faz bem para as pessoas. Quatro fotógrafos da região foram convidados para registrar instantes exclusivos e emocionantes do trabalho entre os profissionais, crianças e adultos, e claro, o envolvimento dos cavalos com os diversos tipos de tratamento. Os fotógrafos que doaram seus trabalhos são Bruna Fiamenghi, Erica Paschoal, Marcelo Furlan Schoubek e Juca Ferreira. As fotos resultaram em dois produtos exclusivos e inéditos, uma agenda 2017 e um calendário. “Cada toque, cada gesto, os mínimos detalhes dessa relação emocionante entre os pacientes, nossos profis-

sionais e os cavalos foram registrados para evidenciar a importância no desenvolvimento de cada um deles”, explica a terapeuta ocupacional e coordenadora da instituição Luciane Padovani.

A agenda conta com capas que compõem a sintoma entre os fisioterapeutas, terapeutas e psicólogos da Camaster em ação com as crianças e cavalos. O calendário, por sua vez, intercalará em cada mês, uma imagem registrada durante os ensaios especiais.

Os produtos podem ser vendidos por unidade ou em quantidades maiores personalizadas com preços acessíveis de R\$ 10 para cada calendário e R\$ 35 para cada agenda. A compra deverá ser realizada através dos telefones (11) 99961-8686, (11) 99803-2004 e/ou (11) 99965-1333 e ainda através da página do Facebook: Equoterapia Camaster. O Centro de Equoterapia Camaster fica na Estrada de Salto a Elias Fausto, 500, no Bairro Buru, em Salto.

VETLAB DE ITU Saúde Animal

TRATAMENTO ESPECIALIZADO PARA SEU PET

Há 20 anos os médicos veterinários dr. Guilherme José Vital Lins e dra. Gisela Pinsdorf V. Lins, proprietários da clínica e laboratório veterinário VETLAB DE ITU, atendem seus clientes para consultas e exames clínicos de rotina, vacinas e outros procedimentos mais complexos de pesquisa e diagnóstico de doenças, em próprio e moderno LABORATÓRIO veterinário, propiciando agilidade no tratamento com imediatos resultados de exames de sangue, parasitológicos, bioquímicos entre outros.

A clínica, recentemente reformada, oferece ambientes setorizados, arejados, climatizados, rigorosamente higienizados, contando também com serviço de leva e traz para comodidade dos donos dos pets. A VETLAB conta com CENTRO DE ESTÉTICA ANIMAL, realizando BANHOS com produtos de primeira linha, atendendo cães, gatos, furões e todos os demais pets, inclusive aqueles considerados bravos, contando com equipe experiente e amável. O animal pode desfrutar, ainda, de banhos terapêuticos que incluem massagem relaxante.

A VETLAB dispõe de diversos tratamentos de HIDRATAÇÃO como, por exemplo, o “3D” – tratamento rápido e intenso, o “anti frizz”, deixando os pelos ainda mais lisos e sedosos e o “intense liss-ease” ideal para pelagem longa ou danificada, tudo de acordo com a necessidade de cada animal. A TOSA, por sua vez, pode ser realizada em diversos estilos, inclusive na tesoura, oferecendo assim diversos cortes desde as tosas mais simples até aquelas de exposição.

O complexo veterinário oferece HOSPEDAGEM para cães em amplos canis individuais, todos em alvenaria, inteiramente telados e com solário, apto a receber animais de todos os portes. Durante a hospedagem, profissionais qualificados propiciam aos pets, individualmente, dois períodos de recreação em amplo espaço.

O requisitado CENTRO CIRÚRGICO possui anestesia inalatória e monitoramento cardiopulmonar, maximizando a segurança dos procedimentos, estando sob responsabilidade do médico veterinário Guilherme, experiente cirurgião, inclusive na técnica de criocirurgia e crioterapia, muito utilizadas em casos oncológicos e dermatológicos.

É primeira clínica em Itu credenciada para o uso de Tratamento com células tronco, possibilitando que a VETLAB utilize essa moderna técnica de tratamento em patologias neurológicas, dermatológicas, musculares, cardíacas, respiratórias, oftalmológicas, renal e na área ortopédica, trazendo excelentes resultados em muitos casos.

A VETLAB oferece mais: atendimento com parceiros especialistas nas áreas de cardiologia, acupuntura, oftalmologia, oncologia, ortopedia e outros que devem ser feitos com agendamento prévio.

Manejo com animais, sem estresse, sem traumas e com muita experiência é na VETLAB.

Atendimento emergencial 24h. Fácil acesso e estacionamento no local.

MAIS: VETLAB: Praça Alfredo Fruet, 63, Jardim Rancho Grande, Itu.
Tels.: (11) 4024-3528 e (11) 99609-6340. Email vetlab.itu@gmail.com



fotos: Paulo Rogério Durugogabo



Bloco de banho e tosa com ambiente climatizado e imunizado



Laboratório equipado e modernizado para exames



Gisela Scaravelli

Os veterinários Dra. Gisela Pinsdorf V. Lins e Dr. Guilherme José V. Lins, proprietários da VetLab Itu

Os 52 anos da Acias

Para comemorar os 52 anos de atividades no município, a Acias (Associação Comercial, Industrial e Agrícola de Salto) realizou mais uma edição do tradicional jantar dançante. O evento, que também marcou o término da gestão da atual presidente Schneider Bonafé de Barros, aconteceu no dia 19 de novembro, no Ideal Lounge. Cerca de 300 pessoas, dentre elas diretores da Acias e de diversas outras associações e entidades locais e regionais, colaboradores, parceiros e prestadores de serviços, e várias autoridades prestigiaram a festa. Confira alguns momentos do evento.




Fotos: KH Comunicação & Divulgação



RENATA FRANCISCHINELLI

11 4023-3006 / 11 97405-6322

  /renatafrancischinelli

Top Decoratto

No dia 03 de novembro, a Decoratto promoveu um brunch para celebrar a quarta edição do Top Decoratto. Recebidos pela empresária Bruna Maluf, arquitetas, designers de interiores e profissionais da área de construção e decoração puderam conhecer novos produtos e comemorar o Top Decoratto 2016. Os selecionados deste ano estão no caderno Anuário Decoratto, publicado na edição deste mês da Regional CASA.



*Desejamos que o seu Natal
seja brilhante de alegria,
iluminado de amor,
cheio de harmonia
e completo
de paz.*

*Feliz Natal
e*

Próspero Ano Novo!

Homenagem

SINCOMERCIO

SINDICATO DO COMERCIO VAREJISTA

www.sincomercio.org.br

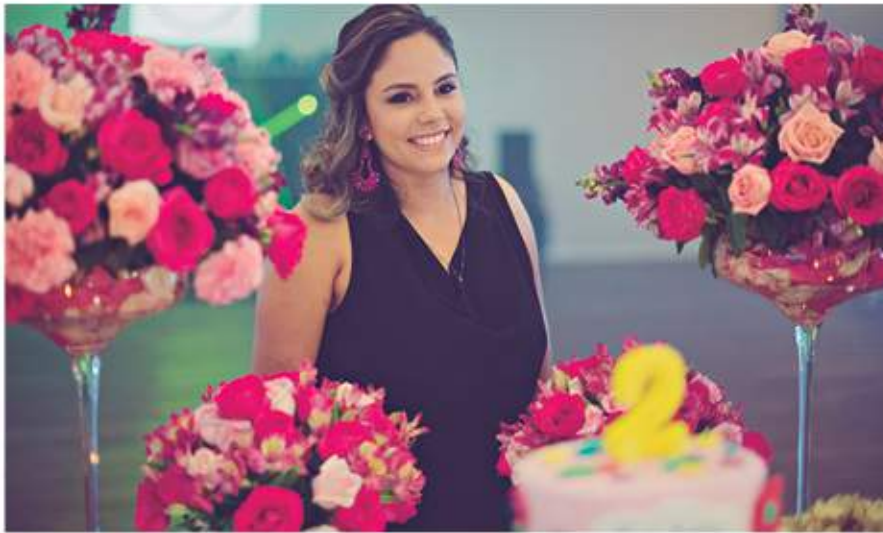


Brigadeiro da Nina - 2 anos de sucesso

Fone: (19) 9 9326.5332
fanpage: brigadeirodamarina

No dia 16 de novembro, o Brigadeiro da Nina promoveu um grande evento para celebrar seus dois anos de sucesso. Na ocasião, a proprietária Marina Reis Dionísio dos Santos apresentou sua nova sócia, Karen Seruts Maia e também anunciou a abertura de sua loja, em dezembro, no Centro de Indaiatuba, na rua Ademar de Barros, 518. O coquetel, organizado por Ivanilde Reis cerimonial e organização de eventos, no Leluh espaço para eventos em Indaiatuba, contou a animação da Banda Zap, decoração Márcia Paccor, coquetel Nina Moreira Buffet, drinks 1 am Bartenders e fotografia Wagner Brito.





Ivanilde Reis

cerimonial e organização de eventos

www.ivanildereiscerimonial.com.br



Vital Flora de casa nova

A Vital Flora acaba de inaugurar seu novo espaço de Farmácia Personalizada. Em clima de comemoração, a farmacêutica e proprietária Karina Vieira Boff recebeu clientes, colaboradores, familiares e amigos na última noite de 23 de novembro. Os presentes tiveram a oportunidade de conhecer os laboratórios, bem como a nova estrutura física do local.



*"Você de bem
com a sua casa"*

MÓVEIS PLANEJADOS E PROJETOS

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

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



23 anos
Amando o que faz!

Um centro Veterinário completo:

- Sala de espera confortável com WIFI;
- 24 horas por dia todos os dias da semana;
- Sistema de internação diferenciado;
- Monitoramento de internação 24 horas;
- 70 casis na área externa;
- Gatil - proteção para as fêmeas;
- Laboratório Veterinário Ariza ISO 17025 Registrado no Ministério da Agricultura certificado pelo INMETRO;
- Acupuntura, fitoterapia, anestesiologia, oncologia, clínica, ultrassonografia, ecocardiograma, especialista em dieta animal natural e radiologia;
- Laboratório especializado em pequenos animais;
- Circuito fechado de monitoramento contínuo com 16 câmeras;
- Tosa e banho com profissionais altamente qualificados e utilização de toalhas higienizadas com fengolida, bactericida e virucida.



Aberto aos Domingos
9:00 às 18:00hs



Atendimentos laboratoriais a equinos. Nosso diferencial em Itu e Rogio.



Praça Lions, 42 - Chafariz - Itu - SP

www.ariza.com.br

Tel.: (11) 4023-2898

Laboratório: (11) 7808-5373

☎ (11) 94741-3196 (SAC)

Emergência
(11) 99944-2941



Yara e Giuliano

A jornalista Yara Alvarez e o fotógrafo Giuliano Miranda se casaram no último dia 12 de novembro, numa bela cerimônia em meio à natureza, no Espaço 55, em Indaiatuba. Vários momentos inusitados emocionaram os presentes, como a condução da cerimônia pelo irmão do noivo, Daniel Miranda; e a declaração de 'marido e mulher' feita em uníssono pelos convidados como surpresa para o casal. Outro destaque foi que as alianças foram levadas ao altar pela cachorrinha de estimação do casal, a 'Filomena', dama-de-honra e grande atração da noite. Como todo casamento ao ar livre, a decoração teve um toque boho chic, com ares românticos e bucólicos, porém com alusão ao jornalismo em vários momentos. O casal fez, por exemplo, um livro com o porquê de cada música escolhida, o cardápio foi em cordel e o convite feito em 'papel semente', que plantado se transforma em manjerição.



Nova Hill's Science Diet



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.



BOX PARA RAÇÃO



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

DISK ENTREGA
PARA SALTO E REGIÃO
11 4021.3127

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



Este foi um ano de alegrias e realizações.

Mas o mais importante é refletir sobre os acontecimentos, a jornada do dia-a-dia e, concluir ao final, que tivemos um saldo de crescimento e aprendizado.

Agradecemos a todas clientes e funcionários por um ano de trabalho, cooperação, confiança e dedicação. Desejamos que este Natal seja o início da construção de um caminho de amor, alegria e de esperança.

Feliz Natal e Ano Novo!



by Maira Bordignon

Nova coleção Renata Francischinelli

A designer Renata Francischinelli acaba de lançar sua nova coleção de bijuterias artesanais finas. A empresária ituana recebeu amigas e clientes para um coquetel, no último mês, apresentando as novidades para a temporada de verão.



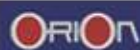
fotos: Diego Dujutheif

Inauguração da Essenncia

Um coquetel marcou a inauguração da Essenncia Clínica Personalizada de Estética e Bem Estar, no último mês, em Itua. Na ocasião, Liliâne de Cássia e Renata Ribeiro receberam familiares e amigos para apresentação da clínica.



fotos: Divulgação/Nice Viana



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

CONTATO

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





Ana Gabriela Carvalho é Life e Professional Coach e Organizadora do evento realizado em Itu *Café com Networking para Empreendedoras*.



ANA GABRIELA CARVALHO
Desenvolvimento Humano & Coaching

Coaching em Grupo para Empreendedoras

Processo de Coaching com reuniões de Networking em 10 sessões, sendo 3 horas semanais para mulheres que buscam alcançar suas metas individuais. Faça parte deste grupo! Início em 15 de Fevereiro de 2017

Gestão e Liderança Empreendedora

Curso de 8 horas destinado à mulheres que queiram traçar estratégias de gestão criativa e melhorar a performance de sua equipe. Início em Março de 2017



www.agccoaching.com.br

gabriela@agccoaching.com.br

 (11) 9 5143-3005

Itu/SP

Rua Quinze de Novembro, nº 39
Sala 02



Coach Ana Gabriela Carvalho

Natal, tempo
de lembrar
dos amigos
e famílias.
Não esqueça deles!

Pet Family
clínica
veterinária



Puro amor.
Pura dedicação.



petfamily.vet.br
facebook.com/petfamilyvet
Rua 24 de Outubro, 107, Centro-Salto/SP

(consultório) 11.4021.0274
(emergência) 99872.0784
(banho e tosa) 11.4021.4448



**+ 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

Novo Spazio Masserani

Ampliando mais os negócios, o empresário Juliano Masserani inaugurou, no último mês, em Salto, mais um Spazio Masserani. O empreendimento atual funciona no antigo hotel Porto Seguro e conta com 60 salas e infraestrutura padronizada. No lançamento, Juliano reuniu imprensa, empresários e convidados da região.



Fotos: Divulgação





santa rita

casa

CESTAS FIT

encaixa,
organiza,
colore e
diverte!



Soluções econômicas e clean para seu espaço


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



• 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

 **LOJA CAMPOS**
planejados

www.lojacamposmoveis.com.br

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

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 realizadas 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

Flytour Amex Itu
flytouritu
www.flytour.com.br/itu



Móveis Maciços



(11) 4013 2413

7 de Setembro, 557
Centro | Itu

CARMO

Magazine

Bom apetite!

OS MELHORES SABORES DA REGIÃO



Babbo Giovanni

Tradição Desde 1957

ITU

DELIVERY
(11) 2429-9775

Rua Dr. José Elias, 121 Centro - Itu.
Estacionamento próprio e gratuito.
E-Mail: contato@babbogiovannitu.com.br



O Caipira de Itu é uma ótima opção para quem gosta de comida tipicamente brasileira. Seu cardápio tem mais de 40 pratos típicos da fazenda com ótimos ingredientes, além de saladas e deliciosas sobremesas. Agora com serviço de delivery, que entrega as deliciosas receitas na sua casa, oferecendo muito mais comodidade para você. Entregas todos os dias, das 11h às 14h. Leve para casa o "Caipirão", o "Frango do Caipira", a "Costelinha Barbecue", a "Bacalhoda" ou a "Picanha especial" (pratos para 2 ou 4 pessoas).

Rua Sorocaba, 414, Centro - Itu.
E-mail: restauranteo-caipiradeitu@gmail.com
Visite: www.o-caipiradeitu.com.br
Delivery: (11) 4022-7456 e 4023-0247



mazzetto

pizzeria

A Mazzetto Pizzeria, mais tradicional pizzaria de Salto, tem uma história que atravessa gerações, mantendo sempre uma qualidade ímpar, seja no atendimento familiar ou nas deliciosas pizzas. Você pode receber todas as deliciosas opções no conforto de sua casa ou vir até nosso espaço que teremos o maior prazer em atendê-lo.

Horário de funcionamento:
de quinta-feira a domingo, das 18h às 23h.

Rua Dr. Barros Junior, 254, Centro - Salto
Delivery: (11) 4028-0257 / 9 9896-9595



A Lanchonete Palhoça já conquistou Itu e região com seu pernil. E agora, além dos tradicionais lanches na baguete, a Palhoça tem várias porções de peixes e de carne de porco. E no almoço se bater aquela vontade de comer um bom arroz e feijão, a casa oferece oito pratos comerciais feitos no maior capricho. Com sistema delivery, os clientes têm a opção de se deliciar com todas essas opções no conforto de sua cada.



Horário de funcionamento: de segunda a sábado, das 11h às 14h30 e das 17h30 às 23h45

Rua Floriano Peixoto, 176, Centro - Itu
Delivery: segunda à quinta (11) 2715-5328

fratellos

VENHA FAZER SUA FESTA, COQUETE, JANTAR OU CONFRATERNIZAÇÃO



DESDE 2012 FAZENDO AS MELHORES PIZZAS EM UM AMBIENTE SUPER AGRAVÁVEL E ACONCHEGANTE PARA 40 PESSOAS E AGORA TAMBÉM ÁREA EXTERNA AO AR LIVRE.

ACESSE: FACEBOOK.COM/FRATELLOS.ITU

11 4022-2619
RUA PADRE BARTOLOMEU TADEI 247 - CENTRO - ITU

Pense em um sabor especial para essa noite. Conheça o cardápio delivery Pizzaria Luis XV

www.pizzarialuisxv.com.br


Mais de 110 sabores de pizzas,
12 Sabores de Polenta receitada!



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

Acesse nosso facebook e confira nossas promoções!
[/pizzarialuisxv](https://www.facebook.com/pizzarialuisxv)





girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Sapateado

Rua Rui Barbosa, 522
Centro - Salto
girassolballet@gmail.com

Fone (11) 4028-0549

www.imobiliariacostarocha.com.br

COSTA ROCHA
Consultoria de Imóveis CRECI 25.684

30 ANOS

COMPRA • VENDA • LOCAÇÃO • ADMINISTRAÇÃO

CAIXA AQUÍ

VENDE / ALUGA

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

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

Rua Dr. Barros Jr, 545 - Centro - Salto - SP
estacionamento: Rua Dr. Barros Jr., 529 (horário comercial)
costarocha@uol.com.br www.imobiliariacostarocha.com.br

"A UP TENDAS TEM A MELHOR COBERTURA PARA SEU EVENTO"




- COBERTURAS PARA EVENTOS
- TENDAS
- PALCOS
- GRADES

Tendas

www.uptendas.com.br

LOCAÇÃO E VENDAS
11 4022-6461 / 9 7091-6046 / ID: 834*13917

Natal é tempo de alegria, partilha e fraternidade. Que este clima seja a base para que possamos encontrar a felicidade e a paz.

Feliz Natal!



D & C
Brigadeiros Gourmet
(11) 9929-5442 - (11) 9715-0604
Facebook: D&C Brigadeiros
Instagram: @dandcbrigadeiros

Acesse

www.revistaregional.com.br

Beleza

Entretenimento

Gente

Reportagens

Festas



@revistaregional - Revista Regional Itu-Salto-Indaiatuba

O MELHOR CUSTO X BENEFÍCIO DO MERCADO!

Você pode ter a
melhor festa, basta
escolher o lugar certo!

Dia Da diversão
15/12 das 19h as 23h
R\$ 40,00 por criança
antecipado

**COLÔNIA DE FÉRIAS
Dez e Jan**

Preços especiais antecipado
Consultem datas disponíveis

**Bagu
leke**
Buffet Infantil

Premiado
como Melhor
Buffet 2016

11 2715-0444

R. Dr. Oscavo de Paula e Silva,85 – Jd. Novo Itu

www.bagulekebuffet.com.br



As duas gotas de óleo

As vezes o guerreiro da luz tem a impressão de viver duas vidas ao mesmo tempo.

Em uma delas, é obrigado a fazer tudo que não quer, lutar por ideias nas quais não acredita. Mas existe uma outra vida, e ele a descobre em seus sonhos, leituras, encontros com gente que pensa como ele.

Entretanto, se ele for mais atento, perceberá que a sua vida é uma só: tudo que precisa fazer é deixar que seus sonhos tomem conta de seu cotidiano, e que a disciplina de seus passos ajudem-no a conseguir o que sonha. Porque todos nós precisamos saber equilibrar Rigor e Misericórdia, como mostra esta antiga lenda:

Certo mercador enviou seu filho para aprender o Segredo da Felicidade com o mais sábio de todos os homens. O rapaz andou durante 40 dias pelo deserto, até chegar a um belo castelo, no alto de uma montanha: lá vivia o Sábio que o rapaz buscava.

Ao invés de encontrar um homem santo, porém, nosso herói entrou numa sala cheia de gente, onde muitas atividades aconteciam ao mesmo tempo: mercadores entravam e saíam, pessoas conversavam pelos cantos, uma pequena orquestra tocava melodias suaves, e havia uma farta mesa com os mais deliciosos pratos daquela região do mundo.

O Sábio conversava com todos, e o rapaz teve que esperar duas horas até chegar sua vez de ser atendido.

O Sábio ouviu atentamente o motivo da visita do rapaz, mas disse que naquele momento não tinha tempo de explicar-lhe o Segredo da Felicidade. Sugeriu que desse um passeio por seu palácio, e voltasse daqui a duas horas.

– Entretanto, quero lhe pedir um favor – pediu o Sábio, entregando ao rapaz uma colher de chá, onde pingou duas gotas de óleo.

“Enquanto você estiver caminhando, carregue esta colher sem deixar que o óleo seja derramado.”

O rapaz começou a subir e descer as escadarias do palácio, mantendo sempre os olhos fixos na colher. Ao final de duas horas, retornou à presença do Sábio.

– Então – perguntou o Sábio – você viu as tapeçarias da Pérsia que estão na minha sala de jantar? Viu o jardim que o Mestre dos Jardineiros demorou dez anos para criar? Reparou nos belos pergaminhos de minha biblioteca?

O rapaz, envergonhado, confessou que não havia visto nada: sua única preocupação foi não derramar as gotas de óleo que o Sábio lhe havia confiado.



fotos: Escritório Paulo Coelho

“...TODOS NÓS
PRECISAMOS SABER
EQUILIBRAR RIGOR
E MISERICÓRDIA”

– Pois então volte e conheça as maravilhas do meu mundo – disse o Sábio. – Você não pode confiar num homem se não conhece sua casa.

Já mais tranquilo, o rapaz pegou a colher e voltou a passear pelo palácio, desta vez reparando em todas as obras de arte que pendiam do teto e das paredes.

Viu o jardim do Mestre dos Jardineiros, que combinava com as montanhas no horizonte. Sentiu o perfume de cada flor. Admirou os pergaminhos de textos sagra-

dos, criados por homens com paciência e devoção. Reparou que, embora o Sábio tivesse muitíssimas obras de arte, conseguia distribuí-las com equilíbrio por toda a sua casa, de modo que cada uma delas pudesse receber a atenção do visitante.

De volta à presença do Sábio, relatou cuidadosamente tudo que havia visto.

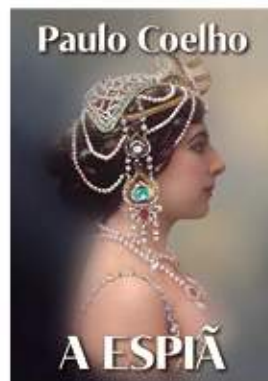
E o Sábio perguntou:

– Mas onde estão as duas gotas de óleo que lhe confiei?

Horrorizado, olhando para a colher, o rapaz percebeu que as havia derramado.

– Não se preocupe – disse o mais Sábio de todos os Sábios. – Você veio aqui em busca de um conselho, e isso é tudo que eu tinha para lhe dizer:

“O segredo da felicidade está em olhar todas as maravilhas do mundo, e nunca se esquecer das duas gotas de óleo na colher”.



*O escritor Paulo Coelho, que hoje vive na Europa, nos enviou este texto especialmente para nossa edição de Natal. Coelho acaba de lançar o livro 'A Espiã', um romance inspirado na troca de cartas entre a dançarina Mata Hari, acusada de espionagem, e seu advogado. As cartas foram escritas às vésperas de sua execução na França durante a Primeira Guerra Mundial.

AGORA EM SALTO

Sua Loja de Produtos Naturais

Alamo





Leve pra sua vida

- Produtos a Granel
- Sem Glúten e sem Lactose
- Integrais
- Orgânicos
- Diet e Light
- Suplementos
- Vegetarianos e muito mais.

VENHA CONHECER

Rua: 24 de Outubro (Esquina com a Rua Rui Barbosa) - 365 Centro - Tel.:(11) 4021-0412

 [pontonaturalsalto](#)  [pontonatural.com.br](#)



A MAGIA DO NATAL ESTÁ AQUI

POLO SHOPPING INDAIATUBA



PROMOÇÃO DE NATAL

A CADA R\$ 350 EM COMPRAS, CONCORRA A:



1 MITSUBISHI L200 2017



1 VIAGEM NO NAVIO-HOTEL 5 ESTRELAS IBEROSTAR GRAND AMAZON

Nas compras de segunda a quinta-feira ganhe cupons em dobro. Promoção válida de 10/11 a 31/12/2016. Sorteio no dia 05/01/2017.

CORAL MOZART

REVIVA A MAGIA DO NATAL EM MAIS UM SHOW EMOCIONANTE.



DIA 16/12, ÀS 19H30. EVENTO GRATUITO.

12 vezes cantando clássicos natalinos ao estilo dos corais americanos.



POLO
SHOPPING
INDAIATUBA
Como é bom estar aqui!