

janeiro2017 ano14 número165

MEGAL - DISTRIBUIÇÃO ORIGINAL CRATUTA

ITU • SALTO • INDAIATUBA • SOROCABA

13
ANOS

www.revistaregional.com.br

VERÃO 2017

MODA

As tendências da
moda praia 2017

Alinne MORAES

Atriz sorocabana fala do
sucesso e dos novos projetos

edição de verão

Reportagens destacam
as novidades da estação

viagem

Os melhores resorts
da costa australiana

OS ELEITOS

Geraldo Garcia fala
do desafio de governar
Salto pela 3ª vez





plazashoppingitu.com.br

CONSULTE O REGULAMENTO
COMPLETO NO SITE DO PLAZA PRIME.

PLAZA SHOPPING ITU

APRESENTA

Férias & petiscos

EM JANEIRO O PROGRAMA DE FIDELIDADE
PLAZA PRIME TRAZ UM CATÁLOGO EXCLUSIVO
COM BENEFÍCIOS E PRÊMIOS PARA CURTIR BONS
MOMENTOS ENTRE A FAMÍLIA E OS AMIGOS.

SÃO PRATOS COLECIONÁVEIS, COMBOS DE
ACESSÓRIOS, COPOS, PETISQUEIRAS E MUITO MAIS!

R\$ 1,00 = 1 ponto
em compras

Faça seu cadastro no Balcão de Atendimento do Plaza Prime para juntar pontos. Os pontos acumulados poderão ser trocados por vantagens especiais disponíveis no Programa de Fidelidade. A cada mês, um catálogo exclusivo com uma seleção de benefícios. Período: 3 a 31 de Janeiro de 2017.

GRAND CARNIVAL

Inovação que não tem tamanho.



Porta-malas com
abertura automática,
portas laterais
corrediças e elétricas.

www.kia.com.br • 0800 77 11011



Todos juntos fazem um trânsito melhor.



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



Volante com controle de áudio e Bluetooth, piloto automático, sistema multimídia com tela touch, GPS e câmera de ré.

Espaço para 8 pessoas, detetor de ponto cego - BSD.

Teto solar duplo panorâmico. Air bags frontais, laterais e de cortina.

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



The Power to Surprise



REVISTA REGIONAL

Ano 14 - número 165
JANEIRO-2017

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: Ana Cândida Pena, Ester Jacopetti e Gisele Scaravelli

Artigos: Bayard Galvão e Drauzio Varella



NOSSA CAPA

foto: Alinne Moraes 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, Porto Feliz e Indaiatuba; Plaza Shopping Itu; bancas e pontos comerciais credenciados

REVISTA REGIONAL DIGITAL

www.revistaregional.com.br

Editor do site: Renato Lima

Atualização: Felipe Rubinato

Criação e manutenção: Orion Internet e Multimídia

Tiragem desta edição: 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.

prosa



Rua Humaitá, 873

Centro | Indaiatuba | SP

T 19 38946688 | decoratto.com.br

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

decoratto

DECORATTO POR JULIANA PRIORI



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 ■

42



CONVERSA
14 Alinne Moraes

18 Regionais

CULTURA
20 Sarau Musical
em Itu

OS ELEITOS
22 Geraldo Garcia

MODA
26 Universo navy
30 Passarelas
34 Vitrine

40 Clips

37

30



52



DIÁRIO DE
VIAGEM
42 Nade com as
tartarugas na
Austrália

CASA
46 Decoração em
alto mar
48 Garimpo

VIDA
SAUDÁVEL
50 Projeto verão
52 Da cor do verão
54 Bem estar
56 Coluna do
Dr. Drauzio

ANO NOVO
62 'Daqui por
diante vai ser
diferente...'

66 Circulando
74 Lições

**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





QR CODE*
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REGIONAL

REVISTA **digital**

janeiro/2017

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



Remón. Via concelios/TV Globo

CLAUDIA ABREU NA REGIONAL DIGITAL

Destaque como a protagonista de "A Lei do Amor", Claudia Abreu conoedeu uma entrevista especial ao site da Regional. Ela fala sobre a personagem, o segredo de sua boa forma e dos desafios da carreira. Acesse e confira todos os detalhes desse bate papo.

COACH DÁ DICAS PARA UM ANO MELHOR

Se 2016 foi um ano difícil, você pode fazer de 2017 um período bem melhor. A coach Alessandra Fonseca dá dicas para que metas saiam do papel e tragam resultados efetivos em todas as áreas da vida durante este novo ano. Veja a matéria completa em nosso site.



Divulgação

Receitas fresquinhas com a cara do verão

As altas temperaturas chegaram e o cardápio também precisa ser adaptado. Durante o verão, o paladar tende a mudar bastante e alimentos refrescantes são uma boa pedida para aliviar o calor. Confira em nosso site duas receitas fresquinhas da chef Fabiana Belentani Pierro: sorvete cremoso light de manga e torta integral de ricota com laranja.

10 REVISTA REGIONAL



Divulgação

6 destinos para viajar em 2017

A blogueira Lala Rebelo, autora do blog de viagens lalarebelo.com apresenta no site da Revista Regional os melhores destinos para 2017. Acesse e confira!

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista_regional

EM COMEMORAÇÃO AOS **18 ANOS DO CNA ITU**, TEMOS **CONDIÇÕES ESPECIAIS** NO APRENDIZADO DO IDIOMA.



CRIANÇAS • JOVENS • ADULTOS

- Inglês e Espanhol
- Material didático exclusivo
- Metodologia comunicativa
- Professores online
- Livro com realidade aumentada
- Certificado de Proficiência de Cambridge FCE
- Certificado de D.E.L.E - Instituto Cervantes



LEVE ESTE ANÚNCIO ATÉ O CNA ITU E GANHE DESCONTOS EXCLUSIVOS!*

(*) Promoção válida por tempo limitado somente no CNA Itu. Mais informações na secretaria da escola.

GARANTA JÁ SUA VAGA! MATRÍCULAS ABERTAS.

CNA ITU • 4023-2861 / 4023-3244

RUA SANTA RITA, 1437

CNA
Inglês Definitivo



Alinne Moraes em dois momentos da Regional: no primeiro aniversário da revista, em março de 2004, e neste janeiro de 2017, 13 anos depois



ABRINDO COM CHAVE DE OURO

SEJA BEM-VINDO 2017!

Abrimos o ano com chave de ouro com a atriz sorocabana Alinne Moraes em nossa capa e numa entrevista super especial. Alinne foi a primeira atriz a estampar uma capa da Regional, 13 anos atrás, em março de 2004. Naquela ocasião, ela começava a despontar na Rede Globo. Depois de estreiar em “Coração de Estudante”, ela vivia uma surfista em “Da Cor do Pecado”. Desta vez, ela protagoniza “Rock Story”, atual novela das 19h. Muita coisa mudou desde aquela capa, hoje a atriz vive no Rio de Janeiro, está casada e é mãe de um garotinho de dois anos, além de contabilizar várias protagonistas em seu currículo de 15 anos de carreira. No papo que teve com a jornalista Ester Jacopetti, ela conta sobre os desafios na TV, os cuidados com a saúde e a boa forma e o prazer de ser mãe. Como toda edição de janeiro, esta também é dedicada ao verão, com diversas matérias sobre a estação. Em Passarelas, o melhor da moda praia para homens e mulheres; além da tendência navy num ensaio do caderno Moda, que traz ainda outras dicas de roupas, calçados e acessórios para estar com o look em dia neste verão. Em Vida Saudável, reportagem revela como alguns alimentos podem garantir o bronzeado por mais tempo, além de dicas para manter a boa forma nesta estação. A seção Casa também está no clima do verão e mostra a decoração de uma da lancha Cabrasmar de 33 pés para uma família que adora viver em alto mar durante as férias. Em Diário de Viagem, as paradisíacas ilhas da região da Grande Barreira de Corais da Austrália, onde é possível nadar ao lado de grandes tartarugas marinhas. Para encerrar, a série Os Eleitos traz uma entrevista com o prefeito de Salto Geraldo Garcia, que fala dos desafios de governar a cidade pela terceira vez, agora numa situação econômica bem diferente dos anos anteriores. Personalidades da região também trazem uma mensagem de esperança para os próximos 12 meses. E, falando, em ano novo, a coach Nany Martins dá seis dicas essenciais para planejar um ano melhor: 1 – Liste suas prioridades; 2 – Faça um planejamento. Pergunte-se: o que é preciso para fazer para chegar lá?; 3 - Determine prazos. Estabeleça a si mesmo um prazo de quando pretende chegar lá; 4 – Tenha em mente que imprevistos poderão acontecer no meio do caminho, mesmo que tenha cada passo planejado. Você achará maneiras de lidar com todos eles; 5 - Evite procrastinar suas ações; 6 - Procure fazer uma autoavaliação a cada mês, do que deu certo e do que deu errado. Não se culpe, apenas procure usar seus erros para melhorar nos próximos passos. Identifique os seus pontos positivos e foque no que você tem de melhor. Um ótimo ano a todos!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

♥ SALE



CALCINHAS

19
a partir de
R\$

SUTIÃS

49
a partir de
R\$

PIJAMAS

79
a partir de
R\$

HOPE

PLAZA SHOPPING ITU | LOJA 98 | TEL: (11) 4023.1251

Ação válida de 06/01/17 a 02/02/17 ou enquanto durarem os estoques. Consulte referências participantes nas lojas exclusivas HOPE.

Alinne Moraes

Novamente capa e entrevista da Regional, a sorocabana Alinne Moraes fala dos novos desafios na carreira e na vida pessoal como mãe

“Essa fábrica de glamour, de celebridade, causa certo distanciamento nas pessoas. Elas acham que somos diferentes, que não comemos, somos robôs, sei lá, que não temos uma vida normal”

Ela não é o tipo de atriz que adora dar entrevistas. Mas neste reencontro, 13 anos depois de ser capa da Revista Regional, Alinne Moraes estava radiante, como ela se descreve, já que o trabalho em “Rock Story” tem sido gratificante, mesmo com gravações intensas, que chegam a durar 16 horas por dia, sobrando apenas quatro para dormir, já que também tem que decorar os textos. Num bate papo superdescontraído, a loira que já tem 15 anos de profissão, diz que está realizada e feliz. “Se eu morresse hoje, diria que eu já fiz tudo que eu poderia, no meu máximo. Por isso, tudo que vem na minha vida é lucro. Eu gosto, e o que surge é só para acrescentar”, disse. Dividindo a rotina com a família, em especial, seu filho Pedro de dois anos e meio, Alinne revela que achou que seria uma mãe mais tranquila. “Confesso que sou um pouco tensa e rigorosa em excesso com a rotina. Mas é como o meu marido diz que a disciplina liberta também. É muito bom! E é o que eu posso ser como mãe. Dou o meu melhor”, completa. No ar como Diana, a atriz vive a expectativa da personagem se tornar uma vilã. “Eu não gosto de ficar em cima do muro. Gosto de ir pra lá, ou pra cá. Estou esperando isso, e estou pronta para”, afirma. Aqui, você confere essas e outras histórias.

REVISTA REGIONAL: O ator Rafael Vitti (Léo Régis) comentou sobre ter uma paixão platônica, quando te viu interpretando a Moa em “Da Cor do Pecado” (2004). Como foi essa revelação?

ALINNE MORAES: Essa novela (“Da Cor do Pecado”) pegou a geração do Rafa. Eu não sabia que a personagem havia feito tanto sucesso, mas realmente foi uma das que marcou. Eu conversei com ele, mas isso é comum, né?! Principalmente na idade dele. Quando eu trabalhei em “Coração de Estudante” (2002), o Fábio Assunção é o nosso Brad Pitt. Então, você imagina, eu com 17 anos, não conseguia vê-lo e contracenar com ele, que as minhas pernas tremiam. Essa fábrica de glamour, de celebridade, causa certo distanciamento nas pessoas. Elas acham que somos diferentes, que não comemos, somos robôs, sei lá, que não temos uma vida normal. Existe um mercado que produz isso, e as pessoas não conseguem enxergar, mas eu sou tão normal quanto qualquer um. Às vezes, temos que desmistificar esse ser.

“Bang Bang” (2005) foi a última novela das sete que você fez. É bom poder voltar a esse horário?

Sim, porque eu acho que é tudo muito novo. Acredito que o horário nobre não seja mais tão nobre. É tudo novidade, e com a internet, tudo mudou. Então, a novela já não passa às nove, mas às dez horas. Colocar um estereótipo para a novela das seis, ou das sete, está se perdendo ao longo desses anos. Tanto que “Velho Chico” (2016) estava aí. Era pra ser uma série e terminou sendo uma novela. “Rock Story” não é plenamente uma comédia, como eram todas as novelas das sete, que era mais puxada para o humor. Ela é atual, tem

um pouco de tudo, muita verdade, contemporânea, jovem, muita música. Ela é sim, comercial, como é proposta.

A Diana, sua personagem, é uma mulher um pouco complexa, o que foi necessário para construí-la?

Quando a novela começou, ela estava no fim de um relacionamento complicado, porque ela realmente amava o marido, e perdoou as traições dele. O personagem do Rafa mostrou um pouco de luz, de vida, uma nova cor, porque ela estava deprimida, como mulher. Ela nem conseguia se enxergar assim, porque era uma máquina de trabalho. E é muito bacana ver essa transformação do personagem. Ela tem um pouco de tudo. É engraçada, muito solar e muito humana também. Eu não sei, se mais pra frente, terei a vilã que eu tanto quero. Não sei se ela vai aprontar muito. Ou ter coragem de fazer determinadas coisas. Mas ela é uma mulher incrível. Multifacetada, misteriosa, muito linda, cheia de sentimentos, verdadeira e clara.

Então, quer dizer que você está torcendo pra que ela se torne uma vilã?

Eu não gosto de ficar em cima do muro. Gosto de ir pra lá, ou pra cá. Estou esperando isso, e estou pronta para!

Na trama, a Dina namora um rapaz muito mais novo. Você já namorou alguém com essa mesma idade? Tem alguma preferência?

Não! Nunca! Já tive as minhas preferências, mas elas vêm mudando conforme a idade, o amadurecimento, mas acho que não tem geralmente um estereótipo único. Eu acho que é você olhar e se encantar pela pessoa, e acrescentar também, querer estar junto. Eu acho que é isso.

Já são 15 anos de televisão, diria que se sente realizada ou ainda falta muita coisa?

Eu me sinto muito realizada e feliz. Se eu morresse hoje, diria que eu já fiz tudo que eu poderia, no meu máximo. Eu estou muito radiante! Por isso, tudo que vem na minha vida, é lucro. Eu gosto, e o que surge é só para acrescentar. Estou muito feliz com o que eu tenho.

E como o seu filho Pedro tem reagido quando assiste a mãe dele na televisão? Ele já consegue compreender?

Ele tem dois anos e meio, é muito pequenininho. Antigamente em “Além do Tempo” (2015), ele reconhecia, mas achava um pouco estranho, não sabia muito. Agora, ele não gosta muito de ver. Confesso que quando passa uma propaganda, ele realmente olha, mas não entende e vira. Ele está numa fase em que parece ser a adolescência dos bebês, que começa com dois anos, que não é tão bebê, mas não tão criança. Ele está aprendendo a se expressar, e seus limites também. Ele também não curte, quando a mãe é chamada pra tirar uma foto, ou uma selfie. Eu já percebi isso, mas acho que é porque a criança quer ter atenção só pra ela, e até começar a entender que eu trabalho com televisão, e que as pessoas

“Eu me sinto muito realizada e feliz. Se eu morresse hoje, diria que eu já fiz tudo que eu poderia, no meu máximo”

reconhecem, e querem fazer uma foto, vai demorar um pouquinho... Mas faz parte!

No que a maternidade te surpreendeu? Você é a mãe que gostaria de ser?

Eu achei que fosse ser uma mãe muito mais tranquila. E confesso que eu sou um pouco tensa e rigorosa em excesso com a rotina. Mas é como o meu marido diz que a disciplina liberta também. É muito bom! E é o que eu posso ser como mãe. Dou o meu melhor.

Durante as crises renais que você teve, chegou a ficar com muito medo?

Engraçado, porque essa é a segunda vez que eu tenho, e os médicos disseram que não é nada. Na verdade, a primeira vez que eu fui internada, eu tinha nove anos de idade. Eu era muito jovem. É insuficiência mesmo. Meu rim é um pouco menor, e não tem nada que eu possa fazer. Sou viciada em suco de tomate, e comentei com o doutor, mas ele disse que não tem nada a ver. Existem pessoas que são assim, que tem uma falta ali, ou em outro lugar, enfim. Eu faço exames, a cada seis meses, para ver como está, porque eu tenho cálculos e pedrinhas, que não tem como tirar com laser. Então é muito emocional. Se eu me emociono ou exagero, e o nosso trabalho, às vezes, principalmente quando o personagem é grande, e trabalhamos todos os dias, 16 horas, chegamos em casa e decoramos os textos pro dia seguinte... Então, você faz uma jornada, em que te sobram quatro horas para dormir, às vezes, em determinados picos da novela.

Mas você cuida da sua alimentação para evitar essas crises?

Eu evito sal, gordura, refrigerante, essas coisas básicas. Eu aguento essa jornada, porque eu gosto muito. Essas horas passam muito rápido, mas às vezes, é o corpo que grita. Neste caso, não é nem água, porque eu tomo muito, mas por exemplo, nessa última crise, que eu fui internada, o médico disse que água em excesso, também não é bom. Eu tenho o filtro um pouco delicado. Enfim, a música deixa mais leve, e o trabalho com o Denis (Carvalho, diretor) e toda a equipe, que foi com quem eu fiz minha primeira protagonista, quando eu tinha 20 e poucos anos (“Como uma Onda”, 2004) são muito preciosos, legais, engraçados, leves. Isso transborda no trabalho. Então aguentar 16 horas passa rápido, principalmente, quando você gosta do que faz.

Mas você consegue praticar alguma atividade física, como a yoga pra ajudar a controlar as emoções?

Eu não estou conseguindo um tempinho. Eu acabei de me mudar para outra casa, e tem a novela...

A novela tem como pano de fundo a música. Qual o seu cantor preferido?

Eu gosto de Led Zeppelin, mas não tenho como escolher um nome. Eu posso dizer que meu estilo de música é MPB e rock. Na novela eu não canto, mas no filme que eu fiz com



o Wagner Moura (“O Homem do Futuro”, 2011), eu cantei, mas porque foi super necessário, e era uma brincadeira. Mas eu nunca tive que cantar. Confesso que eu prefiro atuar. Eu não tenho muita voz não.

Quais foram as mudanças físicas que você precisou fazer?

Não fizemos muitas modificações, não. Só clareamos um pouquinho as pontas dos cabelos. Mas em casa eu sou muito prática. Uso algumas ampolas, e faço hidratação. Não tenho muito tempo, ainda mais agora com filho pequeno. Eu só me ajeto quando tem lançamento de trabalho mesmo. Eu gosto de mudar. Quando você pega um personagem novo, é como se você mudasse o seu trabalho. Você acaba sugando um pouquinho também. Em relação às roupas, gosto muito do estilo dela, e me identifico muito com o guarda-roupa da Diana.

Como você descreveria a Diana?

A Diana é bem diferente de tudo o que já fiz, principalmente da minha última personagem (a Livia de “Além do Tempo”, 2015). Ela é muito verdadeira, muito bonita. É engraçado como eu me emociono muitas vezes com ela. Se em algum momento se tornar uma vilã, vai ser muito humana. Estou aprendendo muito.

PORQUE EDUCAÇÃO DE **QUALIDADE** É O MELHOR PRESENTE QUE VOCÊ PODE DAR AO SEU FILHO!



O Sistema Anglo oferece formação de alta qualidade, baseada num exclusivo método de ensino e comprovada nos milhares de aprovações em vestibulares e no Enem ao longo dos anos. Nosso lema é "Aula dada, aula estudada". Ser Anglo é sinônimo de sucesso, porque **"Só o Anglo é Anglo"**.

Em nossa escola o aluno sempre aprende mais.



Unidade Itu:
Praça da Independência nº 151 - Centro
Fone: (11) 2396-1212 - angloitu.com.br

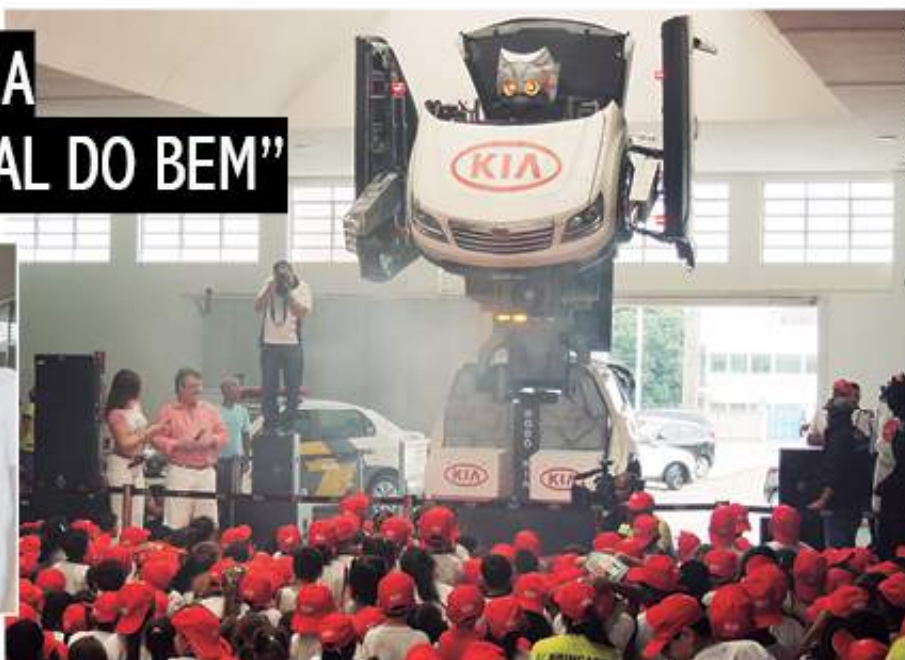
MATRÍCULAS ABERTAS 2017

Educação Infantil
Ensino Fundamental
Ensino Médio
Pré-Vestibular



Unidade Salto:
Av. Brasília nº 749 - Jd. D'Icarai
Fone: (11) 4029-2227 - anglosalto.com.br

KIA MOTORS REALIZA 8ª EDIÇÃO DO "NATAL DO BEM"



Fotos: Giselle Scaravelli

A oitava edição do "Natal do Bem", do Grupo Gandini, aconteceu no último dia 10 de dezembro na sede da Kia Motors, em Itu. Mais de 1.100 crianças, entre zero e 12 anos, das entidades assistenciais André Luiz, Ceapi, Madre Teodora, Mãezinha, Pica Pau, Santo Inácio e Carolina Macedo participaram da festa, além de filhos dos funcionários da Kia Motors do Brasil e do Grupo Gandini. O presidente da Kia no Brasil, José Luiz Gandini, esteve pessoalmente à frente do evento, ao lado da esposa Leila Schuster e dos filhos. A tradicional festa contou com vários brinquedos espalhados na sede da empresa e barrquinhas de comidas e bebidas como cachorro-quente, pastel, pizza, doces, refrigerantes, etc. O evento foi encerrado com a chegada do Papai Noel, de helicóptero, e a distribuição dos brinquedos às crianças. Além das instituições presentes na festa, mais 500 brinquedos foram entregues na Comunidade Vila Lucinda, do Ceaca (Centro de Apoio à Criança e ao Adolescente), Escola de Cegos Santa Luzia e Berçário da Mãezinha.

ASSOCIAÇÃO ITALIANA PROMOVE MISSA DE REIS

A Associação Italiana "Giuseppe Verdi" realiza no dia 6 de janeiro sua tradicional Missa de Reis na Igreja de São Francisco, em Salto. A missa rezada em italiano comemora a entrada da estação do verão e a Epifania do Senhor, a Festa dos Reis Magos. Celebrada pelo padre Fábio Teixeira dos Santos, de Campinas, a missa contará com folheto em português para acompanhamento da liturgia. Os cânticos estarão a cargo do Coral da Associação Italiana "Giuseppe Verdi". Ao final da celebração, o Grupo Folia de Reis será acompanhado por gaiteiros que tocarão músicas tradicionais italianas, numa apresentação na frente do presépio. Ao final, a Befana, personagem do folclore italiano semelhante ao Papai Noel, entregará presentes às crianças. O evento encerra os festejos natalinos numa fusão do folclore e cultura brasileiros e italianos.



Divulgação

Famílias da região de Sorocaba recebem filhotes de cães-guia

Dezembro marcou a chegada dos primeiros filhotes de labrador ao Instituto Magnus, projeto lançado no último mês de outubro, dedicado exclusivamente ao treinamento de cães-guia. Cinco labradores (quatro machos e uma fêmea) foram entregues às famílias voluntárias, todas da região de Sorocaba, e selecionadas para fazer a socialização dos animais até que eles completem, aproximadamente, um ano de idade. "A primeira grande missão do programa é engajar voluntários da região de Sorocaba para socializar os cães e apresentá-los às mais diversas situações do dia a dia, como lazer, viagens, transporte público e a convivência com crianças", afirma George Harrison, especialista do Instituto. Ao final do período de adaptação, os cães serão devolvidos para o centro de treinamento, onde aprenderão os comandos para atuar junto à pessoa com deficiência visual. A partir daí, eles passam a usar os acessórios para comunicação com o humano e, caso estejam aptos a exercer a função de guia, já começarão a adaptação junto aos seus futuros donos, com quem vão conviver por muito tempo – há casos de animais que exerceram esse papel até os 12 anos de idade, explica Harrison.

Não deixe as férias
do seu filho passarem
em branco.



Chega de perder horas limpando as obras de arte na parede. A **NOVACOR Risque & Rabisque**, da Sherwin-Williams, é um revestimento de poliuretano transparente, que possui dois componentes a base de água que formam uma película dura sobre a qual se pode escrever, riscar, apagar e voltar a escrever. Passe na **Palone Tintas** e garanta a diversão da criança.

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

Sarau Musical em Itu

UNINDO HISTÓRIA, MÚSICA E PATRIMÔNIO LOCAL, O MUSEU DA MÚSICA E A CHÁCARA DO ROSÁRIO PRODUZIRAM UM SARAU MUSICAL QUE DEVERÁ ACONTECER DURANTE TODO O ANO



Chácara do Rosário, local onde acontecerão os Saraus

Com um acervo musical de composições sacras e profanas, Itu é uma das poucas cidades paulistas que possui um acervo musical escrito e que é executado até os dias de hoje. O grande responsável por isso é o Museu da Música Itu que, agora com uma parceria com a Chácara do Rosário, lança esse ano um roteiro turístico musical. No formato de Sarau, as apresentações acontecerão sempre na Chácara perante agendamento de grupos interessados. “Nós fizemos uma experiência ano passado com um grupo de terceira idade que veio para Itu diversas vezes e o objetivo, dessa última vinda, era conhecer outro aspecto de Itu, através da música local”, explica o historiador e idealizador do Sarau, Luís Roberto de Francisco.

O Sarau contará com atores, encenando antigos donos da Chácara do Rosário, que contarão a história do casarão bandeirista e músicos do Coral Vozes de Itu, executando as obras locais. As músicas escolhidas são de compositores ituanos e compositores que têm uma ligação com a cidade. “A ideia é executar um repertório musical de Itu e de músicos ligados à cidade. Por exemplo, o Zequinha de Abreu, que morou em Itu, mas não era nascido aqui. Ele morou no Colégio São Luiz e foi da mesma turma do Tristão Júnior. Então, a música dele tem muito a ver com a gente. Ou o Tescari, que veio com 12 anos para Itu e foi seresteiro durante um bom tempo”, acrescenta Luís Roberto, ressaltando que isso é, de fato, patrimônio, pois está sendo mantido vivo.

Os compositores representados no Sarau vão de maestro Elias Álvares Lobo ao seresteiro Tristão Júnior. O piano que será utilizado nas apresentações é pertencente ao acervo do Museu da Música. “Ele pertenceu à neta do Elias Lobo e o Zequinha de Abreu tocou naquele piano. Então ele tem uma história também”, ressalta.

Com o Sarau, ou roteiro musical, espera-se que não apenas os interessados em música, mas o público em geral tenha a oportunidade de conhecer Itu sob uma nova perspectiva: o olhar dos músicos, seus sentimentos e seu envolvimento com a cidade, além de aliar isso à história da Chácara do Rosário que também faz parte da memória local. Os eventos também levantarão recursos para que o Museu da Música continue com seu trabalho de recuperação de obras musicais locais e sua constante execução para manter o patrimônio vivo e do conhecimento de cada vez mais pessoas.

MAIS: As datas que acontecerão, bem como informações em geral, horários e agendamentos do Sarau serão divulgadas constantemente na página do Museu no Facebook: “Museu da Música Itu – Instituto Cultural de Itu”.

DIVAGANDO!...
VALSA
Tristão Junior.

PIANO

pp e agitação

pp

Em 1985 foi criada pelo Governo do Estado de São Paulo a Semana Tristão Júnior, para ser comemorada anualmente entre 12 e 18 janeiro. A primeira foi realizada em 1990. Desde então a prática das concertos se estendeu na cidade, seja na área urbana ou na zona rural.

Propriedade de N. Bivittacqua & C.

Arquivo

Partitura de obra de Tristão Júnior, acervo do Museu da Música de Itu

ALUGUEL DE SALAS COMERCIAIS SEM FIADOR!

SALAS A PARTIR DE **R\$550,00** MENSAIS

spazio
MASSERANI

GRUPO WJM

(11) 4456-4721
www.grupowjm.com.br

ITU | SALTO | SOROCABA

GERALDO QUER A UNIÃO REGIONAL

Abastecimento, Saúde e, principalmente o Turismo, são áreas que terão projetos em conjunto com Itu e Indaiatuba



Geraldo Garcia volta à Prefeitura para sua terceira gestão como prefeito de Salto

Finalizando a série 'Os Eleitos', com os novos prefeitos da região, esta edição de Regional destaca o saltense Geraldo Garcia (PP) que ganhou as eleições passadas com 30.782 votos válidos, o que representa 51,01% do total. Geraldo volta à Prefeitura de Salto depois de dois mandatos, entre os anos de 2005 e 2012. Formado em Administração de Empresas e com pós-graduação em Planejamento e Marketing Turístico, o atual prefeito começou a vida pública em 1989 quando foi secretário da Cultura, Esportes e Turismo de Salto. Depois disso, foi secretário da Cultura e Turismo em Itu e vereador por oito anos em Salto até assumir a Prefeitura. Nas últimas eleições, em outubro de 2016, o então candidato teve sua candidatura impugnada e mesmo vencendo com a maioria teve de esperar uma decisão judicial. A Justiça não aceitou os recursos apresentados contra o deferimento de sua candidatura. Geraldo venceu com grande diferença de seus adversários. O cenário mostrava Laerte Sonsin (PMN) em segundo lugar com 11.376 votos, o então prefeito Juvenil Cirelli (PDT) com 11.243 votos e Ângelo Nucci (PV) com 6.942. Em entrevista exclusiva à Regional, Geraldo explica o processo de impugnação e sua situação atual, fala sobre novos projetos, da formação do Secretariado e de projetos regionais com as cidades vizinhas, principalmente Itu. Confira a entrevista.

REVISTA REGIONAL: O senhor teve a candidatura impugnada, ganhou as eleições, porém teve que esperar a liberação por par-

“O Trem Republicano vai abrir uma janela de oportunidades muito grande para as duas Prefeituras (de Salto e Itu). Aposto demais que o trem pode ser uma novidade muito forte, um produto para as duas cidades”

te da Justiça. Como está a situação agora? Ainda há algum risco com relação ao seu mandato? Pode nos explicar o processo?

GERALDO GARCIA: Você está fazendo essa entrevista no calor de uma notícia muito boa. Eu soube agora que o Supremo Tribunal deu ganho de causa pra mim. Todas as tentativas que a oposição estava fazendo também foram derrotadas. Em rápidas palavras, as contas de 2012 foram rejeitadas pela Câmara Municipal atual, que era ostensivamente de oposição, e isso ensejou um impedimento. A matéria que estava envolvida naquela reprovação, que foram a compensação do

“Temos que construir logo nos primeiros meses do ano um modelo de como vai ser a ação conjunta de Itu e Salto no que se refere à gestão da Saúde”

INSS, é polêmica e tudo aquilo que a gente fez, a gente fez coberto de muito zelo pelo dinheiro público. Os meus argumentos foram validados em todas as instâncias e agora não corremos mais risco. O grande desafio agora é governar. Talvez a votação que tivemos pudesse ter sido maior, porque as pessoas ficaram receosas com nossa candidatura e nessa insegurança muita gente optou por outro nome. Página encerrada. Vislumbrando aquilo que sempre imaginávamos que é agradecer pela nova oportunidade que tivemos de administrar a cidade. Mas é uma página triste para a política de Salto que mostrou que não é assim que se faz política. Acho que há formas mais elegantes de fazê-la.

O que será semelhante e o que será diferente nesse novo mandato, em comparação ao seu mandato anterior? Alguns membros da equipe voltarão à frente de trabalho?

Será uma equipe muito técnica. Nós optamos por alguns nomes já conhecidos da gestão anterior, mas que terão novos desafios. Por exemplo, a dra. Janaina Bassetti que era minha secretária de Negócios Jurídicos, terá o desafio na parte das Finanças. O dr. Wagner Correia que é meu vice-prefeito estará na área da Administração. O Gilmar Mazetto vai voltar para o Governo. O Alaour Ourique volta para a Secretaria de Obras. Nos demais, temos um corpo técnico novo no poder público, mas que apostamos muito. Dr. Thiago Renzo no Jurídico, Janaina Baldi na Ação Social. O Sérgio Baldi que é arquiteto vai para a área de Planejamento. O Eliano Apolinário de Paula vai para a Secretaria de Esportes. Dr. Flávio Vitale é ortopedista, funcionário público há muitos anos e uma pessoa muito querida aqui em Salto, será secretário de Saúde; José Carlos Grigoletto vai para a Educação e Sandro Bergamo na Secretaria de Cultura. A Anita de Moraes que trabalhou comigo na área de convênios e foi secretária de Finanças de Itu vem pra Salto [secretária de Desenvolvimento Econômico] e o superintendente do Saae é o Pêrsio Paula. A ideia é estar preparando, ao longo do primeiro semestre, projetos porque a grande saída que teremos, eu vejo, é ser mais intenso no apoio de parlamentares, em Brasília e São Paulo, seja no governo federal ou no estadual. Então, diante desta crise e da escassez de recursos próprios, vamos partir para recursos federais e estaduais. Outra novidade é intensificar a parceria com os municípios vizinhos e nesse ponto Itu vai ter um papel fundamental.

Já que o senhor tocou nesse assunto, como será seu relacionamento com os prefeitos eleitos na região, o Nilson Gaspar de Indaiatuba e o Guilherme Gazzola de Itu? Há alguma proposta de projetos regionais em conjunto?

Com Indaiatuba, água é a palavra de ordem e aí envolve Itu e Cabreúva, como a fornecedora da água. Mas em Itu, Salto e Indaiatuba, teremos que colocar todas as nossas energias naquele projeto que foi começado na gestão 2005-2008. Vamos ter que bater nas portas do governo federal e fazer todas as gestões. Não sei se conseguimos inaugurar essa represa em 2020, mas que esta gestão vai ter um papel muito grande de tirar essa ideia do papel, teremos que sentir poeira de terra naquela área. No que se refere a Itu, além da água, abre um universo um pouco maior. O turismo com o Trem Republicano, pois vamos fazer de tudo para que ele apite. É um sonho que a gente persegue há muito tempo de fazer com o que o título Estância Turística seja um fato e não só uma alegoria qualquer. Então, para isso, o trem vai abrir uma janela de oportunidades muito grande para as duas

Prefeituras. Acho que podemos fazer divulgações conjuntas nos dois municípios, barateando, portanto o processo de trazer gente para cá. Aposto demais que o trem pode ser uma novidade muito forte, um produto para as duas cidades. Itu já tem sua hotelaria, seus restaurantes famosos e nós temos os atrativos e essa proximidade tão forte. Outra novidade que vejo na Saúde -e já tenho tratado com o prefeito Guilherme Gazzola nos últimos dias sobre isso-, é a formação de um consórcio onde a gente possa, diante desse quadro econômico difícil, unir energias para economizar recursos e fazer com que possamos integrar as ações de gestão do hospital de Itu e Salto. A vantagem é que a mesma instituição que faz a gestão dos dois, o São Camilo. Vejo isso como uma grande novidade, a consciência de que, mais do que nunca, nós vamos ter que somar forças. Eu estou muito animado em saber que poderemos estreitar essas relações políticas e tenho certeza de que essa vai ser a grande novidade dessas gestões.

O senhor ficou conhecido por grandes obras na cidade, como a duplicação da Nove de Julho e a Ponte dos Pescadores, por exemplo. Há algum plano para a nova gestão? O projeto do teleférico ligando a ilha ao monumento da padroeira, seu antigo sonho, poderá sair do papel?

Tenho muitas saudades daquele momento que a economia colaborava para que a gente pudesse realmente mudar o urbanismo das vias públicas de Salto. Eu não sei se a gente vai ter condição econômica de continuar, mas tenho um sonho sim. Primeiro de ver concluída a avenida Guarujá (Nações-Santa Cruz). Precisamos encerrá-la. Deixamos encaminhada e ainda não foi concluída essa obra. Um dos projetos que teremos no começo do ano será a continuidade dessa avenida, para que ela não desemboque no Jardim das Nações, mas que haja uma ponte no rio Jundiá e possamos fazer uma interligação do outro lado, saindo na [Rodovia] Santos Dumont. Vou deixar pronto o projeto e me comprometer a conseguir emendas parlamentares. Em relação ao Turismo, nós vamos ter que recuperar o parque turístico aqui de Salto. Antes de imaginar novos projetos, temos que recuperar a ponte pênsil. Quero entender o que está acontecendo que ela foi fechada, que é nosso cartão postal. Temos o projeto da Ilha da Ermae. E quem sabe, tentar imaginar e fazer cálculos sobre a viabilidade financeira de um teleférico. É um sonho! A gente sabe que onde tem teleférico, tem atração de turistas. Penso também em alguns parques lineares. Precisamos de uma grande obra viária, um entroncamento de quando saímos da rodoviária e vamos sentindo à [avenida] Getúlio Vargas, conduzindo para o Central Park. Porque me preocupa o fluxo de trânsito naquela região. E claro, as praças. Essa é uma marca. Vamos recuperar as 38 praças que fizemos. A ideia é colocar uma equipe logo nos primeiros meses para um trabalho de recuperação e, certamente, faltaram algumas. O ‘Geraldo Fracinha’ volta a atacar [risos] Eu brinco porque são obras pequenas, baratas e leva a população a vivenciar lugares de lazer. Espero que esse apelido continue.

A crise do último ano fechou diversos estabelecimentos comerciais e de serviços na cidade. Existe algum plano de incentivo a esse setor ou mesmo à indústria na cidade? O turismo pode ser uma alternativa?

Salto é uma cidade industrial. A Secretaria de Desenvolvimento Econômico terá dois papéis muito fortes. Identificar quais as dificuldades que os empreendedores locais estão tendo e preparar esses projetos

“Vamos recuperar as 38 praças que fizemos. A ideia é colocar uma equipe logo nos primeiros meses para um trabalho de recuperação e, certamente, faltaram algumas. O ‘Geraldo Pracinha’ volta a atacar”

para essa Estância Turística. Suprindo essas necessidades no que se refere a cursos técnicos, já iniciei contatos com a Fiesp, para ampliar o Senai de Salto que está modesto. Ele é um ponto de apoio para que as empresas possam ter esse crescimento. Eu faço sempre uma analogia de Salto com Poços de Caldas, também uma cidade industrial de Minas Gerais, com grandes empresas. E o que se lembra de lá? Do turismo. Não dá pra dissociá-la do turismo. Só temos que fazer a lição de casa. Primeiro concluir essas obras e preparar o ambiente local. Nesse ponto a Associação Comercial terá um papel muito forte.

Qual sua primeira ação ao assumir a Prefeitura de Salto em janeiro?

Fazer todo o levantamento da situação. A radiografia é algo inerente. Nos primeiros dias quero chamar para uma renegociação de contratos para que a gente possa melhorar a questão financeira desse quadro que vamos encontrar. Chamar, também, a Polícia Militar e Civil e a Guarda Municipal para uma grande conversa. Quero colocar a segurança da cidade como uma agenda muito forte. Eu sempre falei

na campanha de um combate às drogas e quero isso logo no primeiro momento do governo e trabalhar com várias Secretarias e estimular essa história dos consórcios regionais. Não há tempo a perder, principalmente nesse diálogo com Itu. Temos que construir logo nos primeiros meses do ano um modelo de como vai ser essa ação conjunta de Itu e Salto no que se refere à gestão da Saúde. Vou precisar muito dos funcionários públicos, através dos secretários quero fazer reuniões e pedir ajuda deles que são nossos grandes parceiros. Nós vamos estar numa intensa integração também com o Poder Legislativo. O processo eleitoral terminou faz tempo e agora estamos iniciando uma nova etapa. Muita discussão com o Legislativo, pois só vou conseguir todos esses sonhos se eles estiverem com a Prefeitura. Essa harmonia nos levará a entregar uma cidade melhor. Por fim, eu quero agradecer muito essa oportunidade que eu tive, que foi muito sofrida e suada. Sonho que na época do Natal de 2020, eu possa entregar uma cidade melhor. Volto a insistir na minha crença na cidade de Salto, porque é isso que me motiva a dedicar esses 1.460 dias que terei pela frente com muita humildade e determinação.

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

Back to School

EM 2017 SEGUIMOS COM O REAL CONCEITO DE ENSINO BILÍNGUE.

Diferentemente das escolas regulares e até mesmo de idiomas os alunos do Branta aprendem por meio das línguas e não apenas um segundo idioma. Sem deixar de obedecer às determinações regulatórias a nossa proposta de ensino é baseada em uma filosofia inovadora de aprendizado somada com uma estrutura tecnológica educacional única na região, o que proporciona condições de primazia acadêmica diferenciada nos diversos níveis de ensino.

CONFIRA A COLOCAÇÃO DE NOSSOS ALUNOS:

Aluno	Curso	Colocação
Domingos Franzim Neto	Engenharia Civil	1ª fase Fuvest (USP - São Carlos)
		1ª fase Unicamp
		1ª fase Unesp (2ª colocação)
Bruna Oliveira de Almeida	Ciências Biológicas	1ª fase Fuvest (USP - São Carlos)
		1ª fase Unicamp
		1ª fase Unesp (24ª colocação)
Ana Letícia Felipe	Arquitetura	1ª fase Unesp (116ª colocação)
Melissa Imamura	Engenharia Ambiental	1ª fase Unicamp
Isabella D'Aquino M. Noronha	Filosofia	1ª fase Unesp (17ª colocação)

We do not teach English, we teach in English.



EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE
QUALIDADE PARA SEUS FILHOS



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

Universo NAVY

Através de uma releitura do universo navy, este ensaio apresenta propostas que exploram o tema de uma forma ampla. Para complementar, desenhos que fazem referência às tatuagens típicas desses navegantes aparecem tanto com fundo cor da pele quanto em patches aplicado, responsáveis pelo toque fun e colorido. A coleção Tufi Duek para o verão 2017 é diversificada e traz uma vasta gama de modelagens, comprimentos, materiais e cores - tudo reforçando o DNA da marca que preza por valorizar a feminilidade. A inspiração surgiu com a combinação de imagens do universo dos marinheiros com outras do trabalho de Herbert Hoffmann, talentoso e icônico tatuador alemão.

FOTOS: Nicole Heiniger
MODELO: Isabeli Fontana
DIREÇÃO DE ARTE: Estela Padilha
STYLIST: Flavia Lafer
BELEZA: Henrique Martins







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) 4021-3296

ITU

- Plaza Shopping Itu - Lj 129 (11) 2429-9907



CARNEIRO



Fotos: Agência Fotoaêta

Beachwear

A moda praia deste verão está super democrática e mais brasileira do que nunca. A Água de Coco, por exemplo, destaca em sua coleção apresentada na última São Paulo Fashion Week os grandes tesouros naturais da Amazônia. A grife usa e abusa das estampas tropicais da floresta. Já o estilista Amir Slama, em retorno à semana de moda paulista, apresenta uma coleção feminina inspirada no Carnaval e a masculina focada no universo fitness. Na feminina, o designer busca referências no Carnaval de rua dos anos 30 e 40, e em uma Brigitte Bardot carioca, resgatando o espírito do teatro de revista da época. Tecidos como Jersey brilhante e opaco aparecem ao lado de sarjas, cetim de seda e até jeans, reforçando a presença de shapes estruturados, como bustos que lembram tops, camisas e camisetas, contrapostas a micro calcinhas. Na coleção masculina, Amir apresenta um homem forte e seguro, que se preocupa com o corpo e frequenta a academia. Jersey com elastano, seda, sarja, algodão e neoprene são alguns dos materiais que dão forma a peças como sungas, shorts, bermudas, camisas e camisetas.

ALTO
VERÃO
2017





A Água de Coco usa e abusa das estampas tropicais da floresta amazônica em desfile na SPFW



Marbella

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

  marbella moda praia

 marbellapraiafitness



Na coleção de Amir Slama, tecidos como Jersey brilhante e opaco aparecem ao lado de sarjas, cetim de seda e até jeans, reforçando a presença de shapés estruturados, como bustos que lembram tops, camisas e camisetas, contrapostas a micro calcinhas



fotos: Agência Roberto

artedacerveja

Chopp delivery 24h

CHOPP GELADO EM CASA

Trabalhamos com a linha completa da Brasil Kirin



Delivery 11 2429-4616

Plantão 7880-8958 | ID 86* 14757

www.artedacerveja.com.br

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

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



Foto: Agência Mônica



Na coleção masculina de Amir, elastano, seda, sarja, algodão e neoprene são alguns dos materiais que dão forma a peças como sungas, shorts, bermudas, camisas e camisetas



viseira
R\$ 12,00



biquíni R\$ 73,00



saída praia
R\$ 70,00



bolsa R\$ 25,00



Conjunto
Cropped
R\$ 58,00



Conjunto
Cropped
R\$ 57,00



regata
R\$ 37,90



bermuda
R\$ 49,00



top R\$ 38,90



corsário R\$ 70,00



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



CONFORTO PARA OS PÉS

No verão, não existe nada melhor do que relaxar e aproveitar a estação para usar roupas despojadas e informais, contando com um bom chinelo para completar o visual. Além de maravilhosas, as Havaianas são referências em qualidade e conforto. Muito mais do que isso: todo mundo usa!



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



fotos: Divulgatório



Desfile de verão da Iódice

PARA VIVER O VERÃO

As férias de verão chegaram e a Revista Regional selecionou ótimas opções para fazer você aproveitar ainda mais a época mais quente do ano.



- 1 - bolsa Petite Jolie da PETITE JOLIE
www.petitejolie.com.br
- 2 - sacola de praia Acqua Bella da TOK&STOK
www.tokstok.com.br
- 3 - bolsa de praia da AREZZO
www.arezze.com.br
- 4 - macaquinho da CATIVA
www.cativa.com.br
- 5 - biquíni da ÁGUA DE COCO
www.aguadecoco.com.br
- 6 - maiô Cia Marítima da C&A
www.cea.com.br
- 7 - saída de praia da STREND
(31) 2514-0221
- 8 - chinelo da PETITE JOLIE
www.petitejolie.com.br
- 9 - chinelo da COCA-COLA JEANS
www.cocacolajeans.dfstores.com.br
- 10 - shorts jeans da IÓDICE
www.iodice.com.br
- 11 - óculos de sol da CHILLI BBEANS
www.chillibeans.com.br
- 12 - bermuda masculina da QUIKSILVER
www.quiksilver.com.br
- 13 - bermuda masculina da COCA-COLA JEANS
www.cocacolajeans.dfstores.com.br



Gallerist



Emilio Pucci



fotos: Divulgação



Colcci Eyewear



Omega



Colcci para Netshoes



@peutrasasentofofolis

PÕE A CARA NO SOL!

Os óculos de sol são acessórios indispensáveis para o verão. Além de proteger os olhos contra raios UV, deixam o visual mais despojado e acrescentam estilo a qualquer look. Seja na praia, na piscina ou no dia-a-dia, os detalhes para este adereço precisam ser muito bem escolhidos, levando em conta o formato do rosto e a preferência de quem irá usá-lo. Para este verão, selecionamos alguns modelos:



Mormai para Netshoes



Antonia Fontenelle para Zattini



Chilli Beans



Shop2gether



Khatto para Zattini

ONDE COMPRAR:
CHILLI BEANS
www.chillibeans.com.br

COLCCI EYEWEAR
www.colccioculos.com.br

EMILIO PUCCI
www.emiliopucci.com

GALLERIST
www.gallerist.com.br

NETSHOES
www.netshoes.com.br

OMEGA
Tel: (11) 3198-9370

SHOP2GETHER
www.shop2gether.com.br

ZATTINI
www.zattini.com.br



fotos: Divulgação

PINK FUTURE

A Colcci Eyewear apresenta seu verão 2017 com a coleção Pink Future, inspirada na androgenia, trazendo óculos com referências unissex e um viés futurista e minimalista. Muitas combinações de materiais, como o metal e o acetato, se destacam nos óculos de hastes finas e ponteiros metálicas. Os modelos aparecem em diferentes variações de cores, desde os espelhados Gold Rose, marcando a identidade da marca, até aos mais clássicos, em metais dourados. A principal aposta é o modelo com lente de base 2, que é totalmente reto proporcionando um look futurista.



Tropicalismo nas estampas

A nova estação está carregada de estampas com a cara fresca da temporada. Coqueiros, pássaros, flores, folhagens e etc... O leque de estampa é vasto. E na coleção da Cory Green, as padronagens são tão bem feitas que parecem telas artísticas pintadas à mão. Tudo muito colorido, alegre e versátil. Confira as peças exclusivas da grife que mostram a beleza do calor tropical brasileiro em modelagens que vestem todas as mulheres.

Jeans com patches

O período de dias quentes chegou e junto com ele as tendências para a temporada. Quando o assunto é a moda, peças coloridas e estampas chegam com tudo para atrair os antenados. Sempre muito querido e atemporal, o jeans continua em alta. Mas, com lavagens diferentes e aplicações. Uma das "febres" são os apliques divertidos de feltro, os famosos patches. Os desenhos remetem à infância e deixam o look super descolado. A grife W.Pink, por exemplo, lançou um colete com aplicação de patches justamente para este verão.



Divulgação



Listra é promessa quente para os looks de verão

Na moda há estampas que sempre estão em alta, uma delas é a listra, que chega com força total na coleção verão 2017 da Piccadilly. No clima fresh and cool como pede a estação, a marca resgatou o listrado, responsável por dar aquele toque elegante e refrescante às produções quentes. Indo além da pegada navy, a estampa surge em novas versões, novos tamanhos e em cores marcantes. Para representar a aposta, a Piccadilly investiu em calçados com design mais leve, como sandálias, rasteiras e plataformas. São modelos que somam tudo que não pode faltar nos pés das fashionistas na temporada quente.

anel folheado a ouro 18k turquesa



conjunto folheado a ouro 18k Cristal Swarovski



conjunto folheado a ouro 18k Cristal Rubi



MARAN

semi jóias

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



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



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



LOJA CAMPOS
planejados

e-mail: camposplanejado@uol.com.br

www.lojacamposmoveis.com.br



Ponto Natural inaugura loja em Salto

Salto acaba de ganhar uma unidade da Ponto Natural. Localizada no Centro da cidade, a loja é especializada em produtos naturais visando uma melhor alimentação e bem-estar das pessoas. Há mais de 30 anos no mercado nacional, a Ponto Natural oferece as melhores marcas do segmento e uma grande variedade de produtos diet, light, zero glúten, zero lactose, alimentos funcionais e orgânicos. A loja possui ainda uma grande variedade de produtos a granel.

MAIS: Conheça a Ponto Natural, na rua 24 de Outubro, 365 (esquina com a rua Rui Barbosa), no Centro de Salto. Mais informações pelo telefone: (11) 4021-0412.



BERTAJONI TRAZ LINHA ASIE DA ETHNIE

Impossível não se apaixonar! Considerada símbolo de riqueza, amor e prosperidade, a peônia é uma flor de origem asiática, cuja beleza e esplendor tem composto, por séculos, vários jardins ao redor do mundo. É na China que crescem as peônias mais bonitas. Lá, durante a primavera, elas podem ser vistas em cada parque, casa e jardim. Com um perfume de notas florais envolvidas em acordes verdes e refrescantes, a Ethnie apresenta o leste da Ásia com toda a sua essência e exuberância nesta nova linha denominada Ásie, que inclui sabonete líquido, hidratante e difusor para ambientes. Os produtos da Ethnie podem ser encontrados 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.



Aulas de violino no 'Almeida Júnior'

A musicalização é uma das disciplinas oferecidas pelo Colégio Almeida Júnior aos seus alunos. Do ensino Infantil até o Médio, essas aulas têm por objetivo proporcionar a oportunidade de experimentar diversas maneiras de se fazer música, seja com instrumentos, com o corpo, com a voz, ou até com objetos do cotidiano. Dentro desse trabalho são oferecidas, como atividade extracurricular, várias modalidades musicais entre elas aulas de violino, coral e banda de garagem. Durante as aulas, os alunos dos ensinos Infantil e Fundamental I têm contato e aprendem a tocar vários instrumentos musicais para descobrir o interesse por algum deles. Histórias cantadas, instrumentos, jogos e brincadeiras musicais fazem com que as aulas de musicalização sejam mais alegres e divertidas. As crianças realizam experiências sonoras, confeccionam instrumentos e manuseiam instrumentos convencionais. Esta ação pedagógica pode levar a criança a produzir música dentro de uma perspectiva que passa pela auto-organização, respeito mútuo, criação, expressão e improvisação. Para os alunos dos ensinos Fundamental II e Médio são oferecidas aulas de violino, banda de garagem e coral. Os estudantes têm acesso aos diferentes estilos musicais que vão do rock ao erudito e contato com vários instrumentos, entre eles guitarra contrabaixo, teclado e bateria. De acordo com o professor e músico Joab da Silva Barboza, o objetivo principal dessas aulas é musicalizar as crianças e jovens promovendo a sensibilização para o mundo ao redor e aprimorar o senso estético.



RANDAL FOGOS referência na região

A Randal Fogos é referência na região. A empresa iniciou suas atividades em 1997, com sede na rodovia Marechal Rondon, km 131 (sentido Porto Feliz/Itu), no bairro Palmital. A Randal possui diversos produtos para a sua comemoração de casamento, debutante, aniversário, inaugurações, festas de fim de ano, etc., fazendo a venda, a montagem e a queima dos fogos. Também conta com uma linha completa de fogos indoor. A empresa é habilitada, pois tanto o proprietário quanto os funcionários participam de cursos e estão sempre reciclando os conhecimentos.

MAIS: A Randal Fogos fica na rodovia Marechal Rondon, km 131 sentido Porto Feliz/Itu. Telefones: (11) 9 9772-2001 e (15) 99772-2001
email: comercial@randalfogos.com.br - site: www.randalfogos.com.br

IMPLANTE GUIADO: O TRATAMENTO QUE VAI MUDAR A SUA VIDA.

A odontologia vem inovando cada vez mais para gerar conforto aos pacientes. E o SISO Itu traz para você mais uma novidade.

Conheça a Cirurgia Guiada, este procedimento apresenta muitas vantagens como a redução do tempo cirúrgico, planejamento integrado prótese implante já no protótipo, a recuperação é mais rápida e não há necessidade de pontos.

Rapidez, modernidade e perfeição unidas em uma nova tecnologia. Agende seu horário e saiba mais sobre essa revolucionária técnica de Cirurgia Guiada por Computador.

- MAIS PRECISÃO
- SEM CORTES E SEM PONTOS
- REABILITAÇÃO DENTAL IMEDIATA

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



www.sisoitu.com.br



Nadando com as tartarugas



Heron Island e Lizard Island, na Austrália, proporcionam uma paradisíaca viagem para as mais belas paisagens marinhas, sendo um dos melhores lugares do mundo para mergulho.

Entre os meses de novembro e março, aproveite a desova das tartarugas nativas para fazer um passeio inesquecível.

Turistas brasileiros que desejarem sair do país nesse verão têm uma ótima oportunidade do outro lado do mundo, nas paradisíacas ilhas na Grande Barreira de Corais da Austrália. Heron Island e Lizard Island são destinos que unem requinte e sofisticação dos resorts e uma biodiversidade natural de 'cair o queixo' e praticamente intocada pelo homem.

Especialmente nos próximos meses a natureza reserva uma experiência incrível para os visitantes do local, a temporada anual de desova das tartarugas. Entre novembro e março, especialmente as tartarugas-cabeçudas migram de diversos lugares do continente e do mundo para fazer os seus ninhos nas areias das praias da Grande Barreira de Corais da Austrália.

Neste cenário perfeito, Lizard Island Resort é uma experiência única que alia as intensas e gratificantes paisagens da ilha australiana com o requinte e a sofisticação de um dos dez melhores resorts do mundo em qualidade de serviço, segundo votação entre os leitores da conceituada revista *Travel & Leisure* em 2013. Nele, os turistas encontram serviços impecáveis e atrações que vão muito além de contemplar o belo cenário, principalmente para os amantes de mergulho – uma tentação para novas experiências.

Na ilha, a vegetação do interior contrasta singularmente com as 24 praias do entorno, cada um com sua



Foto: Arquivo pessoal e Divulgação

Para apreciar um dos mais belos espetáculos da vida selvagem, o Heron Island Resort criou o pacote especial Turtle Season Escape para turistas observarem as tartarugas e desfrutarem da biodiversidade das ilhas



singularidade. A “turtle beach” é frequentada por muitas tartarugas marinhas, enquanto em outra praia o destaque vai para a imensa variedade de cores e formas das estrelas-do-mar, sendo muitas as opções para o snorkel. Em comum, elas possuem as praias de areia branca e águas de cor azul turquesa, fazendo do local o refúgio perfeito para se ‘desligar do mundo’.

Entre as atividades gratuitas estão caminhadas pela ilha e trilhas naturais, tênis, fitness center, passeios de catamarãs, caiaques, botes motorizados e equipamentos e aulas de snorkeling. Já as com custo adicional são: passeios de barco com fundo de vidro, tour à Estação de Pesquisa da ilha, viagens de mergulho e snorkeling ao recife local, interno ou em alto mar, aula de mergulho com vagas limitadas, mergulho ou pesca esportiva no MV Fascination e cruzeiro com queijos e vinhos ao por do sol. Definitivamente, um luxo para poucos.

Para apreciar um dos mais belos espetáculos da vida selvagem, o Heron Island Resort criou o pacote especial Turtle Season Escape para turistas observarem as tartarugas



Na ilha, a vegetação do interior contrasta singularmente com as 24 praias do entorno, cada um com sua singularidade



e desfrutarem da biodiversidade das ilhas e dos serviços impecáveis. Com diárias a partir de US\$ 597 por pessoa em Turtle Room, estão incluídas as refeições, aluguel de snorkel, transfer de barco a partir de Gladstone e US\$ 50 de crédito no resort por dia.

Os resorts

Localizada em Queensland a 72 quilômetros da Costa de Capricórnio (Capricorn Coast), Heron Island é considerada Patrimônio Natural da Humanidade e um dos mais impressionantes destinos para a prática de snorkeling. Um dos grandes atrativos, além da riquíssima e colorida biodiversidade marinha, animal e terrestre, é a possibilidade de mergulhos relativamente superficiais, com 15 a 35 metros.

As águas de Heron Island concentram cerca de 60% das 1,5 mil espécies de peixes que habitam os mares, atraindo mergulhadores de todo o mundo. Além disso, é berço de Estações de Pesquisas da Universidade de Queensland onde hóspedes do resort são convidados a aprender mais sobre o ecossistema marinho local. Jacques Cousteau nomeou a ilha um dos dez melhores lugares do planeta para mergulho.

Os turistas brasileiros que desejarem desfrutar destes destinos na Austrália podem procurar as principais operadoras de viagem de luxo do país que oferecem pacotes de acordo com a necessidade de cada viajante.

Com apenas 40 quartos, Lizard Island destaca suas mais charmosas e exclusivas acomodações: The Vila. Com duas suítes que somam 154 m² e recentemente reformada, a área possui sala de estar e uma varanda com vista para o belo mar da Barreira e Corais. Os hóspedes da Vila podem usufruir diariamente de espumantes e canapés servidos durante o pôr do sol, uma cesta de frutas de boas vindas e piscina privativa de 8 metros. O acesso à ilha é feito exclusivamente por avião particular, com saída do Aeroporto de Cairns, localizado a 240 km.

Outras atividades em destaque são os piqueniques e jantares românticos na praia e o cruzeiro ao pôr-do-sol, com frutas, queijos e champanhe – programas perfeitos para casais em lua de mel que procuram descanso e atendimento de excelência, num local paradisíaco e reservado.



Milão



Veneza



Roma

Itália

Grupo By Mary Lemos

MILÃO * VENEZA * FLORENÇA * ROMA

Saída 05 de Maio

12 DIAS

Roteiro guiado pela Mary Lemos

Mary Lemos
Turismo

PORQUE VIAJAR É PRECISO!

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

Mary Lemos Mary Lemos Turismo



Nessas férias viaje com segurança...



Promoção Michelin:

**Leve 4 pneus
e pague 3**

(consulte as medidas da promoção)

(promoção válida até durarem os estoques)

- Pneus • Alinhamento + Balanceamento • Amortecedores • Suspensão
- Freios • Troca de Óleo e Filtros • Embreagem • Higienização de Ar Condicionado

Avenida dos Esportes, 20 - Parque Industrial - Itu/SP (em frente à escola Agrícola)

Tels.: (11) 4024-1632 / 4024-1632 / Nextel: 129*3839 - (11) 7818-6605

(Vila Nova Pneus do Jardim Aeroporto agora com serviço de auto-elétrica)

www.vilanovapneus.com.br email: itu@vilanovapneus.com.br



Decoração em alto mar

CONFORTO, PRATICIDADE E SEGURANÇA PAUTAM O DÉCOR DE UMA LANCHA



fotos: Marcelo Stammer

Na lancha todo espaço é útil: atrás do sofá há fundo retrátil para guardar itens de salva-vidas, armários suspensos no quarto para roupas de cama e banho e cristaleira sob medida com berços de acrílico para fixação de taças e copos

Um hobby com cara de lar. Essa é a característica principal da lancha Cabrasmar de 33 pés que foi reformada pelas arquitetas Luciana Olesko e Maria Fernanda Lorusso, da Olesko e Lorusso Arquitetura e Interiores. A embarcação de quatro ambientes é um projeto contemporâneo para o ambiente náutico, funcional e com as particularidades necessárias: segurança, leveza de materiais e acabamento ergonômico dos elementos, mas sem perder a estética. A lancha foi aperfeiçoada para ser usada em passeios de família e pescaria.

Luciana explica que projetos de embarcações têm algumas particularidades. “É necessário atenção com a segurança, sem utilizar cantos retos para que possam causar acidentes e lembrar de manter todos os objetos com encaixe especial para que não se desloquem com a navegação.”

DESTAQUES

Neste projeto a cabine foi toda reformulada, deixando o barco apenas na fibra. Além disso, foi refeita a elétrica, acrescentadas novas divisões internas,





Espaço para curtir o verão com a família e os amigos em alto mar



renovação de mobiliário e inserção de revestimentos estofados nas paredes internas. Na lancha todo espaço é útil: atrás do sofá há fundo retrátil para guardar itens de salva-vidas, armários suspensos no quarto para roupas de cama e banho e cristaleira sob medida com berços de acrílico para fixação de taças e copos.

Na marcenaria foi usado compensado naval laminado em sete camadas de verniz PU próprio para ambiente náutico, criando resistência aos móveis. Todos os elementos de fixação são de inox para não sofrer corrosão e todas as paredes internas e teto são revestidos com tecido próprio para o ambiente. Pensando na segurança, os tampos e cantos são arredondados e os puxadores são em inox e não abrem sozinhos enquanto o barco navega. Outros destaques são os tecidos para uso externo com proteção antimofa e antidesbotamento e almofadas com tecido que não mancha com protetor solar.

A lancha é utilizada tanto para passeio quanto para pesca, então foi criado um banco removível de madeira teca e um apoio de costas estofado, que também serve como apoio nos dias de pescaria para oferecer mais conforto.



A lancha decorada é usada tanto para passeio quanto para pesca



13



2



10

fotos: Divulgação



1

1 - cadeira Margarida (reaproveitamento de paletes) da **HOMETEKA**
www.hometeka.com.br

2 - Hanger Listras Amarelo (suporte pendente para plantas) da **HOMETEKA**
www.hometeka.com.br

3 - pufe da DonaFlor da **MARILI DECOR**
www.marilidecor.com.br

4 - chaise Veleiro da **TON SUR TON**
www.tonsurton.com.br

5 - luminária de chão Aramis da **MUNCLAIR ILUMINAÇÃO**
www.spotlighting.arq.br

6 - mesa lateral Painho - coleção Bahia Tropical da **TON SUR TON**
www.tonsurton.com.br

7 - rack Happy 2 gavetas da **DIODUI**
www.dioudi.com.br

8 - cabideiro Carrossel da **DIODUI**
www.dioudi.com.br

9 - bandeja produzida em madeira Pau ferro da **MONICA CINTRA**
www.monicacintra.com.br

10 - poltrona Noronha (design de Roque Frizzo) da **SACCARO** www.saccaro.com.br

11 - banco em MDF da **LEPODIUM**
www.lepodium.com.br

12 - futon Diams da **FUTON COMPANY**
www.futon-company.com.br

13 - linha Happy Hour vintage 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.ber tajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração

14 - linha de móveis de alumínio Linha Barcelona 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.ber tajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração



7



4



3



9



5



8



6



14



12



11

EVENTOS
SOB MEDIDA

#casalaprímola



FAÇA O SEU EVENTO AQUI OU NA SUA CASA!!

ANIVERSÁRIOS

CASAMENTOS

CORPORATIVO

Casa La Primola

RESTAURANTE • EVENTOS

 (11) 98851.7268

Av. Adolfo Augusto Pinto, 246 - Itu - Novo Centro

Projeto verão

CONHEÇA AS NOVIDADES
PARA CONQUISTAR E
MANTER A BOA FORMA
NA ESTAÇÃO MAIS
QUENTE É ALEGRE DO ANO



A água é fundamental para eliminar as impurezas do organismo

Finalmente, verão! Com as altas temperaturas, aumenta a preocupação com a boa forma e o desejo de desfilarem uma silhueta mais enxuta. Não é à toa que as resoluções de ano novo vêm quase sempre acompanhadas da promessa de perder alguns quilinhos.

E essa preocupação não é motivada apenas pela questão estética: em muitos casos, fazer as pazes com a balança também reflete positivamente na saúde e na qualidade de vida. E como uma coisa leva a outra, já é de praxe nessa época ver um boom nas academias e o surgimento de diversas dietas milagrosas. Contudo, é possível perder peso rapidamente de forma saudável e sustentável? No que apostar para conquistar a boa forma e mantê-la quando o verão passar?

CORRENDO ATRÁS DO PREJUÍZO

Com as altas temperaturas, o corpo fica mais em evidência e surgem diversas dietas da moda prometendo derreter as gordurinhas em poucas semanas. Contudo, em geral, elas não são a melhor saída – é preciso muita cautela na hora de “correr atrás do prejuízo” para que essa perda de peso não comprometa a saúde.

Segundo a nutricionista Sinara Menezes, ainda que exista uma urgência em emagrecer, é preciso que as mudanças na dieta sejam feitas de forma equilibrada. “Em geral, regimes radicais que proíbem determinados alimentos ou se restringem ao consumo de um único grupo não conferem uma perda de peso qualificada. Além de aumentarem o risco de uma carência nutricional, os quilos perdidos nem sempre correspondem à diminuição do percentual de gordura, mas, sim, a perda de líquidos”. Justamente por isso, muitas dietas famosas promovem uma perda de peso inicial que não se sustenta a longo prazo. “O grande problema é que dietas restritivas não podem ser seguidas por muito tempo. Em muitos casos elas até propiciam o efeito rebote - no qual se recupera todo peso perdido, ou até mais.”

Diante disso, o que fazer para acelerar a perda de peso sem colocar a saúde em risco? Como turbinar a dieta sem grandes sacrifícios? De acordo com a profissional da Nature Center, existem alimentos funcionais que podem fazer parte do plano de emagrecimento, acelerando o metabolismo e limpando o organismo.

DERRETENDO AS GORDURAS – O QUE ESTÁ EM ALTA

Certamente, a palavra de ordem para eliminar os quilos indesejados é moderar a alimentação e adotar uma rotina de exercícios. Contudo, existem maneiras de acelerar este processo e fazer com que os resultados apareçam mais depressa, auxiliando até mesmo na motivação para seguir firme no objetivo.

DETOX

Quando seguimos uma dieta desequilibrada, nosso corpo acumula diversas toxinas provenientes de conservantes, corantes, agrotóxicos, álcool, fumo e outros elementos que podem estar associados à alimentação. Todas essas impurezas acarretam em danos ao organismo, retardando o metabolismo, tornando a digestão mais lenta, prejudicando o trabalho do fígado e ainda propiciando a retenção de líquidos. Processos inflamatórios, como o acúmulo de gordura subcutânea, o inchaço e até mesmo a celulites são consequências disso. Logo, iniciar a dieta focando na desintoxicação pode beneficiar as etapas seguintes do emagrecimento, renovando as energias, melhorando o metabolismo e ainda fortalecendo a imunidade.

O que incluir: Alimentos detox como couve, brócolis, limão, agrião, pepino e gengibre. “Um suco desintoxicante feito com esses ingredientes é uma ótima opção para iniciar o dia.” Diuréticos, esses alimentos aceleram a eliminação de toxinas e, algum deles, possuem até mesmo efeito termogênico.

O que evitar: O consumo de alimentos industrializados, refrigerantes, doces e bebidas alcoólicas durante este período. “A dieta detox é uma aliada no processo de reeducação alimentar, logo, não faria sentido continuar com os velhos hábitos e esperar que ela sozinha surta efeito, é preciso moderação”. A nutricionista também alerta que este período de desintoxicação deve ser breve, de apenas algumas semanas, voltando à alimentação normal – porém saudável – após este período.

TERMOGÊNICOS

Esses alimentos são conhecidos por estimularem a termogênese, processo no qual o organismo mantém a temperatura corporal estável.



Iniciar uma dieta focando na desintoxicação pode beneficiar as etapas seguintes do emagrecimento

Para tal, nosso corpo aciona mecanismos como sudorese, diurese e circulação – tarefas que demandam energia. O segredo dos termogênicos é, justamente, estimular este processo, acelerando o metabolismo, impulsionando a vasodilatação, intensificando a frequência cardíaca e propiciando um gasto calórico maior.

O que incluir: Alimentos como a cafeína, pimenta e gengibre aumentam a temperatura corporal e ativam o sistema de alerta do organismo, melhorando a disposição para os treinos e potencializando a queima de gorduras. O café verde, chá verde e chá preto são alternativas práticas e potentes.

O que evitar: É preciso cautela, os efeitos colaterais dos termogênicos podem ser nocivos a algumas pessoas. Além disso, por estimularem o sistema nervoso central, devem ser tomados preferencialmente pela manhã para não interferirem na qualidade do sono. É sempre bom ressaltar que o uso de suplementos de qualquer tipo deve ser sempre acompanhado por um nutricionista.

FUNCIONAIS

Em alta, esses alimentos ficaram famosos pela capacidade de oferecer benefícios à saúde além da nutrição. Conhecidos também como super-alimentos, alguns deles são capazes de aumentar a disposição, facilitar a digestão, melhorar a resposta imunológica, reduzir o colesterol e combater processos inflamatórios, dentre eles, o acúmulo de gorduras.

O que incluir: Berries como o Goji Berry, cranberry e mirtilo são nutritivas e possuem propriedades antioxidantes. Essas frutas podem, inclusive, compor um suco vermelho de fácil inclusão na dieta até nos dias mais quentes. Óleos funcionais como o de cártamo, de chia e de coco também tem lugar na dieta. E para reduzir a vontade de comer doces, aposte no picolinato de cromo.

O que evitar: Tentar seguir uma dieta pouco acessível. O ideal é combinar alimentos funcionais com a dieta tradicional. “Incluir algumas bagas de goji no iogurte natural, polvilhar chia sob a salada, acrescentar a linhaça na massa da tapioca são alguns truques para tornar a dieta sustentável em longo prazo. Não apenas para caber no bolso, mas também para agradar o paladar”, aconselha a nutricionista.

O QUE NUNCA SAI DE MODA

Entra verão, sai verão e alguns hábitos nunca saem de moda quando o assunto é emagrecer. Independente da estratégia utilizada, esses passos são obrigatórios para aqueles que desejam perder peso e, principalmente, manter:

Exercício físico: Você sabia que cerca de 80% do nosso gasto calórico está ligado a fatores nos quais não podemos interferir? Aspectos como sexo, idade e até mesmo genética determinam, em geral, a capacidade de nosso organismo gastar calorias. Contudo, os outros 20% que restam nessa conta sofrem influência direta de fatores externos, que podem ser utilizados a nosso favor na hora de perder peso. Dentre eles, o exercício físico é um dos poucos meios que temos para acelerar naturalmente o metabolismo e aumentar a queima calórica. Portanto, fugir do sedentarismo é fundamental para a perda e manutenção do peso.

Reeducação alimentar: De nada adianta passar fome para perder peso e pouco tempo depois recuperar todos os quilos eliminados. A palavra de ordem para quem quer emagrecer e manter a boa forma é aprender a alimentar-se adequadamente, com moderação e qualidade. Investir na mudança de hábitos e encarar uma dieta saudável são os primeiros passos para a transformação definitiva da silhueta.

Dicas quentíssimas

Aproveite: a fome tende a diminuir no verão. Portanto, aposte nos pratos leves e coloridos, saladas, lanches naturais e sucos funcionais. Porém, nunca pule refeições, alimente-se a cada três horas e opte sempre por alimentos saudáveis;

Não gosta de academia? O horário de verão e o clima agradável tornam a estação mais convidativa para atividades ao ar livre. Aproveite para andar de bicicleta, descer um ponto antes do trabalho ou simplesmente caminhar pelo parque. Atenção: apenas aos horários em virtude do sol e dos raios ultravioletas.

Hidrate-se bem: água é fundamental para eliminar as impurezas do organismo. Contudo, preste atenção às escolhas: troque o refrigerante pela água de coco, sucos funcionais ou até mesmo pelo chá verde gelado. Mas lembre-se: preferencialmente sem açúcar.

Deixe e sempre: não tenha pressa para alcançar seu peso desejado. Lembre-se que seu organismo levou um tempo para acumular os quilinhos extras e igualmente precisará de um tempo para perdê-los. O importante é manter-se motivado e focar na saúde antes de tudo.

Consulte sempre um profissional de saúde para te auxiliar nas escolhas da dieta. Somente um nutricionista será capaz de orientar adequadamente as mudanças no cardápio e recomendar a suplementação, caso necessário.

DA COR DO VERÃO

Aposte no cardápio saudável para conseguir o bronzeado perfeito e por mais tempo

Verão, calor, praia: muitos amam essa combinação e a aproveitam para conquistar uma das marcas mais emblemáticas da estação: a pele bronzeada. A famosa marquinha de biquíni é, sem dúvidas, um dos símbolos mais apreciados e desejados pela mulherada. Com o sol nas alturas, muitos desfrutam dos raios intensos para dourar a pele rapidamente e desfilam a cor do verão. Contudo, é preciso muito cuidado: a exposição excessiva ao sol, mesmo que durante um único dia, pode danificar a pele e ainda causar danos à saúde. Para garantir um visual bonito e uma cor duradoura de maneira segura, o mais eficiente é apostar na alimentação funcional: com os alimentos certos é possível estimular o bronzeado e evitar a descamação da pele.

BRONZEADO SAUDÁVEL

Você sabia que o bronzeado é praticamente uma reação de defesa da pele? Quando exposta à ação intensa dos raios ultravioletas, o tecido estimula a produção de melanina como forma de proteção. Em resposta à ação nociva dos raios UVA e UVB, essa substância migra para derme, a camada mais superficial da pele, causando seu escurecimento. A intensidade dessa resposta varia de pessoa para pessoa, pois depende de fatores como tempo e horário de exposição ao sol, época do ano e, sobretudo, aspectos genéticos. Porém, é evidente que por ser um processo de proteção natural da pele, abusar desse “mecanismo” pode causar danos à saúde.

A PRESSÃO É INIMIGA DA PERFEIÇÃO E DA PELE

Quem nunca aproveitou aquele passeio à praia ou um dia de piscina para ficar horas “torrando” no sol? Quem já passou por essa experiência sabe que o resultado pode bem desagradável: vermelhidão, ardor, descamação da pele e, em casos mais extremos, bolhas; além do nada desejado bronzeado “estilo pimentão”. Para evitar esses incômodos é importante saber que, quando se trata de bronzeado, a pressão é inimiga da perfeição.



Bronzeado bonito não se consegue apenas na praia: se você puder, tome pelo menos uma hora de sol por dia dentro dos horários considerados seguros e sempre faça uso do protetor.

Para alcançar um bronzeado saudável, bonito e duradouro o melhor é apostar na exposição moderada e gradativa ao sol, dessa forma, as camadas mais profundas da pele não são agredidas e ainda estimula-se a produção equilibrada de melanina. Porém, nem todos dispõem de tempo para tal, e acabam exagerando nos dias mais ensolarados. A boa notícia é que é possível estimular a liberação de melanina através da dieta: certos alimentos beneficiam a produção da substância e melhoram o aspecto da pele, ajudando a conseguir uma cor mais bonita mesmo sem a exposição prolongada ao sol.

ALIMENTOS BRONZEADORES

Ricos em nutrientes e capazes de estimular a produção de melanina, alguns alimentos são grandes aliados na hora de conquistar e manter a cor do verão. Para turbinar o processo, a nutricionista Sinara Menezes aponta o que não pode faltar no cardápio pró-bronzeado: “Além da clássica cenoura, alimentos como a beterraba, a laranja e o mamão devem compor a dieta, pois são ricos em betacaroteno – um pigmento que aumenta a elasticidade e vigor da pele, além de atuar como protetor contra os raios ultravioletas.”

Contudo, nem só de suco de cenoura se faz um belo bronzeado, outros nutrientes são importantes para evitar a descamação e ajudar a “fixar” a cor por mais tempo “É importante consumir alimentos ricos em vitaminas C e E como a abóbora, acerola e oleaginosas, pois, quando combinados com o betacaroteno, potencializam a proteção às células, diminuindo a ação dos radicais livres.” – complementa a nutricionista.



A cenoura é o alimento mais tradicional numa dieta para a pele; mas outros, como a manga, batata-doce, beterraba e damascos secos também são boas fontes de betacaroteno

Cardápio pró-bronzeado

Ricos em betacaroteno: cenoura, manga, batata-doce, beterraba e damascos secos são boas fontes desse precursor da vitamina A. "Esses itens são essenciais na dieta bronzeadora, pois auxiliam na produção de melanina, substância que pigmenta a pele";

Vitaminados: vegetais folhosos e de coloração verde escura são, em geral, ricos em três vitaminas benéficas ao bronzeado: A, C e E. "Inclua no cardápio alimentos como a couve, o brócolis e o espinafre; frutas cítricas e oleaginosas como amêndoas e castanhas. Esses alimentos são ricos em nutrientes essenciais à pele e possuem poder antioxidante.";

Hidratação: Manter o corpo hidratado é fundamental para evitar as temidas "casquinhas". "Uma boa opção é incluir um suco bronzeador no café da manhã, preferencialmente nos dias que antecederem a exposição ao sol. Pode-se misturar dois ou mais ingredientes, fazendo variações como a água de coco, cenoura e laranja; beterraba, cenoura e acerola, etc." Também é importante manter-se hidratado durante o banho de sol e depois da exposição solar, "dessa forma a pele pode segurar a cor por mais tempo. Portanto, beba muita água."

De acordo com Sinara, uma dieta rica nesses alimentos não confere apenas um bronzeado duradouro como também previne a vermelhidão e as manchas na pele. Porém, se você pensa que basta tomar um suco bronzeador e correr para canga, chapéu, óculos de sol, mude seu conceito. A preparação para um bom bronzeado deve começar muito antes da exposição de fato. Conforme explica a profissional da Nature Center, "para conseguir bons resultados através da dieta bronzeadora é preciso incluir esses alimentos no cardápio por, pelo menos, duas semanas antes do dia de exposição ao sol e seguir consumindo-os com frequência após o bronzeado".

CUIDADOS QUE NUNCA SAEM DE MODA

É preciso lembrar que alguns cuidados são primordiais na hora de tomar sol: mesmo que seu intuito seja pegar uma bela cor, o protetor solar é indispensável, inclusive nos dias de "mormaço". Quem acredita que dispensá-lo garante um bronzeado mais rápido corre o risco de enfrentar os incômodos causados pela exposição excessiva, além dos possíveis danos à saúde. Para saber qual o protetor solar adequado para seu tipo de pele é importante consultar um dermatologista. Entretanto, apostar na dieta bronzeadora é uma ótima opção para conseguir um visual bonito e ainda fortalecer a pele: aliá-la ao banho de sol moderado, nos horários adequados, beneficia a liberação gradativa de melanina, conferindo uma cor duradora e uma pele mais saudável. Atente para essas dicas e saiba como garantir um bronzeado impecável com toda a segurança:

Evite o sol do meio dia: O horário mais adequado para se expor aos raios é pela manhã antes das 10h ou no final da tarde, após as 16h. No verão, a incidência de raios ultravioletas entre as 10h e 16h é bastante elevada, portanto, deve-se evitar tomar sol neste período.

Protetor x bronzeador: Ao contrário do que muitos imaginam o bronzeador não substitui o protetor solar, pois não protege contra os raios ultravioletas. O produto tem a finalidade de potencializar o bronze através da oxidação da pele, e não bloquear os raios UVA e UVB. Esse efeito bronzeador, inclusive, não se dá pela estimulação da melanina e pode conferir um aspecto artificial na pele de algumas pessoas. Logo, mesmo que faça uso do bronzeador, o protetor solar é indispensável.

Coma alimentos de coloração vermelho-alaranjada: invista na dieta bronzeadora consumindo alimentos ricos em betacaroteno, vitaminas A, C e E pelo menos 15 dias antes da exposição ao sol. Com o corpo bem nutrido, a pele mantém seu aspecto saudável e preserva o dourado por mais tempo.

Hidrate-se bem: Beba muito líquido, inclua sucos nutritivos na dieta antes da exposição ao sol e mantenha-se bem hidratado após o bronzeado. Durante o banho de sol é fundamental beber muita água, dessa forma, você se previne contra possíveis descamações da pele. Se você gosta de tomar uma cervejinha enquanto aproveita o sol, redobre a atenção com a água, pois a bebida alcoólica é diurética e aumenta o risco de desidratação.

Cuide da pele: dê preferência a banhos frios ou levemente mornos após o bronzeado. Banhos quentes aumentam o ressecamento da pele e podem provocar casquinhas. Sempre tome uma ducha após o banho de mar para remover a salinidade da pele e aplique loções e cremes para mantê-la hidratada.

Tome sol no dia a dia: bronzeado bonito não se consegue apenas na praia. Se você puder, tome pelo menos uma hora de sol por dia dentro dos horários considerados seguros e sempre faça uso do protetor. Sua pele produzirá melanina de forma gradual e estará mais preparada, conferindo um bronzeado mais duradouro, sobretudo com o apoio de uma dieta saudável. Além disso, a exposição moderada ao sol estimula a produção de vitamina D, essencial para o bom humor.



Os benefícios do açaí

Sucesso no verão, o açaí possui inúmeros benefícios para a saúde, inclusive na prevenção de alguns tipos de câncer, como o de mama, devido à alta quantidade de antocianinas presentes na fruta. Veja os benefícios:

- o açaí desacelera a ação dos radicais livres evitando o envelhecimento precoce da pele;
- previne doenças como Alzheimer e diabetes;
- é uma excelente fonte de proteínas, vitaminas e sais minerais;
- por ter grande quantidade de fibras, ajuda a regular o intestino;
- o açaí diminui os riscos de doenças cardíacas e melhora a circulação sanguínea;
- fruta rica em ácidos graxos que auxiliam na prevenção de problemas da pele e em tratamentos de gastrites;
- é rico em ferro, sendo um grande aliado para quem tem anemia. Dica do especialista: neste caso, combine o açaí com frutas cítricas.

VIROSES DE VERÃO

A diarreia é uma das doenças mais comuns entre as crianças e pode ter diversas causas, sendo as infecciosas (vírus, bactérias e parasitas) as mais comuns. Um dos agentes virais mais associados aos episódios é o Rotavírus, adquirido por via fecal-oral, ou seja, por meio da ingestão de água ou alimentos contaminados ou pelo contato direto entre pessoas ou utensílios infectados. De acordo com a gerente médica da unidade MIP do Achê Laboratórios Farmacêuticos, Talita Poli Biazon, os sintomas dessa virose podem variar de mais leves, no qual a criança apresenta apenas fezes amolecidas com poucas náuseas ou vômitos, até quadros mais graves com vômitos intensos e grande número de evacuações. "A consequência mais temida da diarreia por rotavírus é a desidratação, que nas crianças pode ocorrer muito rapidamente. Quanto menor a criança mais vulnerável ela é", alerta a médica. O período de incubação do rotavírus varia entre um a três dias. As manifestações clínicas não são específicas, ou seja, podem ser causados por outros vírus também, e a confirmação diagnóstica é feita pela realização de exame para detectar a presença do agente infeccioso nas fezes. "A pesquisa do rotavírus nas fezes ajuda a elucidar o diagnóstico, mas não é obrigatória. A avaliação clínica cuidadosa é o mais importante", explica dra. Talita. Segundo a médica, o tratamento da doença é baseado na reposição de líquidos e eletrólitos perdidos nas evacuações, através da hidratação, preferencialmente, por via oral. Outra recomendação é a suplementação de zinco. "Ele auxilia na regeneração da mucosa intestinal e pode diminuir a duração da diarreia de diversas causas, incluindo o rotavírus. A suplementação com zinco, segundo a OMS deve ser mantida por dez a 14 dias, na quantidade orientada pelo pediatra para a faixa etária da criança", conclui.

Nossos serviços:

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

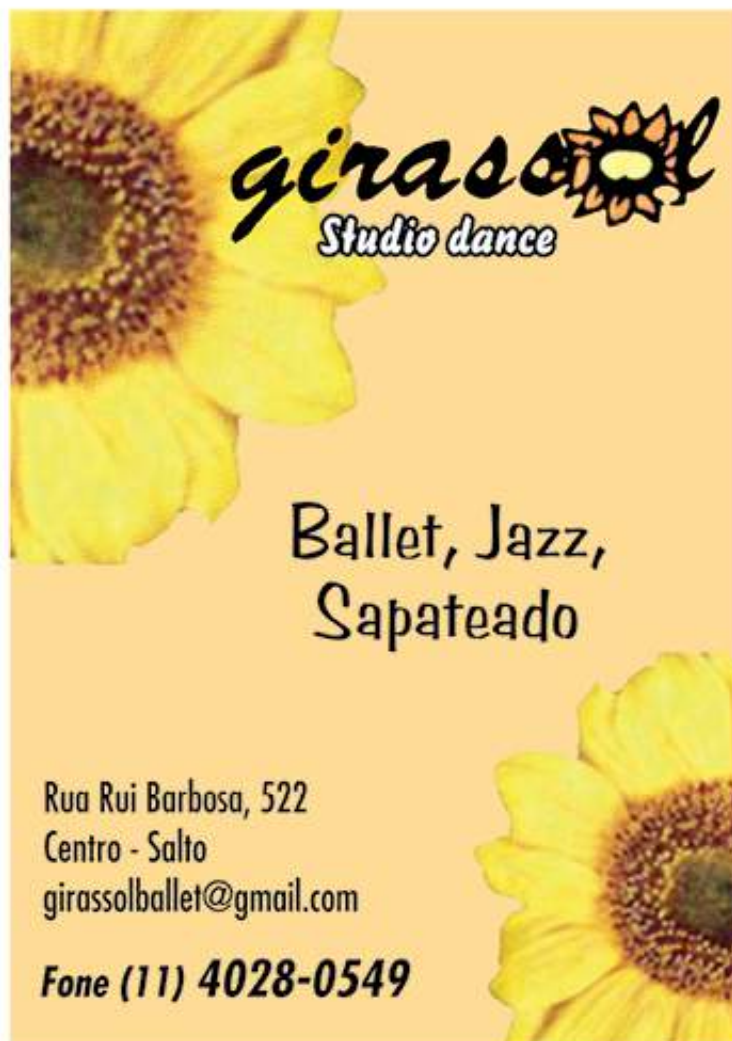
Responsabilidade técnica:

Dr Francisco Carvalho Martini
CRM 73865 - cardiologia



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

 **DIAPREV**
EXAMES PREVENTIVOS



girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Sapateado

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

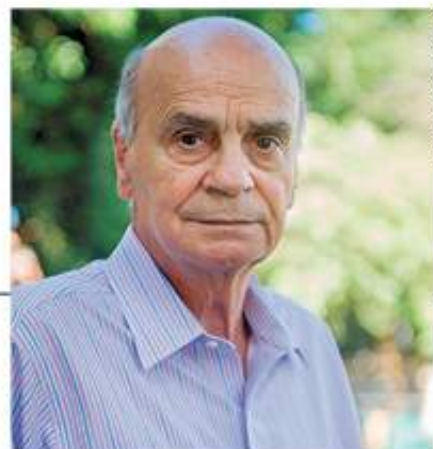
Fone (11) 4028-0549



EM 2017
CUIDAR DE VOCÊ.
ESSE É O PLANO.

Unimed 
Salto/Itu

EM SUA COLUNA MENSAL, DR. DRAUZIO ABORDA ASSUNTOS DA ATUALIDADE, SAÚDE E AS DESCOBERTAS DA MEDICINA; ESTE MÊS, ELE TRATA SOBRE O ALBINISMO



TV Globo, João Miguel

ALBINISMO

O albinismo é uma condição genética que se caracteriza pela ausência total ou parcial de uma enzima, a tirosinase, envolvida na síntese da melanina, pigmento marrom-escuro produzido nos melanócitos, que confere cor à pele, cabelos, pelos e olhos, e funciona como agente protetor contra os raios ultravioleta do sol.

Dependendo da quantidade de melanina fabricada pelo organismo, o albinismo pode ser classificado em tirosinase-negativo, quando não há produção de melanina, e tirosinase-positivo, quando a produção é pequena. O certo é que quanto menos melanina for sintetizada, maior será o risco de ocorrerem queimaduras e câncer de pele.

O albinismo é um distúrbio hereditário de caráter recessivo. Segundo estudo realizado pelo Instituto Nacional de Saúde, dos Estados Unidos, o transtorno afeta uma em cada 17 mil pessoas no mundo, sem distinção de sexo, etnia ou classe social. Para que se manifeste, os genes defeituosos precisam ser transmitidos pelo pai e pela mãe (herança autossômica recessiva), que são portadores das mutações, mas não apresentam a doença.

SINAIS E SINTOMAS

O espectro clínico do albinismo pode variar muito de uma pessoa para outra.

Embora o que chame mais atenção seja a pele branca e rosada e os cabelos e pelos muito claros, esses não são os únicos sinais nem precisam estar sempre presentes. Nos albinos, a coloração da pele pode oscilar entre o branco leitoso e o marrom, dependendo da quantidade de melanina que alguns passam a produzir durante a infância e adolescência. Isso explica o surgimento de manchas na pele, com ou sem pigmento, quando essas pessoas tomam sol, e as alterações da cor dos cabelos, que podem adquirir tonalidades, que vão do loiro ao vermelho, e escurecer na vida adulta.

É importante destacar que os sinais do albinismo vão além da cor da pele e dos cabelos. Em geral, todos os portadores do transtorno apresentam comprometimento da visão provocado pela falta de melanina, uma proteína fundamental para o desenvolvimento dos olhos e a anatomia dos nervos óticos, que levam a imagem para ser decodificada no cérebro.

Estrabismo, miopia, hipermetropia, fotofobia, astigmatismo e nistagno (movimento descontrolado dos olhos em várias direções, que dificulta focalizar a imagem) são outras condições que prejudicam a visão no albinismo.

Albinos possuem olhos azuis ou castanhos muito claros e um pouco translúcidos. O fato de a íris e a retina serem transparentes permite emergir os vasos sanguíneos localizados na parte de trás do globo ocular, o que muitas vezes passa a falsa impressão de que eles são vermelhos ou rosados.

TIPOS

O albinismo pode ser classificado de acordo com os genes que sofreram a mutação em:

Albinismo oculocutâneo - é provocado pela ausência completa de melanina ao nascer (tirosina negativo) ou pela baixa produção de melanina (tirosina- positivo) ao longo da vida. Em maior ou menor grau, a doença que interfere na pigmentação da pele, dos cabelos, dos olhos e compromete a visão, pode ser classificada em subclasses diferentes de acordo com os genes envolvidos;

Albinismo ocular - só os olhos são afetados pela despigmentação. Na maior parte dos casos, os portadores do transtorno apresentam proble-

mas graves de visão, enquanto a cor da pele e dos cabelos se mantém semelhante à dos membros da família sem a doença;

Albinismo ocular ligado a cromossoma X - a mutação genética ocorre no cromossoma X. As mulheres são portadoras do distúrbio, mas só os homens manifestam a doença;

Observação: o albinismo pode estar correlacionado com algumas síndromes raras, como a Síndrome de Hermansky-Pudlak e a Síndrome de Chediak-Higashi, que têm como causa primeira outros fatores patológicos.

DIAGNÓSTICO

Muitos casos de albinismo são diagnosticados nos primeiros dias de vida, levando em conta as alterações na pigmentação da pele, dos cabelos, cílios e sobrancelhas. No entanto, o exame oftalmológico minucioso é o instrumento mais importante para o diagnóstico de albinismo, uma vez que, em menor ou maior grau, a anatomia dos olhos e a visão são afetadas em todos os tipos do distúrbio.

Outros exames podem ser requisitados a fim de determinar as mutações genéticas da doença e estabelecer o diagnóstico diferencial com algumas síndromes que têm o albinismo como manifestação colateral.

TRATAMENTO

O albinismo é uma desordem genética para a qual não se conhece cura nem técnicas de prevenção, por que ainda não se descobriu uma fórmula para compensar a falta de melanina no organismo. No entanto, existem algumas medidas que ajudam a evitar complicações graves da doença, como o câncer de pele e a cegueira. Bem cuidados, os albinos conseguem levar vida praticamente normal.

O acompanhamento por um oftalmologista, iniciado precocemente, é essencial para detectar os sinais de anormalidades e melhorar a visão. Os recursos terapêuticos são vários: uso de óculos ou lentes de contato, tampões para corrigir o estrabismo, óculos escuros com proteção UHV para controle da fotofobia e para proteger a retina dos raios ultravioleta. Existem lentes especiais que escurecem à medida que a claridade aumenta. Essas podem ser muito úteis no dia a dia dos albinos.

Pelo menos uma vez por ano, portadores de albinismo devem passar pela avaliação de um dermatologista, mas os cuidados com a pele precisam ser permanentes. É fundamental evitar a exposição solar especialmente entre 10 e 16 horas, usar protetor solar (no mínimo FPS 30) que deve ser reaplicado várias vezes por dia mesmo nos dias nublados.

RECOMENDAÇÕES

O albinismo não é contagioso, não compromete o desenvolvimento físico e mental nem a inteligência de seus portadores. Infelizmente, muitos são cercados de mitos e preconceitos que têm impacto negativo sobre sua autoestima e sociabilidade.

Por isso, é preciso que a criança albina desde pequena aprenda: a cuidar do próprio corpo, evitando a exposição ao sol e usando protetor solar o tempo todo;

a lidar com os desafios que pode enfrentar nos relacionamentos;

a desenvolver habilidades que a ajudem a superar a deficiência visual. Por exemplo, sentar-se nas carteiras da frente da sala de aula, longe de focos de luz muito fortes, usar lupas para aumentar o tamanho das letras são estratégias que revertem em benefício do aluno e em seu rendimento escolar.

“O ALBINISMO É UMA DESORDEM GENÉTICA PARA A QUAL NÃO SE CONHECE CURA NEM TÉCNICAS DE PREVENÇÃO”

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

PRESERVAR E CUIDAR DA VIDA

saúde multidisciplinar

neo

núcleo de especialidades e oncologia



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.

CONVÊNIOS ATENDIDOS

Amafresp, Amil, Bradesco Saúde, Cabesp, Cassi, Economus, Gaep Saúde, Lincx, Medial Saúde, Mediservice, One Health, Porto Seguro Saúde, Postal Saúde, São Camilo Saúde, SulAmérica, Unimed - Salto/Itu

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

www.neomedicina.com.br

 **NEO Saúde Multidisciplinar - Itu**



sempre
tratamento
investindo no
oncológico
melhor

2017

RUA PERNAMBUCO, 632 | BAIRRO BRASIL | ITU | SP | TEL.: 11 4023.0272

Câncer bucal

O câncer é uma doença que se caracteriza pelo crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se para outras regiões do corpo. Na boca, ele pode acometer os lábios, a língua, a gengiva, o soalho bucal, o palato, a parte posterior da garganta, as amígdalas, as glândulas salivares, as bochechas, os ossos da mandíbula e da maxila. É mais frequente em homens com idade superior a 40 anos, apesar da observação recente do aumento da incidência em mulheres e jovens. Segundo o INCA, é o 5o tipo de câncer que afeta os homens e o 8o entre as mulheres.

Os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer bucal são o tabagismo e o etilismo. O hábito de fumar cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha ou narguile, devido à alta quantidade de substâncias carcinogênicas agredindo as mucosas bucais, aumenta em até 20 vezes a chance do indivíduo de desenvolver o câncer bucal. Já o álcool aumenta a permeabilidade das células das mucosas, facilitando a ação de carcinógenos. No entanto, outros fatores como predisponibilidade genética, queda da imunidade do organismo, infecções por vírus, exposição excessiva ao sol, próteses mal adaptadas, dentes quebrados, desnutrição, ingestão excessiva de bebidas muito quente ou muito fria, entre outros, podem aumentar a propensão de alterar as células das mucosas bucais. O risco está intimamente relacionado com a intensidade, frequência e duração desses agentes causadores. Quanto maiores forem estas relações, maior será a probabilidade de desenvolver a doença. Deve ser lembrado também que quando dois ou mais fatores causadores da doença agem juntos, o risco é potencializado drasticamente.

O câncer bucal pode se manifestar sob a forma de feridas (que podem ou não doer e que podem ou não sangrar) que não cicatrizam, manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou escuras, nódulos, inchaços ou áreas de dormência. Num estágio mais avançado da doença, pode surgir dificuldade para falar, mastigar e engolir, emagrecimento acentuado, dor e linfonodos infartados (ínguas).

Quando o tumor se manifesta, em geral, já está em estágio adiantado, dificultando o tratamento. Porém, realizando o autoexame da boca de tempos em tempos e visitando o dentista a cada seis meses, o paciente e o dentista, respectivamente, podem detectar alterações bucais logo no início, o que representa ótimas perspectivas de tratamento.

COMO FAZER O AUTOEXAME?

Diante do espelho, com uma boa iluminação, deve-se inspecionar e palpar todas as estruturas bucais (lábios, bochecha, palato, garganta, gengiva, língua e soalho bucal) e do pescoço. Durante o autoexame, os principais indícios a serem observados são:

- Manchas esbranquiçadas, avermelhadas ou com diferente textura
- Feridas que permanecem na boca por mais de 15 dias
- Caroços (principalmente no pescoço e embaixo do queixo)
- Repentina mobilidade dental
- Sangramentos
- Endurecimento e ou perda de mobilidade da língua
- Áreas dormentes
- Inchaços

A prevenção deste tipo de câncer depende muito dos hábitos dos pacientes. Deve-se evitar a exposição ao sol sem proteção, não fumar, não beber bebidas alcoólicas com frequência, ter dieta saudável, manter uma boa saúde bucal evitando próteses mal adaptadas e dentes fraturados, realizar frequentemente o autoexame e visitar semestralmente o dentista para uma consulta de controle.



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

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

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

CÁPSULAS DE VERÃO
COMPOSTO ANTI-COMPULSÃO
+
CÁPSULA SECA BARRIGA

CONSULTE UM PROFISSIONAL DA SAÚDE HABILITADO

R. Capitão Fleming, 216 - Vila Nova - Itu - SP
www.vitalflora.com.br


Tel.: (11) 4024.1444

 **vital flora**
FARMÁCIA PERSONALIZADA

Na Feminine Hair, você trata seus cabelos de forma diferenciada e eficaz. Fazemos o diagnóstico e tratamos de acordo com a sua necessidade, sempre com a qualidade dos produtos das marcas Wella Professionals, System Professionals e Sebastian

Feminine
HAIR



 Feminine Hair

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



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

Tratamentos

Tratamento da Dor por Ondas de Choque

Tratamentos Cirúrgicos

Artroscopia do Joelho

Osteotomia

Prótese de Joelho

Prótese de Quadril

Tratamentos Não-Cirúrgicos

Artrose

Osteoporose

Viscossuplementação: Infiltrações com Ácido Hialurônico

Medicina Esportiva

NOVO ENDEREÇO:

Av. dos Trabalhadores, 116 Salas 901, 902 e 903
Vila Castelo Branco, Indaiatuba - SP

19 3800-3888 | 19 3800-3889 | 19 4105-0278

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

Nesse verão dê um gelo na gordura localizada

CRIOLIPÓLISE

O fim da Gordura Localizada

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

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



DESTRUA A GORDURA POR CONGELAMENTO

POR APENAS
4x R\$ 250,00

LIGUE e AGENDE
sua avaliação gratuita

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

DG
STÉTICO



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



Dr. Renato João Reis - CRM 82754
Médico Ortopedista

-Membro da Sociedade Brasileira de Terapia por Ondas de Choque) - SBTOC

-Membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia - SBOT

-Membro da Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte - SBRATE

NOVO ENDEREÇO, INOVAÇÃO EM TECNOLOGIA

Em busca de oferecer o melhor atendimento, a **Clinica Ortopédica e Radiológica Renato João Reis** apresenta seu novo endereço. A partir do dia 09 de janeiro, em um novo local com uma estrutura com mais conforto e tecnologia.

Confira e faça-nos uma visita:



Av. dos Trabalhadores, 116
Salas 901, 902 e 903 - Vila Castelo Branco, Indaiatuba - SP

19 3800-3888
19 3800-3889
19 4105-0278

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

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

'Daqui por diante vai ser diferente...'

Um novo ano e um livro em branco para recomeçarmos a escrever nossa história. Basta passar o 31 de dezembro para começarmos a planejar os próximos 365 dias. Academia, dietas, planos profissionais, nova decoração, quem sabe uma nova casa, viagens, estudos... Enfim, vários são os projetos, as ideias, os sonhos... Claro que muito do planejado não conseguiremos pôr em prática em apenas 12 meses, mas quanto bem nos faz ter essas novas perspectivas. A listinha de planos para o ano novo nada mais é do que um ótimo exercício para os otimistas. Através dela, ganhamos mais força, confiança e fé. Talvez esta linha de otimismo seja a maior representação de todo o encanto que a troca do calendário produz nas pessoas. Justamente esse sentimento de renovação e de esperança. Bem dizia Carlos Drummond de Andrade: "12 meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos. Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez, com outro número e outra vontade de acreditar que daqui por diante vai ser diferente". Para esta primeira edição de 2017, selecionamos algumas personalidades da região para compartilharem conosco a esperança de um novo ano. Cada uma delas nos enviou uma mensagem de otimismo para este novo tempo.

Arquivo pessoal

LEILA SCHUSTER

EMPRESARIA DE MODA E APRESENTADORA DE TV

"Estamos atravessando uma fase de grandes mudanças no país, apesar de difícil, imprescindível fase para a evolução da história do Brasil. O que desejo para 2017 é um ano de vitórias em todas as áreas, que possamos viver com mais segurança e confiança em nosso amado país. Que todos tenhamos esta coragem de seguir em frente e com muito otimismo de que dias lindos estão por vir. Um ano novo espetacular!!!"



**ANNA OSTA****ESCRITORA**

"Escreveu Mario Quintana em seu poema Esperança que, 'Lá bem no alto do décimo segundo andar do ano/ Vive uma louca chamada Esperança/ E ela pensa que quando todas as sirenas/ Todas as buzinas/ Todos os reco-recos tocarem/ Aíra-se/ E/ - ó delicioso voo! Ela será encontrada miraculosamente inoculume na calçada/ Outra vez criança.../ E em torno dela indagará o povo:/ - Como é teu nome, meninazinha de olhos verdes?/ E ela lhes dirá/ (É preciso dizer-lhes tudo de novo!)/ Ela lhes dirá bem devagarinho para que não esqueçam:/ - O meu nome é ES-PE-RAN-ÇA...'. Talvez, por isso, metaforicamente falando, eu não tenha sucumbido nos percalços do caminho que trilhei ao deixar Salto, a minha cidade natal, e tenha seguido inoculume pela vida: moro em um décimo segundo andar na desvairada cidade de São Paulo! Neste ano, descerei até o nível da rua para viver numa casa construída em um belo monte e espero encontrar na calçada a 'meninazinha dos olhos verdes' do poeta Quintana. Quero, junto dela, Esperança, aproximar-me do delicioso voo das garças brancas nas margens do rio Tietê. É bem assim que me sinto ao preparar minha mudança para os primeiros meses deste 2017, quando voltarei a residir na cidade onde nasci... Esse movimento que faço em minha trajetória pessoal, de volta às origens, depois de quase 30 anos residindo em cidades alheias ao redor do mundo, 'me faz outra vez criança' – sim, porque sinto que renasço com essa mudança. É, por essa razão, repito os versos do poeta ao dizer 'bem devagarinho para que não esqueçam': - Feliz e próspero ano novo a todos, independente de credos religiosos. Faço votos que a esperança se renove em nossos corações para que possamos prosseguir com nossos planos, apesar das dificuldades do momento em que vivemos. Desejo, ainda, que o amor ao próximo suplante as intolerâncias culturais, políticas e de etnias, tomando-nos melhores tanto interiormente quanto no convívio com nossos semelhantes. Porque se queremos viver em um mundo melhor, devemos começar revendo nossos conceitos, valores, atitudes e escolhas, com a consciência de que toda e qualquer mudança começa por cada um de nós, em nossa vida pessoal. Lembremo-nos disso no decorrer dos próximos 365 dias desse novo ano."

JEFFER ZION**ARTISTA PLÁSTICO**

"Costumo dizer que a vida é como uma obra de arte, a cada traçado definimos uma forma e deixamos uma impressão. Podemos escolher qualquer cor, qualquer movimento e intensidade... Trace o seu futuro, defina sua forma de ser e sempre deixe a sua melhor impressão. Espalhe ao seu redor suas cores mais encantadoras e marcantes. Determine seu impacto! Mas não se esqueça de mostrar a sua obra aos outros e propagar o que você criou, porque uma obra de arte nasce para transmitir a sua linguagem, ensinar e também inspirar... Permita-se! Que suas criações se realizem e sejam transmitidas, porque só assim você receberá o reconhecimento. Crie um feliz 2017!"

**SANDRO BERGAMO****PRODUTOR DE MODA E NOVO SECRETÁRIO DE CULTURA DE SALTO**

"O ano que está começando é novo, mas não é ele que trará novidades. Se as suas atitudes permanecerem as mesmas, se não houver renovação na sua fé, se você não praticar no outro aquilo que deseja pra si, se não se permitir sentir o vento batendo no rosto de forma diferente e especial, tudo continuará velho. É isso que eu desejo, um ano renovado! Que 2017 surja para diminuir as diferenças sociais, as injustiças e as dificuldades de cada dia. E que, com ele, Deus nos abençoe com muita saúde, amigos verdadeiros, abraços afetuosos, realizações profissionais, tempo pra si mesmo, risadas gostosas, muita arte, reflexões de paz, entusiasmo pela vida, oportunidades de sucesso e muito amor de todas as formas. Ação e oração podem ser o caminho... Feliz ano novo!"



RODRIGO TOMBA

JORNALISTA E NOVO SECRETÁRIO DE GOVERNO DE ITU

"O ano de 2017 já nasce cheio de esperança. Novos governos, novas ideias e o povo cheio de expectativas com os novos tempos que prometem chegar. A mim, só cabe desejar um ano cheio de paz, de esperança de energias positivas e que 2017 seja capaz de realizar o sonho de cada um de vocês, assim como já vem realizando o meu: o de poder ajudar a construir uma cidade e um futuro melhor para meu filho."



IARA BORTOLUCI

JORNALISTA

"Quando penso nesse novo ano, uma das palavras que mais me surge é 'respeito'. Na sua origem em latim, respeitar se remete a 'olhar outra vez', e é um dos mais importantes valores para uma interação social saudável. Respeito ao próximo, às opiniões alheias, religião, ao meio ambiente, às regras em geral, enfim, respeito à vida. Que 2017 seja um ano, além de próspero e desenvolvido, em que o respeito prevaleça entre as pessoas e entidades como um todo, inclusive na minha área de atuação profissional. Que essa nova fase do mundo digital e das informações rápidas seja pautada também por valores éticos e de pleno respeito aos outros. Um novo ano de grandes alegrias, conquistas e gentileza. Feliz 2017!"



ERIKA NOVACHI

BAILARINA, EMPRESÁRIA E SECRETÁRIA DE CULTURA DE INDAIATUBA

"Que nesse 2017 possamos todos viver em harmonia, que seja entendido a importância do respeito e da tolerância no convívio entre os homens. Não precisamos de mais ou de muito para sermos felizes, só de uns dos outros, pois, segundo Walt Disney: 'Você pode sonhar, criar, desenhar e construir o lugar mais maravilhoso do mundo... Mas é necessário ter pessoas para transformar seu sonho em realidade...' Um ano novo de esperança e renovação a todos".



PLÍNIO BERNARDI JUNIOR

ECONOMISTA, MESTRE E DOUTOR EM ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS PELA FACULDADE GETÚLIO VARGAS E NOVO SECRETÁRIO DE PLANEJAMENTO DE ITU

"É tempo de pensar no futuro, sem esquecer do presente. É hora de fazer planos, sem descuidar do caixa. É o momento de criar 2020, sem se tomar escravo de 2017. Temos que mudar o mundo, mas lembremos de que mudar o mundo começa numa mudança pessoal, depois de sua casa, depois de seu quartelão e de seu município. Desejemos o que é tecnológico, sem esquecer que o humano vem antes. Acho que a melhor mensagem de ano novo é aquela que não é dita. É o olhar, o gesto, a palavra, o sentimento e a mensagem que aquece os corações daqueles que nos acompanham. Para mim? Desejo aprender e ensinar muito. Para você, o mesmo."



ARARA

*Momentos inesquecíveis
no lugar certo*
Save the Date

IP
ITU PLAZA
hotel

11 4023.8000



/iphitu



/ituplazahotel



www.ituplazahotel.com.br

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

Aniversário da Residence Decorações

A Residence Decorações festejou seu primeiro ano de atividades em Itu. No último 16 de dezembro os sócios Juliana e Valter Oliveira receberam amigos, familiares e clientes para comemorar o aniversário da loja com um coquetel, onde os presentes puderam conhecer o espaço remodelado e as novidades para 2017.




upelis
cirurgia plástica
dermatologia

Avenida Belo Horizonte, 309
Bairro Brasil | Itu | SP
telefone (11) 4022.8851
www.upelis.com.br



ALUNOS QUE TRANSFORMAM O MUNDO

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

Na ESCOLA SAGRADA FAMÍLIA os alunos encontram um espaço que favorece a formação integral. Material didático de ponta, recursos multimídia em todas as salas de aula, acesso de pais e alunos ao Portal Acadêmico, Inglês Certificado visando à proficiência no segundo idioma, responsabilidade e participação social, com Empreendedorismo e Educação Financeira como disciplinas integradas ao currículo, Vestibular, ENEM, Voluntariado Jovem e muito mais, tudo cuidado com a força de um Carisma Educativo que move a "nobre Arte de Educar"!

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

ESCOLA
**SAGRADA
FAMÍLIA**
INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

 SISTEMA DE ENSINO
POSITIVO
ESCOLA CONVENIADA

'Natal Luz' na Estação 'Baroneza'

Nos dias 09, 10 e 11 de dezembro o Espaço de Eventos Estação 'Baroneza' realizou a primeira edição do "Natal Luz". O evento aconteceu durante todo o final de semana como uma feira com opções de lazer e compras para toda a família. A abertura oficial, no dia 9, atraiu cerca de 150 pessoas, entre autoridades, expositores e convidados, que puderam prestigiar a apresentação da banda Trio MPB/Jazz PH Arte & Música, um concerto especial de Natal do Coral do Grupo Saltense da Melhor Idade e um flash mob da Faces Ocultas Companhia de Dança.



- 🔗 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



DG Stetic faz lançamento

No último mês, a DG Stetic promoveu o lançamento do exclusivo Tratamento de Ultrassom Microfocado Vithara, que oferece um verdadeiro lifting sem cirurgia, através de uma nova e revolucionária tecnologia para procedimento não invasivo e de alta intensidade. Clientes e parceiros participaram do evento.



Foto: Chr StefClivulgoção

Ariza é tudo de bom!

- www.ariza.com.br -



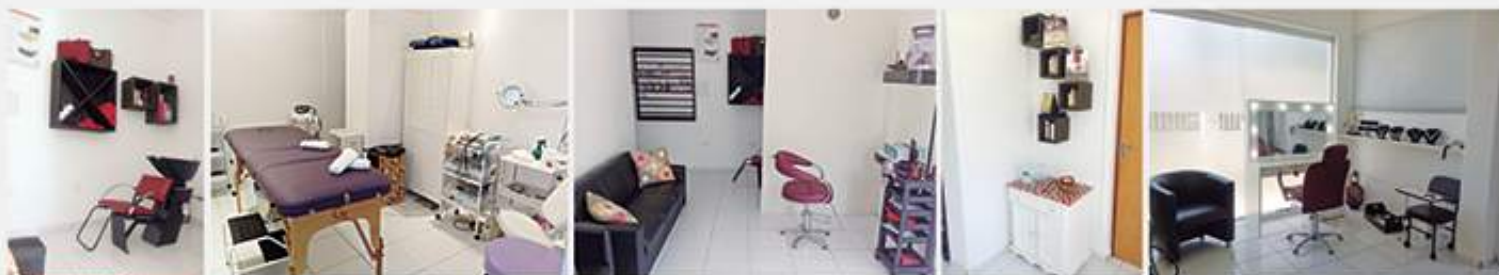
Pet Shop
Laboratório
Banho e Tosa
Clínica / Cirurgia
Internação / Emergência

Emergência 11 99944.2941
Praça Lions, 42 - Chafariz
Itu-SP | 11 4023.2898



Festival de Dança Girassol

A escola Girassol Studio Dance realizou no primeiro final de semana de dezembro seu tradicional festival de fim de ano. Com o tema "25 anos semeando arte, colhendo girassóis", o evento reuniu familiares e convidados que puderam apreciar diversos números de dança das modalidades de balé, jazz e sapateado. O festival comemorou os 25 anos da escola que tem na direção Marta Bigão Francisco.



PACOTE DE MANICURE
4 mãos e 2 pés = R\$ 120,00
BRINDE = 1 reflexologia

Liliane de Cássia
 11.9.6194.5340

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.

Baile de gala no Spazio Masserani

Juliano Masserani promoveu um baile de gala no início de dezembro para inaugurar oficialmente a unidade do Spazio Masserani no antigo Porto Seguro Hotel, em Salto. Diversos empresários marcaram presença.



fotos: Divulgação



"Presente nos melhores momentos!"

Soluções em Ar Condicionado





Av. das Araras, 187 - Jd. Paraíso I - Itu/SP | Tel.: (11) 4013-4646
www.arcoserv.com.br

+
de
12
anos de
experiência



DESIGN GRÁFICO
IDENTIDADE CRIATIVA

**COLOCANDO A SUA EMPRESA OU
O SEU NEGÓCIO EM EVIDÊNCIA !!!**

PORTFÓLIO ON-LINE

Bê www.behance.net/DaniloGoncalves

danilo.rgoncalves@gmail.com CONTATOS

11 9 7336.5352

TENHA DESTAQUE ENTRE SEUS CONCORRENTES

www.imobiliariacostarocha.com.br



COSTA ROCHA
Consultoria de Imóveis CRECI 25.664

COMPRA • VENDA • LOCAÇÃO • ADMINISTRAÇÃO



VENDE / ALUGA

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

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

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

Móveis Maciços



(11) 4013 2413
7 de Setembro, 557
Centro | Itu

CARMO
Magazine

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

UP
Tendas

- COBERTURAS PARA EVENTOS
- TENDAS
- PALCOS
- GRADES

www.uptendas.com.br

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

Nova Hill's Science Diet

BOX PARA RAÇÃO

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

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.

DISK ENTREGA PARA SAÍDA 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

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 compra e reserva 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

FLYTOUR
Eu Amo Viajar

Para ser mais feliz em 2017

Situação 1: o cidadão tem o sonho de ter uma casa na praia. Dedicar-se à aquisição através do trabalho por anos, inclusive, com frequência, aos sábados e feriados, abrindo mão de família e amigos. Sempre fora considerado obstinado e disciplinado, parabenizado pelos amigos por essas características. Um dia a compra chega. Três anos depois, descobre que usou a casa por não mais do que 15 finais de semanas ao ano, quase metade deles por sensação de obrigação, pois afinal, tinha comprado o sonho dele.

E fica a pergunta: o que te faz feliz?

Situação 2: a mulher está se deliciando ao contar para as amigas sobre a viagem que fará a Dubai. Por semanas se prepara e o dia chega. Lá, não se preocupa em fazer outra coisa senão tirar fotos para mostrar às amigas onde esteve.

Então: o que te faz feliz?

Situação 3: o indivíduo se preocupa em fazer tudo de acordo com o que a sociedade espera de um homem de sucesso, no processo de atender aquilo que os outros consideram uma vida a ser tida. Ele cumpre com todas as expectativas, apenas para descobrir, décadas mais tarde, que não sabia o que lhe fazia bem.

Portanto: o que te faz feliz?

Situação 4: um homem que gosta muito de vinhos está tomando, novamente, aquele rótulo que mais gosta em toda a sua vida. Contudo, neste momento, está focado nas preocupações financeiras da sua empresa.

Daí a pergunta: onde a sua mente precisa estar para ser capaz de saborear a felicidade?

Felicidade é fazer o que gosta, de fato, concentrado neste gosto. O que impede a felicidade é que as pessoas têm dificuldade de diferenciar o que realmente gostam do que elas acham que gostam; e ao fazer o que realmente lhes dá prazer, estão focadas em alguma outra coisa que não o sabor a sua frente.

Por isso, sugiro um exercício para descobrir o que te faz feliz:

(1) feche os olhos; (2) lembre-se de momentos em que você foi feliz, não importa se minutos antes ou décadas atrás; (3) observe, nestes momentos de felicidade, o que se passava a sua volta e na sua mente; (4) abra os olhos e escreva no papel tanto os momentos que lhe foram felizes, como os ingredientes da emoção; (5) agora, diferencie o que apenas pertence ao passado, mas sempre fará parte da sua história e o que pode também se fazer palpável no presente. Você ainda descobrirá outras coisas que lhe fazem feliz na sua vida, mas olhar para o vivido e redescobrir o que realmente te faz bem é um presente de você para você.

Recomendo outro hábito para se focar na felicidade: da mesma maneira que, ao escrevermos um texto, fazemos uso de “itálico”, “negrito”, “grifo”, “letras maiúsculas”, “alteração de fonte”, “aumento de fonte” e “mudança de cor”, o mesmo precisa ser feito para bons momentos na vida que você vai escrevendo nas suas páginas. Concentre-se no que é importante naquele momento, deixe para amanhã o que pode ser deixado para o dia seguinte e saboreie o que a vida lhe apresenta agora. Sim, o mais difícil pode ser que tenhamos problemas nos atrapalhando, mas a



“NÃO HÁ COMO TER UMA VIDA PLENAMENTE FELIZ, MAS ENTENDER DO QUE A FELICIDADE É FEITA, PARA VOCÊ, É UMA DAS MAIORES GARANTIAS DE QUE VIVERÁ O MÁXIMO POSSÍVEL DE MOMENTOS FELIZES.”

vida sempre os terá, às vezes, mais intensos, outras vezes apenas inúmeros, mas mesmo assim, saber se focar naquilo que nos é fundamental é, inclusive, o que nos dá combustível para resolver os problemas depois.

Então, para 2017, lhe desejo prazeres reais e que você consiga estar com a mente naquilo que é verdadeiramente importante para a sua vida. Não há como ter uma vida plenamente feliz, mas entender do que a felicidade é feita, para você, é uma das maiores garantias de que viverá o máximo possível de momentos felizes.

Portanto, de que maneira você pode se focar mais no que realmente lhe faz feliz, no ano que vem e nos próximos?

*Bayard Galvão é psicólogo clínico formado pela PUC-SP, hipnoterapeuta e palestrante, autor de cinco livros, criador do conceito de Hipnoterapia Educativa e presidente do Instituto Milton H. Erickson de São Paulo.

VIVA o MELHOR Verão

Saúde por dentro
beleza por fora!



LANÇAMENTO

Uma super linha de bebidas naturais e funcionais
para potencializar sua saúde e bem-estar.



100% PURO

SEM CONSERVANTES

SEM MALTODEXTRINA

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

pontonaturalsalto

pontonatural



Leve pra sua vida



Tudo em um único lugar!

MUAY THAI | KICKBOXING | JIU JITSU | ZUMBA |
DANÇA DE SALÃO | TRX | MAT. PILATES | SPINNING | YOGA | E MUITO MAIS...

Super Promoção Para Ex-Alunos! Consulte-nos.

RUA DOS ANDRADAS, 46, ITU - SP
(11) 4023-3795

 FÁBRICA ACADEMIA



O MAIOR PROGRAMA DE TREINAMENTO DE PROFESSORES



O MAIOR PROGRAMA DE BIKES INDOOR DO MUNDO

MATRIX

LUMA DAS MAIORES EMPRESAS DE EQUIPAMENTOS DO MUNDO



LÍDER MUNDIAL EM PROGRAMAS DE DANÇA