

REGIONAL

REVISTA

13 ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA • SOROCABA

www.revistaregional.com.br

VERÃO 2017



casa
Projeto destaca
área externa
para o verão

Cobertura
do Réveillon
na região

VIDA
O comportamento
de pais
e filhos na
volta às aulas

Bela Gil

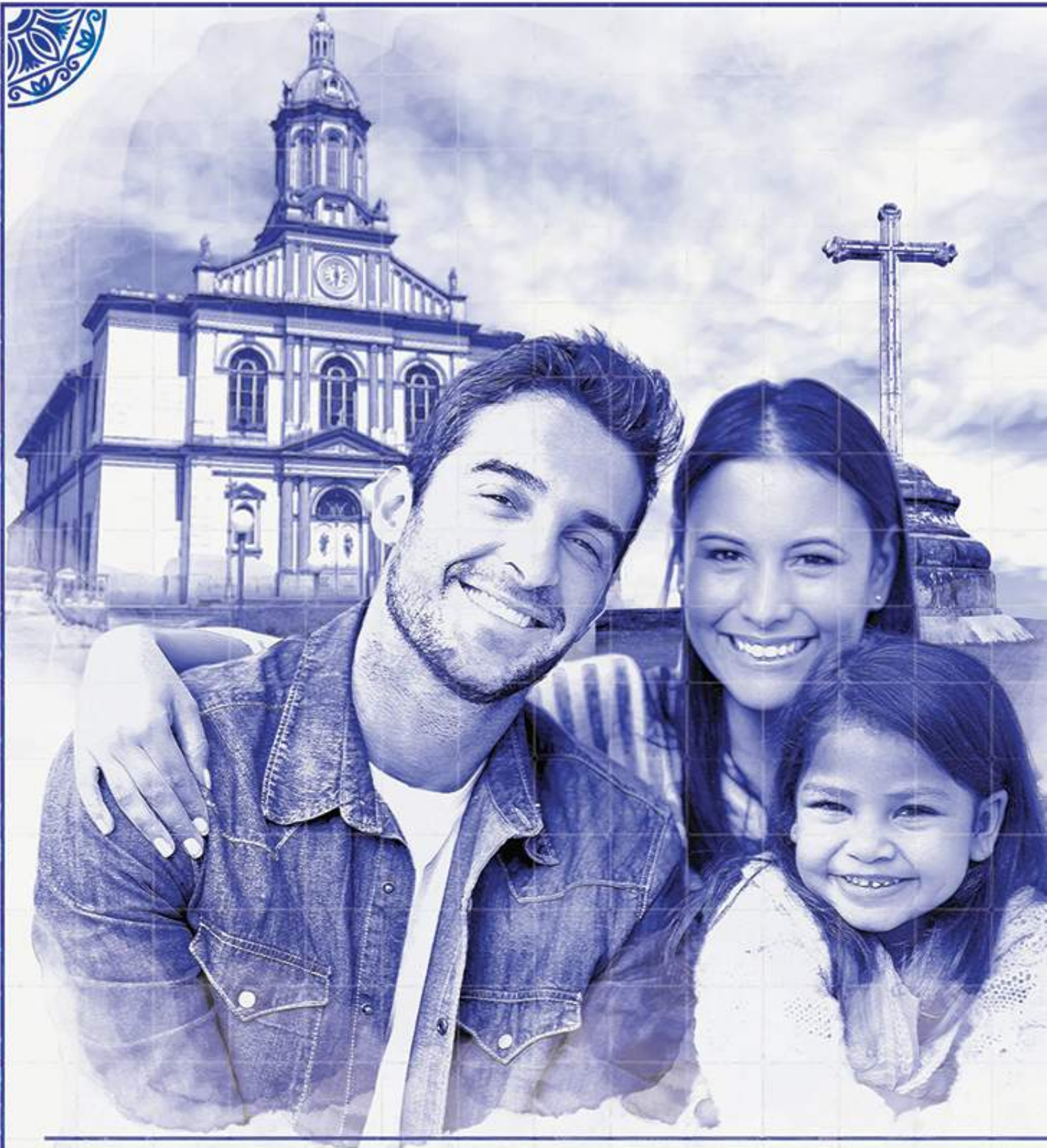
A chef mais
querida da TV
em entrevista
exclusiva



ITU 407

Caderno especial homenagem a
charmosa quatrocentona da região





plazashoppingitu.com.br

Administração:
lumine

ITU 407 ANOS

Você ajuda a
construir essa
história.

Uma homenagem do Plaza Shopping Itu à cidade
de Itu e aos ituanos no aniversário de 407 anos.

Esta campanha foi inspirada nos azulejos do Museu Republicano de Itu.

PLAZA
SHOPPING ITU

Hoje, a KIA
está presente
no Brasil todo.
Mas a gente
nunca esquece
onde foi o
nosso ponto
de partida.



Homenagem aos
407 anos de Itu,
a casa da Kia.

www.kia.com.br • 0800 77 11011





The Power to Surprise



Todos juntos fazem um trânsito melhor.

itu.sp.gov.br



Confira a programação
de aniversário [no site.](#)

Itu faz 407 anos, mas o que vai te surpreender é a cereja do bolo.

Neste aniversário da cidade, a Prefeitura reassume a operação da água e cria a **CIS – Companhia Ituana de Saneamento**. Mais respeito ao cidadão e serviços de melhor qualidade.

The CIS logo features the letters 'CIS' in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'C' is partially filled with a pattern of small blue dots, and the letter 'S' has a small green leaf-like shape at its top right corner.

CIS

Agora a água é nossa



Prefeitura
da Estância
Turística de
ITU





RESIDENCE

DECORAÇÕES



CORTINAS | PERSIANAS
PAPEL DE PAREDE | TOLDOS

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



Projetos da arquiteta Giuliana Fenocchi
com a marca Residence Decorações



Casamix

PRIME



- As melhores marcas e grifes do mobiliário
- Atendimento personalizado



Móveis planejados 100% editáveis
com 10 anos de garantia

Vem aí a Mostra
Decor CASAMIX PRIME
2017. Aguardem!!!

ATENDIMENTO: das 9h às 19h de seg. a sex.
Das 9h às 16h30 de sábado e aberto todo último domingo do mês

INDAIATUBA/SP - Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé, 1241 - Pq Ecológico - (19) 3875-9525

VINHEDO/SP - Rua Odair Rotella, 45 - Jardim Planalto - (19) 3876-1128

  casamixprime

e-mail: vendas@casamixprime.com.br

Foto: a



Tulipas Art Fashion

Parabéns Itu!

***A Tulipas Art Fashion
tem orgulho de fazer
parte dessa história!***

Feliz 407 anos!!!

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

 Loja Tulipas Art Fashion
 @lojatulipasartfashion



REVISTA REGIONAL

Ano 14 - número 166
FEVEREIRO-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: Ester Jacopetti e Gisele Scaravelli

Artigos: Christian Barbosa, Drauzio Varella e Julyany Gonçalves



NOSSA CAPA

foto: Beia Gil em foto de Sérgio Coimbra

fotos de Itu: Gisele Scaravelli, Renato Lima, Rodrigo Tomba e Zeca Almeida

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 Rubinatto

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

f @ DECORATTOINDAIATUBA

HÁ MAIS DE 20 ANOS, REFERÊNCIA EM ALTA DECORAÇÃO



prosa

ÁREAS INTERNAS E EXTERNAS

MARCAS EXCLUSIVAS

DESIGN ASSINADO

 decoratto

R. Humaitá, 873

Centro | Indaiatuba | SP

T 19 3894 6688 | @ 19 99371 7173



A MELHOR TENDÊNCIA É VIVER BEM

Decoratto por Anderson Leite

Há mais de 20 anos, a Decoratto oferece o melhor em mobiliário e objetos. Referência em alta decoração, tem exclusividade com as principais marcas e designers nacionais. O viver bem começa dentro da sua casa.

  DECORATTOINDAIATUBA

R. Humaitá, 873 | Centro | Indaiatuba | SP
T 19 3891 6688 |  19 99371 7173

decoratto



Agência Fotobalza



Divulgação



ITU 407 ANOS
22 Um olhar sobre Itu
28 Itu de outros tempos
30 Os 150 anos do
Colégio São Luís
34 O velho Limoeiro
de Itu
36 Inspiração

CULTURA
38 Os novos desafios
da Cultura em Itu
40 Agenda

42 Regionais
46 VIP

CONVERSA
48 Bela Gil

MODA
52 Mil inspirações
56 Passarelas
58 Vitrine

60 Clips
CASA
62 Verão fresco
64 Garimpo

VIDA SAUDÁVEL
68 Alimentação
equilibrada no verão
70 A volta às aulas e a
motivação do recomeço...

72 Bem estar
76 Coluna do Dr. Drauzio
78 Circulando
90 Lições



Arquivo Museu da Música - Itu

Leve.

..... CHÁS SOLÚVEIS

Funcionais para o equilíbrio do seu organismo.



- Hidratação da pele.
- Fortalecimento das unhas e cabelos.
- Benefícios osteoarticulares.
 - Antioxidante.
- Auxilia nas dietas de emagrecimento.

- Antioxidante.
- Auxilia na redução do colesterol LDL.
- Ação diurética.
- Melhora a circulação do sangue.
- Acelera o metabolismo.

- Auxilia da redução de gorduras.
- Regula o intestino.
 - Antioxidante.
 - Ação diurética.



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

 pontonaturalsalto  pontonatural



Leve pra sua vida



QR CODE*
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REGIONAL

REVISTA **digital**

fevereiro/2017

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

A EXPLOÇÃO DO TROPICALISMO

Mais estampas tropicais explodem nas coleções deste verão. A Água de Coco, por exemplo, usa e abusa de um mix de praia, fauna, flora, férias e paraísos distantes em suas peças. As folhagens predominam em tudo nesta temporada! Acesse nosso site e confira o desfile completo da grife.



Fotos: Agência Pócaste

BUFF



Hábitos simples contra o câncer de pele

O verão chegou e, com ele, a preocupação com a exposição excessiva aos raios solares e os riscos do câncer de pele. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), a doença pode ter atingido mais de 180 mil pessoas em 2016, sendo 1.440 apenas na região de São Paulo. Para alertar a população sobre os riscos da estação mais quente do ano, especialistas têm falado sobre a importância da prevenção. Confira em nosso site.



R. R. Rufo

CASAS DE PRAIA

Para celebrar o verão, selecionamos projetos de apartamentos e casas de veraneio. A reportagem completa você confere em nosso site.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:

twitter



@revista_regional

*Certificado
Internacional*

Cambridge English

É no CNA!

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

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

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

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

Mais informações e regulamento na
secretaria da escola.



CNA INDAIATUBA • 3894-6966

Rua Padre Bento Pacheco, 873

CNA ITU • 4023-2861

Rua Santa Rita, 1437

CNA SALTO • 4021-5000

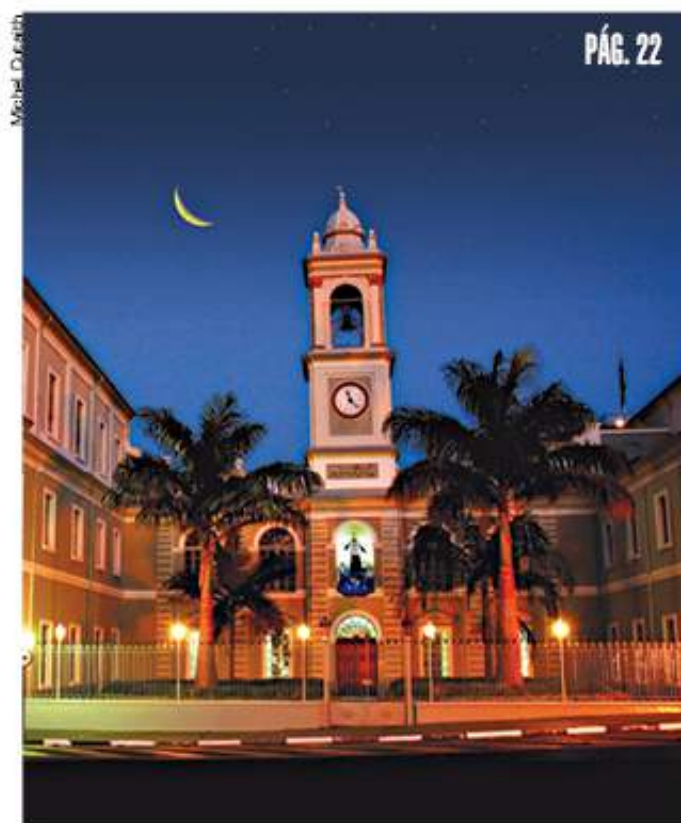
Rua Joaquim Nabuco, 164



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

CNA
Inglês Definitivo



ANIVERSÁRIO DE ITU

EM BUSCA DO PROTAGONISMO PERDIDO

Neste aniversário de 407 anos, comemorado no dia 02, Itu se volta ao passado em busca de seu protagonismo regional. A cidade parece viver bem isso, após o discurso de posse do novo prefeito Guilherme Gazzola, que exaltou Itu como pioneira e protagonista em vários momentos nesses quatro séculos de história. A região e o Brasil sabem bem disso. Itu, além de Berço da República, também era “mãe de cidades” vizinhas, como Indaiatuba, Salto, Cabreúva, entre outras. A quatrocentona viveu ainda o pioneirismo em vários setores. No ensino, por exemplo, como mostra a reportagem desta edição, Itu tinha o maior e melhor colégio do Estado de São Paulo, o São Luís, que funcionou na cidade durante 50 anos, onde hoje existe o Quartel do Exército. O professor doutor em História, Paulo César Garcez Marins, no livro “Memória de Itu”, ressalta bem este pioneirismo ituano, sendo “berço de escolas e fábrica pioneiras”. “Foi também núcleo formador de soldados e políticos. Os balcões e vitrines de suas lojas eram a ponta de conexão com o circuito de consumo estimulado pelo moderno capitalismo ocidental, ao mesmo tempo em que, nas numerosas igrejas da ‘Roma Brasileira’, o trabalho de clérigos, freiras e irmãos leigos perpetuava antigas tradições católicas...”, enumera o historiador. Itu sempre foi protagonista também nas artes, principalmente no século XVIII. Para o mestre e doutor em Artes, Percival Tirapeli, a importância da cidade se estendeu pelo período imperial e cresceu até as decisões que alicerçaram a República. “Esteve sempre à frente de iniciativas de incentivo à arte e agora, no século XXI, exhibe com orgulho seu acervo secular.” É justamente esse orgulho e protagonismo que os mais diferentes setores da sociedade ituana buscam e que fazem, nesse momento, eco ao discurso do novo prefeito. Que os áureos tempos registrados nos livros de história possam servir, sim, de incentivo aos novos governantes e também à classe empresarial para que a cidade se reerga como protagonista destes novos tempos. Em homenagem a esses 407 anos, Revista Regional traz um caderno com matérias e imagens especiais alusivas à data, com um olhar sobre o presente e o passado ituano. Como capa e entrevista, a edição destaca a chef mais famosa da TV, Bela Gil, que acaba de lançar mais um livro sobre dieta natural e vegana e prepara um novo programa no canal GNT. A Itu e sua gente, nossas felicitações e a esperança de tempos melhores!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável



A **HOPE** PARABENIZA
A CIDADE DE ITU
PELOS 407 ANOS!

HOPE

PLAZA SHOPPING ITU
TEL: (11) 4023.1251

Um olhar sobre Itu

Convidamos alguns fotógrafos da região para que nos enviassem imagens que traduzissem seu olhar sobre Itu. O resultado você confere nas próximas páginas.

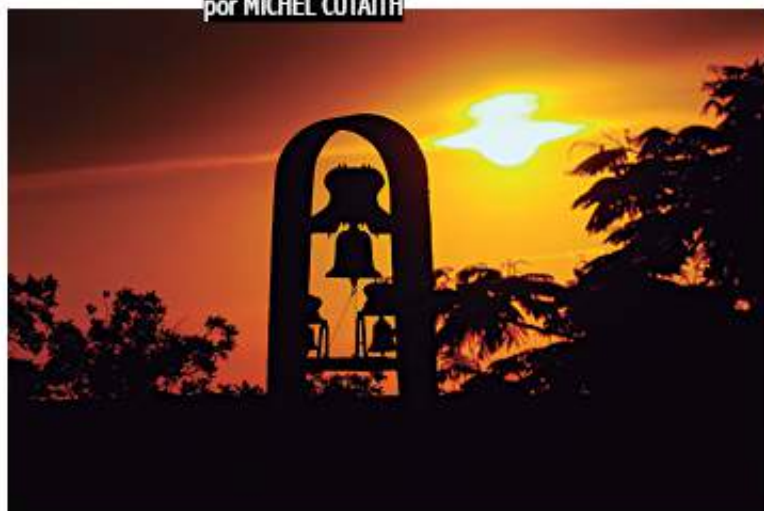


Quartel do Exército visto à noite

por MICHEL CUTAITH

Detalhe do Conventinho durante o por do sol

por MICHEL CUTAITH



Detalhe em perspectiva dos bancos da praça Padre Miguel

por ASTRID DA ROS



407 ANOS de grandes histórias.

Aniversário de Itu
02 de fevereiro



LOJA ITU

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

LOJA SALTO

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

LOJA SOROCABA

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

Paredão de varvito

por ASTRID DA ROS



Santuário do Sagrado
Coração de Jesus

por CIDADINA BARNABÉ

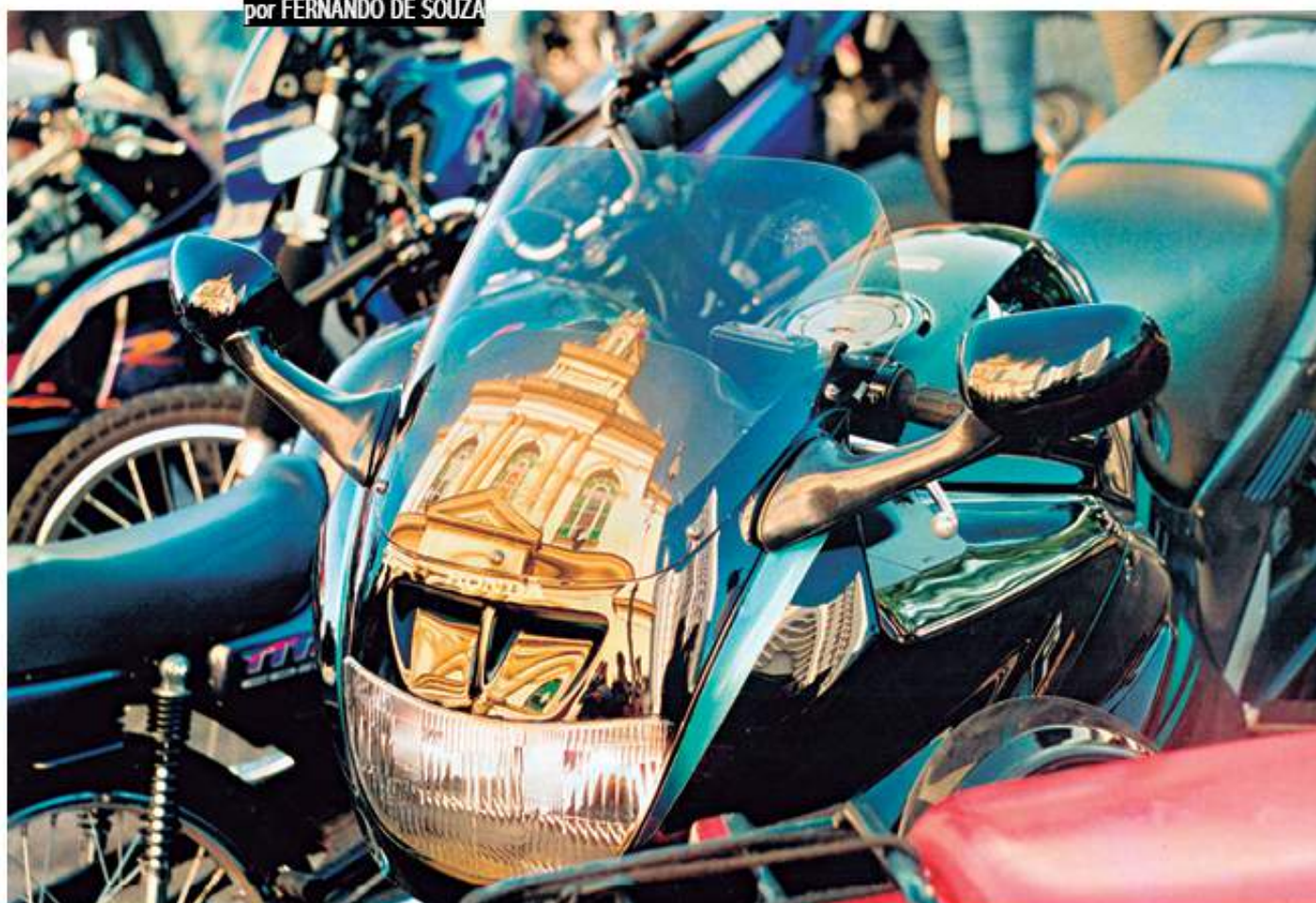


Igreja e praça
do Carmo

por JOSE ALBERTO BAUER

Matriz da Candelária refletida numa moto

por FERNANDO DE SOUZA



Jardineira Paulistinha à espera de turistas na praça Padre Miguel

por JOSE ALBERTO BAUER



Detalhe do antigo casario no Centro

por CIDADINA BARNABÉ



PARABÉNS, ITU!

407 ANOS

02|fev|2017

Cuidar

FAZ TODA A DIFERENÇA


Nutriplus
ALIMENTAÇÃO

 facebook.com/nutriplusalimentacao
www.nutriplus.ind.br

ITU DE OUTROS TEMPOS



fotos: Acervo Museu da Música-Itu

Largo do Bom Jesus, atual Praça Padre Anchieta, déc. 1920

Como menciona o mestre e doutor em Artes, Percival Tirapeli, no livro “Memória de Itu”, “reviver o passado não é um mero exercício saudosista. É rever nossos conceitos de preservação da história construída”. Nesta homenagem aos 407 anos de Itu, Revista Regional, através de imagens do acervo do Museu da Música, faz uma viagem ao passado e revela cenas de uma Itu bucólica, de seus imponentes sobrados, das belas e ricas igrejas e de suas grandes praças.



Largo da Matriz da Candelária, atual Praça Padre Miguel, déc. 1920



Rua Paula Souza, déc. 1920 (vista do Largo da Matriz)



Antiga Rua Direita, atual rua Paula Souza, esquina com o Largo do Bom Jesus



Rua Floriano Peixoto, déc. 1920

fotos: Acervo Museu de Maricá-Ita



Largo do Carmo, déc. 1920



Rua do Carmo, atual Barão de Itaim (descendo Largo do Carmo sentido Largo da Matriz)



Largo da Matriz da Candelária, hoje Praça Padre Miguel, déc. 1920

Os 150 anos da fundação do Colégio São Luís em Itu

Atualmente situado em São Paulo, o Colégio São Luís completa 150 anos; foi em Itu, no prédio onde hoje funciona o Quartel do Exército, que sua história começou com a missão jesuíta no século XIX



Fotos Arquivo Colégio São Luís

Colégio São Luís Itu entre 1879 e 1880

O Colégio São Luís iniciou suas atividades escolares em 12 de maio de 1867, em Itu. Projeto da missão romana da Companhia de Jesus, a ideia de montar um colégio na cidade se deu de forma inesperada quando numa viagem de navio da Europa ao Brasil, o capelão das irmãs de São José – do Colégio Patrocínio –, padre Anthelmo Goud, convidou o visitar da companhia, padre Razzini, a conhecer Itu, afirmando que a cidade era um ótimo local para montar um colégio, devido ao público e a grande elite local, que teria condições de frequentar o colégio.

Já em Itu, padre Razzini conheceu padre Miguel Correa Pacheco, que se encantou com a ideia e se ofereceu para custear a viagem dos jesuítas, para que esses viessem da Europa e montassem o colégio. “O padre Miguel fala de instalar [o colégio] nas antigas instalações do padre Campos Lara, uma construção onde é hoje a cancela do quartel. Era um prédio antigo com uma capelinha. Mas quando chegaram aqui não acharam o espaço interessante”, detalha o pesquisador do Museu da Música, Luís Roberto de Francisco, que é autor da dissertação de mestrado “Liberais e Jesuítas na Roma Brasileira: uma disputa por almas em Itu, 1865-1908”. A falta de interesse nesse primeiro local deu a ideia a padre Miguel de instalar os jesuítas e iniciar o colégio no antigo convento franciscano, localizado na praça Dom Pedro I. Para estruturar o colégio, padres jesuítas italianos chegaram ao final de 1865 e até 1867 batalharam a autorização para abrir o local. “O primeiro ano funcionou no convento. No segundo ano cresceu o número de alunos e os meninos maiores passaram a morar no corredor superior, adaptado, na Igreja do Bom Jesus. Assim ficaram até 1872 quando foi inaugurada a primeira parte do colégio, hoje o quartel”, explica Luís Roberto.

O Colégio São Luís tinha uma educação particular exclusiva para meninos. Vinham alunos do Brasil inteiro para estudar no local e a rotina dos estudantes era rígida



Fachadas do Colégio São Luís em Itu, século XIX

e uma educação de primeira. O pesquisador afirma que ser diplomado pelo São Luís de Itu era algo de grande mérito. Os alunos que por aqui passavam eram destinados a grandes profissões como advogados, engenheiros e até mesmo membros do clero. A maioria vivia no local em regime de internato, e outros, externos, que moravam em Itu. “O Colégio São Luís era um projeto da missão romana da Companhia de Jesus. Todos os professores eram jesuítas. Chegaram a morar aqui, no São Luís, uns 20 professores. Foi o maior colégio no Brasil



Arquivo Colégio São Luís

Assembleia geral com alunos do período de 1867 a 1899, em agosto de 1928

naquele tempo e considerado o melhor. Porque ninguém tinha uma educação que ia até o final do ensino médio”, aponta. Em sua estrutura, o São Luís contava com uma academia de Letras própria, observatório meteorológico próprio – numa época em que nem o Estado tinha um –, Museu de História Natural, biblioteca e aulas de educação física e música, por exemplo. No que se tratava de idiomas, ao aprender uma nova língua, o professor era sempre um nativo, ou seja, aula de inglês com um professor inglês, etc.

Além dos professores jesuítas, o colégio contava com professores auxiliares que não eram padres, como o maestro Elias Lobo, Tristão Mariano da Costa e Tristão Jr, por exemplo, que foram professores auxiliares de música. O local contava ainda com uma pequena turma de órfãos, segregada. “A formação dos jesuítas era feita através do método *ratio studiorum* e uma organização do tempo metódica. Com 600 alunos internos, imagina o que precisa ter de disciplina”, reflete Luís.

Mas no ano de 1917, com uma escola bem estruturada, centenas de alunos internos e uma educação solidificada em todo o país, o São Luís mudou-se para a capital paulista. Seu prédio histórico, como vemos até os dias de hoje na praça Duque de Caxias, é utilizado pelo Exército Brasileiro desde 1918. Apesar de muitos afirmarem e acreditarem que o colégio saiu de Itu por causa do Exército, o São Luís deixou a cidade antes, em 1917, há cem anos, quando completava 50 em atividade. “Ao longo da última década do século XIX aconteceram muitas epidemias em Itu. A pior em 1892. Na epidemia fechava-se o colégio e mandava as crianças pra casa, pois Itu é muito quente e as doenças proliferavam rapidamente. A febre amarela matou muita gente e além dela, foram várias epidemias. Isso foi um fator. O outro, que eu penso, é que eles queriam deixar de ser internato e passar a ser externato”, ressalta o pesquisador. O prédio em São Paulo já existia na avenida Paulista e, posteriormente, construíram a Igreja ao lado, em 1935. Portanto, esse ano, o Colégio São Luís comemora seus 150 anos de fundação e cem em São Paulo. Um colégio ainda particular, ainda administrado por jesuítas, ainda com foco na educação religiosa, porém, hoje, com educação mista, para meninos e meninas. Mas sem nunca esquecer que um terço de sua história e seu berço, pertencem a Itu.

ANTIGO COLÉGIO, HOJE QUARTEL

Esse ano o Quartel de Itu comemora 99 anos de existência. O 2º GAC L (Grupo de Artilharia de Campanha Leve) se instalou no antigo prédio do Colégio São Luís em janeiro de 1918. Em agosto do ano passado, o Exército reabriu seu Espaço Cultural “Domingos Fernandes”. O local conta com itens históricos do Quartel e do antigo colégio jesuíta. São fotos, canhões, prataria, uniformes e até um sino doado por um papa ao antigo Colégio São Luís que os jesuítas doaram, posteriormente, ao Exército. Além disso, a Igreja São Luís Gonzaga, datada de 1891, também é aberta para visitantes. O Espaço Cultural pode ser visitado aos sábados, domingos e feriados das 9h às 12h e das 13h às 16h; às segundas-feiras na parte da tarde e de terça a sexta-feira na parte da manhã; na praça Duque de Caxias, 284, em Itu.



Parte da fachada atual do Quartel, onde funcionou o colégio

Arquivo Histórico Regional

O interior do colégio em fotos

No álbum editado em 1903 pelo Colégio São Luís, presente no arquivo do Museu da Música, em Itu, pode-se conhecer algumas dependências e salas de aula da antiga escola.



Sala de Visitas



Uma sala de aula



Salão de Honra e Teatro



Refeitório, ainda hoje utilizado pelo Quartel



Aula de música



Museu de História Natural



Observatório



Um dos dormitórios



Aula de ginástica

Fotos: Arquivo Museu da Música Itu

SPRINT
MASSERANI



Gigante no coração de cada Ituano

Desde 1610, nossa querida cidade encanta cada pessoa que passa por ela. Não importa se ela só esteja de passagem, ou se faz daqui seu lar. Itu entra na história de cada um, assim como você faz a história de Itu!

Itu 407

Rua Floriano Peixoto, 2114, Jd. Sontag - Salto (11) 4456-4721
Av. dos Migrantes, 816, Jd. Planalto - Salto (11) 4028-6139
Av. Boa Vista, 169, Bairro Brasil - Itu (11) 2715-4294
Joaquim Borges, 182, Centro - Itu (11) 4013-1811

Há 20 anos Raquel e Mauriane Moura cuidando da beleza das mulheres de Itu e região!

Parabéns Itu
pelos 407 anos!

Feminine

HAIR



Feminine Hair

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

O velho Limoeiro de Itu

CENTENÁRIO ARMAZÉM NA ZONA RURAL, O LIMOEIRO FOI, DURANTE OS ÚLTIMOS ANOS, VENDA E DESTINO TURÍSTICO PARA TODA A REGIÃO



Arquivo da família Nunes

Na primeira janela, da direita, o rapaz é um dos primeiros donos do Armazém do Limoeiro, o Sr. Luís Nunes, em 1921

Fundado em 1901, o Armazém do Limoeiro iniciou suas atividades como um mercado no bairro do Pedregulho, zona rural de Itu, sob o comando de Luiz Almeida Silveira Nhô Luiz, como era conhecido, contratou três irmãos: Luís, Fernando e Francisco Nunes, para trabalhar com ele, servindo no Armazém entre os anos de 1919 e 1934. “Na época o regime de trabalho era combinado entre eles. Trabalhavam 364 dias por ano, folgando apenas na Sexta-feira Santa e o dinheiro era guardado pelo patrão”, conta Débora Nunes, neta de um dos irmãos, o Luís Nunes.

Nhô Luiz ficou doente por volta de 1934 e, antes de morrer, pediu que sua esposa acertasse todas as contas com os três irmãos e ela o fez. “Ela honrou o pedido do marido e como o valor era alto, passou o Armazém em nome dos três irmãos”, explica a neta. Com o êxodo rural e a morte de Luís Nunes, o Armazém acabou fechando suas portas. Foi só no início dos anos 2000 que Clemente Nunes, filho de Luís e pai de Débora, e sua esposa Maria Cecília Nunes, resolveram reativar o Armazém do Limoeiro e retomaram as atividades no mesmo molde, vendendo produtos em geral.

A rotina do Armazém mudou com o Caminho do Sol, uma peregrinação preparatória para o Caminho de Santiago de Compostela, na Europa. “O Armazém foi demarcado pelo José Palma, criador do Caminho do Sol. O lugar se tornou um ponto de parada obrigatório para os peregrinos. Eles saem de Santana de Parnaíba e vão até Águas de São Pedro a pé. Existe um passaporte. Então, o peregrino passava e eu carimbava que ele passou por ali. Eles eram recebidos pelo pessoal do Armazém, comiam ou bebiam algo e seguiam”, detalha.

Além do Caminho do Sol, outro fator que passou a reunir visitantes de todos os lados foi a Trilha do Limoeiro, adorada



Maria Cecília e Clemente Nunes, atuais proprietários do Armazém do Limoeiro, no local



A última equipe do Armazém do Limoeiro, antes de seu fechamento. Na foto, Maria Cecília (de azul) e Clemente Nunes ao centro, atrás a filha Débora Nunes e ao lado da avó, Rebeca Nunes, filha de Débora



Cenas do cotidiano do Armazém do Limoeiro



Fotos: José Alberto Beuter

por ciclistas. Reuniam-se de cidades como São Paulo, São Bernardo e muitas outras, combinavam pelas redes sociais, estacionavam o carro lá e partiam juntos para uma pedalada. “Pedais noturnos, pedais de Halloween, grupos muito grandes se reuniam lá”, ressalta a filha de Clemente, lembrando que além de se reunirem, esses grupos todos sempre faziam uma parada para comer ou beber algo e ouvir um pouco de cururu, repente paulista famoso no local. Assim, naturalmente, o Armazém acabou tornando-se um ponto de encontro e a comercializar outras coisas como lanches, petiscos e bebidas.

O FIM DE UM CICLO

O Armazém do Limoeiro já foi cenário para comerciais de TV, filmes, cliques musicais e diversas reportagens pelo Brasil, mas, infelizmente, no ano passado, suas atividades foram encerradas pela família. “Meus pais abriram aquilo para durar mais cem anos e a gente com muita tristeza anunciou esse fechamento. Em 2013 eu e minha filha (Rebeca) começamos a ajudar, mas a empresa estava com dívida e nosso faturamento não estava sendo o bastante para mantê-lo. Mas queríamos fechar de uma forma bonita e unimos todos os violeiros que tocaram lá um dia, numa data única para fechar de uma forma bonita”, conta com tristeza.

Dois ciclistas, que não se conformaram com o fechamento do Armazém e numa forma de demonstrar o carinho pelo local, lançaram uma campanha no site de financiamento coletivo, o Catarse, como forma de ajudar na reabertura do lugar. “Esse encontro de violeiros que fizemos para encerrar o Armazém, acabou reunindo mil pessoas aqui. Foi muito bonito ver todo mundo no Armazém”, finaliza Débora. A família ainda não tem perspectiva, nesse momento, de reabertura do local. Eventos esporádicos também não têm previsão, já que o prédio apresenta problemas em sua estrutura e precisaria de uma reforma urgente.



Placa indica a chegada à antiga venda

Foto: Cláudia Bernaboni/Facebook/Revista Inspiração



Fachada do velho Armazém do Limoeiro na época em que recebia centenas de ciclistas e grupos de turistas

Foto: Campinho/Facebook/Revista Inspiração

CURTA-METRAGEM

O curta “Resgate à Cultura Caipira”, de Fábio Pinatti Bardella e Filipe Augusto, faz uma reflexão sobre a cultura caipira e sua preservação, entre causos e memórias de um dos pontos de encontro mais emblemáticos do caipira no Interior de São Paulo, o Armazém do Limoeiro. Com 18 minutos de duração, o curta teve estreia em Portugal, no Muvi, festival dedicado à música e ao cinema, em Lisboa.

INSPIRAÇÃO

por DIEGO DIJUTHEP

Garimpando tesouros de Itu!

No aniversário de 407 anos da cidade, garimpamos alguns tesouros inóveis desta quatrocentona.

antiquidades da CASA
AMARELA ANTIGUIDADES

vestido
da BARBI
BOUTIQUE





colar e bracos
da RENATA
FRANCISCHINELLI



vestido da
CAPRICHIO



vestido da
PEROLA
NEGRA



CAPRICHIO (11) 4023-5074 Itu-SP
PÉROLA NEGRA (11) 4023-3364 Itu-SP
BARBI BOUTIQUE (11) 2715-3580 Itu-SP
RENATA FRANCISCHINELLI (11) 97405-6322 Itu-SP
CASA AMARELA ANTIGUIDADES (11) 4022-4918 / 4022-6530 Itu-SP

OS NOVOS DESAFIOS DA CULTURA EM ITU

Numa entrevista exclusiva, o novo secretário de Cultura da cidade, Geraldo Gonçalves Júnior, fala dos novos projetos e dos desafios na preservação do rico patrimônio histórico ituano



Geraldo, novo secretário de Cultura de Itu, durante entrevista à Revista Regional

São muitos os desafios que uma Secretaria de Cultura enfrenta numa cidade histórica. Itu, com quatro séculos, possui diversos eventos, cidadãos ilustres e patrimônios materiais e imateriais a serem preservados e cuidados. Essas e muitas outras são as preocupações da nova Secretaria, encabeçada por Geraldo Gonçalves Júnior e contando com dois departamentos, sendo um exclusivamente voltado a assuntos acerca do patrimônio histórico.

Sócio consultor da EDigital Consultoria e Treinamento e professor de Administração da Puc-Campinas, o novo secretário é mestre em Administração pela PUC do Rio de Janeiro e em Ciências Militares pela Escola Superior de Oficiais do Exército Brasileiro. Num primeiro momento, após assumir a pasta, explica que está realizando um diagnóstico e que quatro aspectos estão sendo levados em consideração: o que será mantido, o que deve ser melhorado, o que deve ser eliminado e o que de novo será feito. "A primeira coisa que me chamou atenção foi a comunicação. Nos parece, e eu como cidadão falo isso, que toda a estrutura de Cultura na cidade, seja quem for o produtor, não é adequadamente comunicada. Então, está acontecendo coisa ao lado da minha casa e eu não estou sabendo. Não é questão do que é gerenciado ou produzido, sob a supervisão da Prefeitura, mas aquilo que é produzido pelos museus e pelos produtores locais. Isso é nossa prioridade", afirma Geraldo.

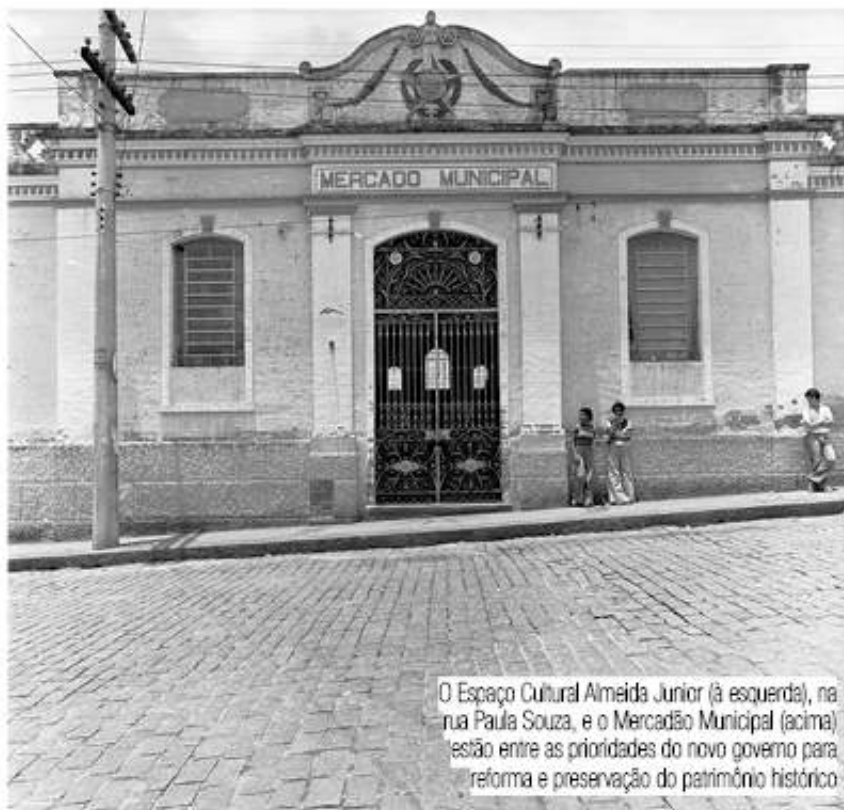
Além disso, a nova gestão vem revisando práticas e contratos e, principalmente, o tratamento que é dado ao setor. O atual secretário afirma que o isolamento da Cultura não deve continuar dessa forma. "A Cultura, como todas as demais áreas da Prefeitura, é uma integração. Eu não posso pensar Cultura longe da Educação, do Turismo,

do Planejamento, de Finanças, de Assistência Social. Então, queremos eliminar o conceito de que Cultura é evento ou que Cultura acontece sozinha", destaca.

Questionado sobre os eventos culturais na cidade, Geraldo chamou a atenção para o Festival de Artes. Produtores já estão sendo acionados para que junto à Secretaria possam desenvolver projetos e viabilizar suas ações. "Queremos retomar o Festival de Artes para Itu. Eu sou um gestor de Cultura. Nosso mantra é 'vamos desenvolver projetos, vamos profissionalizar nossa gestão e nossa ação como artistas'. Em qualquer esfera, esperamos que eles ajam estruturados, organizados em si, percebam que um sozinho talvez não crie um movimento muito grande, mas se eles se unirem a coisa pode ficar melhor", exemplifica e acrescenta: "Penso que essa é uma das razões de sucesso de quem faz cultura bem feita no mundo.". O Festival de Artes é, num primeiro momento, onde a atual gestão está focando sua atenção, segundo o secretário, para que seja possível resgatar, dentro do possível, diversas manifestações artísticas.

PATRIMÔNIO RECUPERADO

Outra prioridade da Secretaria de Cultura na nova gestão municipal, a pedido do próprio prefeito Guilherme Gazzola, é o resgate de três edifícios históricos importantes para a cidade: o Mercado Municipal, o sobrado Almeida Júnior e a escola Convenção de Itu. Geraldo afirma que para tal, uma das pessoas escolhidas para a equipe como diretor de Patrimônio é Emerson Castilho, doutor em Museologia e com tese, justamente, sobre o patrimônio ituano. "Vamos nos debruçar nisso. Fora isso, a integração com outras



fotos: Museu da Música - Itu

O Espaço Cultural Almeida Junior (à esquerda), na rua Paula Souza, e o Mercado Municipal (acima) estão entre as prioridades do novo governo para reforma e preservação do patrimônio histórico

“(haverá) a integração com outras Secretarias para um novo código de postura urbana, com padronização de pintura, de comunicação externa, o repensar de toda essa questão (do patrimônio)”

Secretarias para um novo código de postura urbana, com padronização de pintura, de comunicação externa, o repensar de toda essa questão”, ilustra.

Questionado sobre parcerias firmadas no governo anterior, o secretário explica que o uso de quatro salas do antigo Ituano Clube continuará, assim como o andar superior do Museu da Energia. Hoje, a Prefeitura utiliza salas do antigo clube para as Secretarias da Cultura e de Turismo, além de ter instalado a Emia (Escola Municipal de Iniciação Artística) no Museu da Energia. “A parceria tem dado muito certo, foi bom para nós e bom para o Museu, que não fechou e, em consequência, bom para a cidade que não perdeu um Museu. A Fundação [Energia e Saneamento] está se reerguendo e, por conta disso, novos projetos estão sendo pensados para que possamos expandir a parceria que temos com eles”, afirma o secretário.

Fica claro que a forma de trabalho, para Geraldo, será sempre através de parcerias, sejam elas com museus, entidades ou geradores de cultura, para que os projetos possam ser feitos em conjunto. Ele ainda afirma que um trabalho de dentro para fora, ou seja, primeiro com os funcionários, é feito para que os mesmos possam efetuar sua função de serem multiplicadores. “O objetivo é sempre o mesmo e, obviamente, todas as parcerias passam pela Educação e Turismo. Os projetos têm que ser em conjunto. A gente precisa ter alguma orientação, pois sem ela não conseguimos unir as energias e essa é a nossa proposta aqui. Unir os agentes de cultura e sociedade em direção a um projeto único. Que todos aqueles que querem participar estejam presentes. É um momento de unir forças, mais do que qualquer outra coisa, e trabalhar por um futuro”, encerra.

Os novos projetos

No mês de janeiro a Secretaria de Cultura realizou um encontro com os agentes e produtores de cultura, tendo como objetivo a apresentação das propostas da atual gestão para o setor. Os projetos apresentados foram:

CRIAÇÃO DA FUNDAÇÃO CULTURAL: Nos moldes de outras cidades, a criação de uma Fundação para o Desenvolvimento da Cultura em Itu está sendo trabalhada pela Secretaria com o objetivo de dar mais agilidade e transparência na elaboração, desenvolvimento, implantação e gestão dos projetos contemplados no Plano Municipal de Cultura;

FESTIVAL DE ARTES: a proposta é ampliar o escopo de atuação do festival integrando um maior número de áreas de cultura. Danças tradicionais, fotografia, vídeos, música clássica e contemporânea são segmentos que a Secretaria pretende incorporar. Além disso, a busca pela realização de oficinas onde os interessados possam desenvolver ou adquirir habilidades artísticas e culturais;

GUARDA E PRESERVAÇÃO DO ACERVO DOCUMENTAL: Itu ainda possui os registros históricos do cemitério que serão preservados e compartilhados com a comunidade acadêmica e pesquisadores. Em um segundo momento, serão resgatados e preservados os documentos e plantas da cidade;

MAPA DA CULTURA: será criado o website Mapa da Cultura de Itu, utilizando o software disponibilizado pelo Ministério da Cultura. Através desse site, todos os agentes, produtores, eventos e bens culturais da cidade serão mapeados e divulgados tanto em âmbito local quanto nacional;

MÉRITO CULTURAL: destinado à premiação anual dos agentes e produtores culturais que mais se destacaram em suas respectivas áreas de atuação; receberão o reconhecimento público sobre a qualidade do seu trabalho;

SELO DA CULTURA: Destina-se a certificar e qualificar agentes e produtores culturais que tenham atingido elevado nível de desempenho em suas apresentações, avaliados em função dos resultados atingidos e das práticas adotadas. Através dele, a Secretaria da Cultura pretende incentivar os agentes e produtores culturais a buscar a excelência em suas ações.



'Classical Queen' volta à região

A Brain e a Teatro GT trazem para o Interior paulista, "Classical Queen", recriando uma das maiores bandas de todos os tempos. A apresentação será no dia 23 de fevereiro, às 21h, no Teatro Iguatemi, em Campinas. Misturando rock, música clássica, pop e outros gêneros musicais, a genialidade de Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor e John Deacon criou hinos imortais como: "Bohemian Rhapsody", "We Will Rock You", "We Are The Champions", "I Want to Break Free", entre outros hits, que são lembrados no espetáculo. Com 11 anos de carreira, o cover participou de vários programas de TV, além de apresentações memoráveis em casas noturnas, prefeituras, teatros, cruzeiros e resort temáticos, com mais de 500 shows realizados.

MAIS: O Teatro Iguatemi fica no 3º piso do Iguatemi Campinas, na avenida Iguatemi, 777 – Vila Brandina, em Campinas. Informações: telefone: (19) 3294-3166 ou www.teatrogt.com.br

HOMENAGEM A WHITNEY HOUSTON

Volta a Campinas nos dias 10 (às 21h) e 11 de fevereiro (às 21h30) um grande espetáculo em homenagem a eterna Whitney Houston, com produção local da Brain e Teatro GT. "Uma Saudação à Whitney Houston", com Vanessa Jackson, revive a belíssima trajetória desse ícone musical. O show, que será apresentado no Teatro Iguatemi, conta com um roteiro musical emocionante, falando da belíssima trajetória dessa cantora que marcou uma época. Faz os fãs voltarem ao tempo, e se emocionarem bastante, indo desde os anos 80 até a sessão de filmes "O Guarda Costas".

MAIS: O Teatro Iguatemi fica na avenida Iguatemi, 777 – Vila Brandina, em Campinas. Telefone: (19) 3294-3166 – www.teatrogt.com.br



Andy Santana/Cavaliere



Musical 'Cúmplices de um resgate' em Campinas

O musical infantil "Cúmplices de um resgate", que repete nos palcos o sucesso da novela juvenil exibida pelo SBT, será a atração do Teatro Iguatemi, no dia 12, às 15h, em Campinas. A produção local é da Brain e Teatro GT. O espetáculo, a junção do elenco adulto e infantil, é um musical lúdico, com performances construídas a partir da novela e que também utiliza recursos audiovisuais na narrativa. Os elementos diversos inspiram um mundo mágico e passeia por diversos gêneros

da música brasileira. A peça permite que o público visualize, fora da televisão, uma remontagem criativa e versátil da história, que traz um repertório interativo e apresenta canções temas da novela, como SuperStar, Pra Ver se Cola, Cúmplices de um Resgate. Outra novidade é o elenco variante, composto sempre por atores ligados à trama.

MAIS: O Teatro Iguatemi fica no 3º piso do shopping Iguatemi Campinas, na avenida Iguatemi, 777 – Vila Brandina, em Campinas. Telefone: (19) 3294-3166; site: www.teatrogt.com.br.



Maria Stella da Silva

PINACOTECA COMEMORA 110 ANOS

A Pinacoteca de São Paulo, museu da Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, apresenta até maio a exposição "De dentro para fora: ação colaborativa dos funcionários da Pinacoteca", feita a partir da criatividade e da iniciativa dos funcionários do museu. Fruto do projeto "Juntos na Pina", criado e divulgado internamente para comemorar os 110 anos da Pinacoteca, a exposição é apresentada nas janelas da fachada do museu voltadas para o Parque da Luz. Os painéis são diagramas impressos em serigrafia sobre papel e colados em madeira do mesmo modo como são colados os cartazes de rua e os "outdoors", conhecidos como lambe-lambes. Os painéis foram todos feitos pelos funcionários da Pinacoteca que, reunidos em duplas, grupos ou individualmente, elaboraram os desenhos. O projeto foi coordenado pelo gravurista e educador Augusto Sampaio em parceria com a equipe da Ação Educativa da Pinacoteca.

MAIS: A visitação do museu é aberta de quarta a segunda-feira, das 10h às 17h30 – com permanência até às 18h – e o ingresso custa R\$ 6 (inteira) e R\$ 3 (meia). Crianças com menos de dez e adultos com mais de 60 anos não pagam. Aos sábados a entrada é gratuita para todos os visitantes.

SEU FUTURO



COMEÇA AQUI

DGM



MATRÍCULAS ABERTAS!

EDUCAÇÃO INFANTIL ENSINO FUNDAMENTAL ENSINO MÉDIO

UNIDADE SOROCABA
VILA SANTANA
15 4009.7500

UNIDADE SOROCABA
JD. SÃO PAULO
15 4009.7550

WWW.VESPER.ORG.BR

COLÉGIO
Veritas

EDUCAÇÃO EM SISTEMA
Vesper



Renata Guenther/Prefeitura Itu

Itu homenageia os 80 anos do Iphan

O Iphan (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) está completando 80 anos de atuação. No dia 18 de janeiro, o prefeito de Itu, Guilherme Gazzola, entregou à equipe do Instituto uma placa em homenagem à data. Os arquitetos Mauro Bondi e Eneida Carvalho Ferraz Cruz, representando o Iphan, agradeceram e destacaram o belo trabalho que a cidade vem realizando quanto ao restauro da Igreja Matriz de Nossa Senhora Candelária. Já o prefeito foi presenteado com livros e um DVD sobre patrimônios históricos. A Matriz Nossa Senhora Candelária foi o primeiro Bem Patrimonializado no Interior do Estado, em 1938, convertida em Monumento Nacional. Posteriormente também receberam essa chancela o Conjunto Arquitetônico de Nossa Senhora do Carmo e o conjunto de oito pinturas localizado no corredor da Igreja Nossa do Patrocínio. Todos os tombamentos estão associados às obras do artista padre Jesuino do Monte Carmelo.



Merna Dotta/Divulgação

ASPA ITU PEDE SOCORRO PARA OS CÃES

Desde o início de janeiro, a Aspa (Associação de Socorro e Proteção aos Animais), de Itu, está sem recursos financeiros para manter os mais de 400 cães do abrigo. A fundadora, Patricia Daunt, está em busca de parceiros para alimentação dos animais. O consumo hoje é de mais de duas toneladas de ração ao mês. "A missão da Aspa exige muito trabalho diário e elevadas despesas mensais, com a construção e manutenção da infraestrutura, alimentação, limpeza, tratadores, cirurgias e tratamentos veterinários, além das despesas com o socorro de animais nas residências e ruas da cidade", explica.

MAIS: Quem quiser ajudar os cães pode entrar em contato através da página no Facebook (Aspa Itu) e também através do site www.aspa-itu.com.br. Para doar: conta: Banco do Brasil - agência 0354-9 - conta 100.000-4 - CNPJ 08.282.583/0001-00 em nome de Associação de Socorro e Proteção aos Animais de Itu.



Ciro Maltos

Museu da Energia tem visita gratuita no aniversário de Itu

Na quinta-feira, 02 de fevereiro, o Museu da Energia de Itu celebra os 407 anos da cidade oferecendo entrada gratuita ao público. Na ocasião, os visitantes poderão conferir as exposições "Fontes e Chafarizes", "Os ituanos e a chegada da luz" e "História, Energia e Cotidiano", mostra de longa duração remodelada em 2016, no piso superior do Museu. "História, Energia e Cotidiano" apresenta nova ambientação, maquetes, imagens, objetos e curiosidades, destacando como os novos modos de iluminar e a chegada da eletricidade mudaram a vida cotidiana dos brasileiros. A exposição também revela ao público a memória arquitetônica e a história do antigo sobrado onde está instalado o Museu da Energia, construído em 1847. A exposição "Os ituanos e a chegada da luz" apresenta a chegada da iluminação pública na cidade e a evolução do sistema, desde os tempos dos postes a querosene até o fornecimento atual por energia elétrica. Já "Fontes e Chafarizes" mostra, por meio de textos informativos, imagens, notícias de jornais, poesias e mapas, como as fontes públicas de água se transformaram ao longo do tempo, dando destaque, também, para estas mudanças no âmbito local, em Itu.

MAIS: O Museu da Energia de Itu fica na rua Paula Souza, 669, Centro. Informações: 11 4022 6832 ou itu@museudaenergia.org.br



PORTINATY
M Ó V E I S

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

Atendimento corporativo para construtoras, condomínios, hotelaria, clubes e restaurantes.
e-mail: corporativo@portinaty.com.br

Arquivo - Elisabete Pereira DVA



INDAIATUBA RECEBE INSCRIÇÕES PARA PRÊMIO NABOR

A Prefeitura de Indaiatuba, por meio da Fundação Pró-Memória, começou a receber as inscrições para a 16ª edição do Prêmio Nabor Pires Camargo-Instrumentista. Além de divulgar as obras do clarinetista e compositor indaiatubano Nabor Pires Camargo, o prêmio visa revelar novos talentos da música popular brasileira instrumental. Após uma triagem, os dez finalistas participarão de uma audição pública, que será realizada dia 25 de abril, no Ciaei. O melhor músico será premiado com R\$ 5 mil. A ficha de inscrição e o regulamento completo do concurso estão disponíveis no site www.promemoria.indaiatuba.sp.gov.br. O período de inscrições segue até o dia 31 de março. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (19) 3535-3533 ou pelo e-mail premunabor@promemoria.indaiatuba.sp.gov.br.

Beto Silvestre/Prefeitura de Itu



Itu, Salto e Porto Feliz se unem em consórcio

Os prefeitos Guilherme Gazzola (Itu), Geraldo Garcia (Salto) e Cássio Prado (Porto Feliz), participaram, no dia 18 de janeiro, de uma reunião para a criação do consórcio intermunicipal da saúde. Esse consórcio, inédito no Estado de São Paulo, visa aprimorar o gerenciamento da saúde, com economicidade, melhoria da qualidade dos serviços e transparência. A criação desse consórcio intermunicipal da saúde beneficiará os 308.580 mil habitantes (dados do IBGE relativos ao ano de 2016) de Itu, Salto e Porto Feliz. Os prefeitos envolvidos mostraram-se entusiasmados e ressaltaram que o consórcio pode garantir um salto de qualidade nos serviços de saúde oferecidos nesses municípios. Entre os objetivos do consórcio, apresentados durante a reunião que envolveu ainda técnicos em Saúde e Justiça, estão o de contratar laboratório de análises clínicas de renome nacional, implantação de uma central de exames de diagnóstico por imagem, otimização da frota de ambulâncias dos três municípios, e implantação de central de regulação e prontuário eletrônico do cidadão. Novos encontros serão realizados com vistas às tratativas do consórcio, cujo projeto será submetido à avaliação do Departamento Regional de Saúde de Sorocaba, à qual os referidos municípios integram.



Beto Silvestre/Prefeitura de Itu

“A Itu que está nascendo” reúne empresários

Mais de 200 empresários dos mais diversos setores estiveram no auditório da Prefeitura durante o evento “A Itu que está nascendo”, realizado em 17 de janeiro. O encontro teve como finalidade a apresentação do plano de desenvolvimento elaborado pela nova gestão, através da Secretaria Municipal de Planejamento. O prefeito Guilherme Gazzola destacou a agilidade do diagnóstico feito por sua equipe em poucos dias de governo e ressaltou a importância de uma administração organizada para a conquista das mudanças pretendidas. O secretário municipal de Planejamento, Plínio Bernardi Júnior, fez uma explanação completa sobre o modelo que está sendo implantado. Plínio falou sobre as alterações pretendidas no Plano Diretor e legislações derivadas, como a Lei de Uso e Ocupação do Solo, código de obras e código de posturas. Foram expostos planos setoriais para as áreas de habitação, mobilidade, saneamento e resíduos sólidos. Segundo a apresentação, o trabalho da nova gestão visa reestabelecer o processo de planejamento municipal, promovendo a revisão do Plano Diretor. “Nossa meta é transformá-lo em um plano estratégico para o desenvolvimento de Itu”, disse. Plínio também explicou como reestruturou a Secretaria de Planejamento, que agora abrange os setores de Habitação, Desenvolvimento e, uma nova diretoria, a de Inovação. Esta última tem, dentre suas atribuições, a implantação do conceito de Cidade Inteligente em Itu. A intenção é promover maior interação e compartilhamento de informações entre as Secretarias Municipais e a sociedade.

COMECE MUITO MELHOR O SEU DIA SORRINDO!

Manter um sorriso bem cuidado além de ser saudável, aumenta a sua autoestima.

Para manter os seus dentes sempre bonitos é preciso realizar consultas periódicas ao dentista. O SISO Itu é uma clínica referência com alta tecnologia odontológica e com atendimento exclusivo que te ajudarão a continuar sorrindo.

Agende seu horário e venha conhecer o nosso consultório.

Agora temos mais 2 números de telefone para sua comodidade.

- (11) 4013 4923
- (11) 4013 0433

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



www.sisoitu.com.br

Dr. Safi

ITUANO POR AMOR

Médico conhecido em toda a cidade, José Carlos Safi é um apaixonado por Itu. Natural da cidade de Ituiutaba, em Minas Gerais, cursou Medicina em Botucatu, onde conheceu sua esposa, também médica, Dra. Cidinha. Ambos, depois de visitarem Itu quando estavam fazendo residência, escolheram a cidade para ser seu lar. "A gente tinha um sonho de viver no Interior. Minha família mora em Ituiutaba e a dela em São Paulo e não queríamos morar em nenhuma dessas cidades. Através de um colega em comum, o Dr. Renato Cassani, surgiu oportunidade de visitar Itu. Ficamos fascinados pelo eixo histórico e com aquele sentimento de parecer que éramos daqui", conta o médico. A mudança aconteceu num significativo dia 02 de fevereiro, aniversário da cidade, sem querer. Na época, o casal estava no terceiro ano de residência na faculdade e já mudou para Itu com emprego. "Nossos professores entraram em contato com a Prefeitura daqui, que tinha uma Secretaria de Saúde muito legal, e eles arrumaram um posto de saúde para trabalharmos", revela Safi.

HUMANIZAÇÃO DA SAÚDE

Dr. Safi possui um grande elo com questões relacionadas à humanização na saúde. Por dez anos foi coordenador da UTI de adultos na Santa Casa e nessa ocasião, criou o Núcleo de Humanização da UTI, semente do Grupo Voluntário de Humanização Hospitalar. Além do seu trabalho, ao longo desses quase 30 anos em Itu, o médico é envolvido com diversas entidades como a Saci (Sociedade Amigos da Cidade de Itu), a Comissão Especial do Diploma e Medalha Padre Bento, foi presidente da Associação Cultural Vozes de Itu e, também, recebeu título de cidadão ituano. O reconhecimento e envolvimento com diversos assuntos no universo cultural e das artes se deu pelo imenso amor que nutre por Itu. "Muito tem a ver com o jeito do meu trabalho. Nós chegamos a Itu, começamos a trabalhar, fui trabalhar em UTI, hospital, posto de saúde e fui me aproximando em alguns eventos na área de humanização da saúde. Esses eventos foram permitindo a gente ter essa extensão para outras áreas da cidade, no segmento cultural e histórico", explica. Tudo, segundo o médico, está diretamente ligado ao sentimento de pertencimento. "É aquele sentimento que gosto daqui e escolhi estar aqui. Na verdade, eu e Cidinha. Ela é uma pessoa muito importante na essência da minha vida. Sempre estamos juntos. Então, esse entusiasmo pela cidade fez com que pouco a pouco fôssemos abraçando outros segmentos", ressalta o médico. Tantos feitos e envolvimento com áreas que transpassaram a da saúde em si renderam a Dr. Safi homenagens como o Prêmio Profissional Ético do Ano oferecido pelos três clubes rotarianos da cidade; Medalha Ermelindo Maffei oferecida pela Acadil (Academia Ituana de Letras); Medalha Domingos Fernandes oferecida pela Câmara Municipal; Medalha e Diploma Padre Bento e o Título de Cidadão Ituano. "Itu é uma cidade que sempre me permitiu sonhar e realizar esses sonhos. Eu e Cidinha temos muita gratidão por aqui. Nesse contexto, de alegria, realizações e gratidão, me deram esse prêmio. É como se eu sempre fosse daqui. Como se eu tivesse recebido um abraço. Está na categoria dos dias inesquecíveis da minha vida", revela o médico orgulhoso.

DEDICAÇÃO AO 'VOZES DE ITU'

Os encontros proporcionados pela humanização na saúde fizeram com que Dr. Safi desenvolvesse um carinho especial pelo Coral Vozes de Itu. "Esses encontros estreitaram nossa relação de tal maneira que em 2009 eles me convidaram pra ser presidente do Coral e eu aceitei", conta o médico que, muito antes, já era fã do Vozes de Itu. Dr. Safi contagia a todos com sua calma e amor por Itu e afirma que tudo que ele faz e em tudo que se envolve na cidade é pelo simples amor e gratidão que sente pela cidade que escolheu viver e cita Ferreira Gullar para explicar: "A arte é necessária, pois só a vida não basta" e emenda: "Quando a gente nasce já vem com itens de série que são nossa dimensão física, psíquica, espiritual, familiar e social. Cinco dimensões. Quando você tem a oportunidade de prestar atenção na beleza da existência é tão legal. Não é só questão de olhar, é o enxergar. Quando você vivencia esses sentimentos, prontamente a arte e a cultura se apresentam, porque são expressões de rara beleza e rara verdade. Então, o ser humano precisa viver suas cinco dimensões. A dimensão social está babando pela arte e pela cultura. Todos nós temos isso. É uma pena que tem tanta coisa que a gente não consegue fazer e não pode ajudar, mas, precisamos dar nosso melhor para aquilo que está ao nosso alcance", finaliza com uma lição.



**Suas
sextas-feiras
em Itu
agora têm uma
ótima opção**

MÚSICA AO VIVO

COMIDAS DE BOTECO

AMBIENTE ACONCHEGANTE

EXCELENTE ATENDIMENTO

EVENTOS ESPECIAIS:
aniversário, casamento,
corporativo, etc.

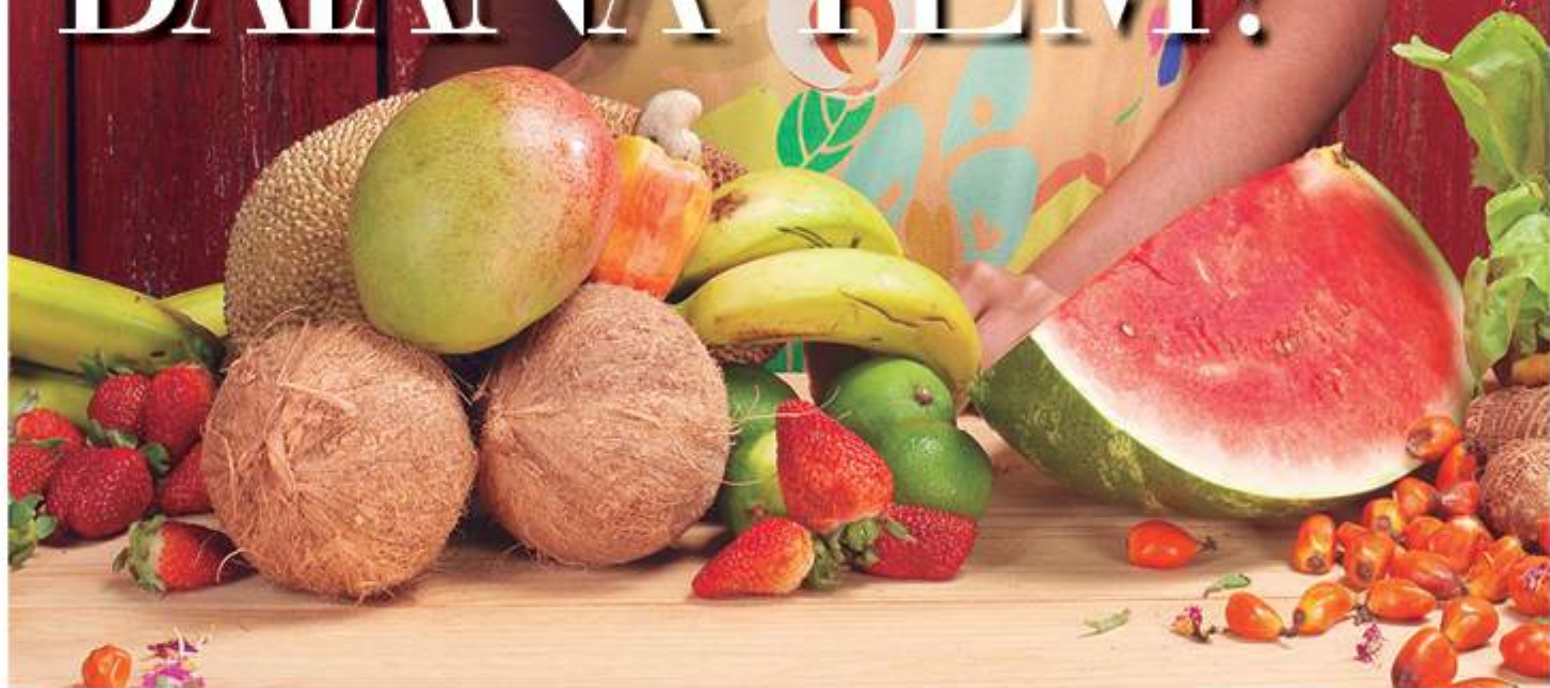
Rua Sorocaba, 414, Centro - Itu

(11) 4022-7456 / 4023-0247

restauranteocaipiradeitu@gmail.com

www.oaipiradeitu.com.br

O QUE A BELA BAIANA TEM?



“Se você comer carne, não significa que não possa fazer uma receita vegana. Na verdade, até deve”

Defensora dos alimentos orgânicos, a chef de cozinha e apresentadora de TV, Bela Gil, acredita que a mudança de comportamento individual é o primeiro passo para se ter qualidade de vida, mas afirma que o governo também tem participação primordial. “Se nós conseguíssemos deixar a disputa entre produtos ultra processados e saudáveis mais justa, ajudaria bastante para o consumidor final, para que ele consiga pagar um preço justo, por um alimento orgânico. O problema é que o alimento ultra processado é muito barato, é artificialmente mais barato, porque não conta ali, o subsídio que o governo dá para a soja transgênica, não conta ali, o malefício para o meio ambiente, a contaminação das águas, do ar. Então, esse produto é artificialmente muito barato. Quando acontecer uma transferência no valor do produto, será mais fácil de todo mundo comprar. Teremos uma democratização do alimento saudável”, diz a culinária, que tem como meta se envolver politicamente na causa dos pequenos produtores orgânicos. Bela acaba de lançar seu terceiro livro, “Ingredientes do Brasil”, sobre culinária vegana. Confira a entrevista exclusiva que ela concedeu à Revista Regional, onde fala sobre suas obras, o programa de TV no canal GNT, seu estilo de vida e a importância da alimentação saudável.

REVISTA REGIONAL: Com a ideia de propor uma alimentação baseada em ingredientes orgânicos, você está lançando o livro “Ingredientes do Brasil”. Mas esse conceito ainda é muito caro para o brasileiro. De que maneira você acredita que seria possível mudar esse cenário?

BELA GIL: Eu acredito que é possível primeiro como uma mudança de comportamento individual. Se cada pessoa valorizasse a qualidade do alimento e a própria saúde, nós teríamos uma demanda melhor, e diferentes produtos orgânicos, que seriam mais requisitados. Isso mudaria a produção. Eu sei que não são todas as pessoas que podem fazer essa escolha, se alimentar com ingredientes de qualidade, principalmente orgânicos, mas quem pode, deveria priorizar. Nós vemos muitas pessoas, com muito dinheiro, comendo muito mal, sem se preocupar com a alimentação, com o meio ambiente, e com os produtores, que são quem produzem as suas comidas. Eu acredito muito na mudança de comportamento individual. É muito importante! Mas tem que ter também um reforço e esforço do governo, para incentivar a produção de produtos orgânicos, e pequenos produtores. E desincentivar, taxando os produtos que realmente fazem mal a nossa saúde, na quantidade que nós consumimos. Se nós conseguíssemos diminuir, quer dizer, diminuir não, mas melhorar, deixar a disputa entre produtos ultra processados e saudáveis mais justa, ajudaria bastante para o consumidor final, para que ele consiga pagar um preço justo, por um alimento orgânico. O problema é que o alimento ultra processado é muito barato, é artificialmente mais barato, porque não conta ali, o subsídio que o governo dá para a soja transgênica, não conta ali, o malefício para o meio ambiente, a contaminação das águas, do ar. Então, esse produto é artificialmente muito barato. Quando acontecer uma transferência no valor do produto, será mais fácil de todo mundo comprar. Teremos uma democratização do alimento saudável.

Você comentou sobre o governo ter essa conscientização que é importante, você já teve vontade de desenvolver alguma ação social?

Eu sou um pouco ativa nesse sentido. Faço parte do Instituto ATÁ (Alex Atala) e sou conselheira no Reffettorio Gastromotiva. Eu tento dialogar com todos esses Institutos, e ONGs, que fazem trabalhos importantes, em relação à alimentação, e os ingredientes, e a valorização deles, mas nada muito ativo em relação à mudança da política pública. E isso, é o que eu quero fazer agora. 2017 é um ano que eu quero ser mais ativa nesse sentido, nessa busca por tudo isso que eu falei. Por conseguir um incentivo a pequenos produtores, principalmente orgânicos, e de repente uma taxa para esses produtos. Enfim, eu acho que essa é a minha meta para 2017.

Esse é seu terceiro livro; os outros dois já venderam juntos 300 mil exemplares. Com essa publicação, como fica a sua expectativa em relação ao público vegano e aos não veganos? Você percebe que as pessoas estão mais preocupadas com a alimentação? O livro, por coincidência, se tornou vegano e sem glúten. Não foi uma vontade desde o começo, mas sim, porque basicamente as minhas receitas são vegetarianas. No meu programa (no GNT), eu acho que 98% das receitas são veganas e vegetarianas, e quando eu fiz a seleção percebi que havia receitas veganas e sem glúten. Foi uma feliz coincidência. O livro é 100% vegano e sem glúten simplesmente para incentivar e mostrar para as pessoas que a gente pode e deve comer mais dessa forma. Nós devemos ter uma alimentação baseada em frutas, legumes, uma dieta em vegetais e animais. E também para mostrar que não precisamos tanto do glúten, que a gente vem comendo. É simplesmente para chamar atenção. Porque o livro é 100% vegano e sem glúten? Alguma coisa tem que ter. Não é necessariamente para eliminar a proteína animal e o glúten da sua vida, mas para entender a quantidade que você está comendo. É realmente acender um sinal de alerta na sua alimentação. A expectativa para as vendas e para o público é muito boa, porque uma coisa não exclui a outra. Só soma. Se você comer carne, não significa que não possa fazer uma receita vegana. Na verdade, até deve. Eu acho que a expectativa é das melhores possíveis. Ter um livro vegano agrega valor a uma dieta carnívora, com certeza.

Você já foi vegetariana, mas voltou a comer carne, peixe, etc. Por que? Como foi a sua experiência quando entrou nesse processo?

Eu fui vegetariana por quatro anos, e quando eu engravidei, senti vontade de comer carne, e até que na época, eu não comi, mas amamentando, eu continuei querendo comer, e acabei deixando. Eu introduzi mais peixes, frangos, mas sempre com muito cuidado com a qualidade. Comia sempre um peixe selvagem, uma carne orgânica, e comecei a inserir novamente na minha alimentação. Comecei a me sentir muito bem. Você comer carne não é necessariamente ruim, mas sim, dependendo da quantidade que você consome. Tudo numa dieta é válido, se você souber o quanto e quando você come. O momento da sua vida. Eu, por exemplo, acho que é super válido ter uma dieta vegana, mas se você está grávida, e sente vontade de comer naquele período, naquela janela da sua vida, de nove meses que você consome carne, não tem problema. Depois que você tem o bebê, para de comer carne e tudo bem. Não significa que você, que passou a sua vida inteira sendo vegana, e comeu carne naquele período, não é mais. Por isso que eu não gosto desses rótulos, e não gosto de me

“A alimentação não é só a comida que a gente come, não é simplesmente físico, mas alimentar o espírito, a alma, o corpo é importante”



Sergio Coimbra

considerar nada. Porque eu acho que o alimento está aí, para nos ajudar realmente como forma de medicina, de remédio. Ao invés das pessoas se tratarem com pílulas e cápsulas, às vezes com os alimentos, com um pedaço de carne, resolve o problema.

Mas quando você decidiu parar de comer carne, procurou um médico, porque nós também sabemos da importância que esse alimento tem, mas que também é possível conviver sem eles.

Foi eu mesma quem decidi, até porque tem muitos médicos que não acreditam que você possa viver sem. Não que eles não acreditem, mas não entendem, ou não estejam acostumados, que você possa viver sem proteína animal. Foi uma decisão própria mesma.

Além da alimentação, você também é praticante da yoga. Acredita que os alimentos também têm equilíbrio na vida das pessoas de alguma forma?

Com certeza! A alimentação não é só a comida que a gente come, não é simplesmente físico, mas alimentar o espírito, a alma, o corpo é importante. Com a yoga ajuda a complementar nesse sentido. Tanto no sentido sensorial, como espiritual. É um completo muito bom.

Como surgiu o convite para apresentar um programa (Bela Cozinha) no GNT com receitas naturais?

O GNT tinha um programa, o “Alternativa Saúde”, e ele estava acabando, me procuraram, porque eles sabiam que eu estava

fazendo, enfim, que eu estava me formando em nutrição em culinária natural, e conversando percebemos que esse tema poderia dar um bom programa. Fizemos, e deu super certo. Eu já estou na oitava temporada. Nós iremos continuar com o programa, mas com um novo formato. Ainda não temos um nome, mas será num formato mais life stylist, tipo um documentário, o meu dia a dia, porque as pessoas têm muita curiosidade de saber o que eu como, o que eu faço para os meus filhos, como eu me comporto no dia a dia.

Aliás, é você quem sugere as receitas? Como elas são criadas?

Várias receitas surgem a partir de experiências, muitas delas vêm a partir de práticas que eu faço em casa mesmo. Muitas delas de inspirações, de viagens, de novas culturas culinárias, eu gosto de misturar. E também de muitas receitas de quando eu era pequena, que eu comia, e eu readapto ao meu tipo de culinária, de experiência própria mesmo.

No verão, quais alimentos não podem ficar de fora da sua mesa?

Eu bebo bastante água, mas prefiro os sucos. A minha fruta preferida é melancia, que tem bastante água. E a hortelã, que é um verdinho que refresca bastante. Costumo usar nas saladas e nos sucos também. Fazem bastante sucesso. Eu sempre gostei de um verde na minha alimentação, então, a hortelã é uma excelente opção.



Saiba mais

Centro de
Diagnósticos
Unimed
Salto/Itu

CDU

Para proporcionar a confiança derivada da precisão dos resultados, a Unimed Salto/Itu conta com a eficiência e a qualificação dos profissionais, além da disponibilidade de modernos equipamentos do CDU, priorizando o atendimento de qualidade para seus clientes.

#CONFIANÇA



A UNIMED SALTO/ITU mantém unidades de CDU em Itu e Salto, para exames de diagnósticos contando com aparelhos para realização de:

- Raio-X,
- Ultrassonografia,
- Densitometria Óssea,
- Eletroneuromiografia;
- Ecodopplercardiograma/Eco Bi+Doppler;
- Ecocardiografia;
- Mamografia;
- **Tomografia Computadorizada.**

A TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA é um dos métodos de exame mais confiáveis e seguros disponíveis atualmente na saúde. É rápido, simples e totalmente indolor.

O exame de TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA utiliza um aparelho de raios-X, porém ele gira em torno do paciente, adquirindo as imagens necessárias, de todos os ângulos, com muita precisão. Essas radiografias são convertidas por um computador nos chamados cortes tomográficos. Com a realização da tomografia computadorizada o interior do corpo pode ser retratado com precisão e confiança para poder ser diagnosticado.

CUIDAR DE VOCÊ
#esseéopiano

Unimed 
Salto/Itu

Qualquer exame de diagnóstico deve ser solicitado por um médico, nesse caso agende pelos telefones:

Em Salto: CDU

11 4602-9492

11 4602-9272 (CDU/Tomografia)

Em Itu: CDU

11 4403-9027

Mil inspirações

Os artistas neoconcretistas e o documentário *Endless Summer* foram elementos que inspiraram este ensaio com peças da coleção de verão de Cris Barros. Os vestidos trazem camadas infinitas de seda coloridas imitando o movimento das ondas, além dos bordados holográficos que fazem alusão ao reflexo do sol. As aquarelas de Aluísio Carvão, esculturas de Amílcar de Castro e poemas de Ferreira Goulart e Willys de Castro influenciaram nos acessórios, estampas, cortes e bordados.





my SHOES

SUMMER . 17

AV. DOUTOR ERMELINDO MAFEI 1198 - LOJA 128
SHOPPING PLAZA ITU
TEL. 40226500

preview outono/inverno

Mini GRIF

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



Fotos: Agência Focostate

HAPPY TIMES

Lee Radziwill, irmã mais nova de Jackie O. reuniu suas melhores recordações em um livro intitulado "Happy Times". Suas marcantes fotos e inesquecíveis histórias foram inspiração para a coleção de verão da coleção. Os tons que compõem as paisagens da Costa Amalfitana, um dos principais cenários citados no livro, influenciam na cartela de cores - off, areia, romã, azul claro, marinho e uva, são ainda enriquecidos com toque de dourado em forma de brocados lembrando as roupas da personagem. Linho, seda, algodão, chamoix e tricôt de rayon compõem os shapes amplos vistos principalmente em comprimentos midi, que reafirmam com atitude a mesma elegância esbanjada por Lee até os dias de hoje. Já os sapatos ganham destaque complementados por saltos de bambu.



Fotos: Agência Tócente

Os tons que compõem as paisagens da Costa Amalfitana influenciam na cartela de cores: off, areia, romã, azul claro, marinho e uva



Linho, seda, algodão, chamolix e tricot de rayon compõem os shapes amplos vistos principalmente em comprimentos midi



Pérola Negra

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





shop2gether/bo.bo



Cativa Mais



Calvin Klein Jeans



Fátima Scofield

fotos: Divulgação

lódice / foto: Divulgação



VERÃO COM ELEGÂNCIA

As férias de janeiro chegaram ao fim, mas o verão continua. Para você enfrentar o calorão no dia a dia, Regional selecionou peças mais fresquinhas para looks ideais que vão de acordo com seu ambiente de trabalho.



Antix



TVZ



Vitor Zerbinato



lódice



Forum



Fátima Scofield



Capricho



Colcci Eyewear



Isolda



Dimy

ONDE ENCONTRAR

ANTIX www.amoantix.com
CALVIN KLEIN
explore.calvinklein.com/pt_BR/

CAPRICHIO
SAC: 11 4591-8610

CATIVA @cativa
www.cativa.com.br

COLCCI EYEWEAR
www.colccioculos.com.br

DIMY www.dimyoficial.com

FÁTIMA SCOFIELD
comercial@fatimascofield.com.br
<http://fatimascofield.com.br/>

FORUM @forumoficial
www.forum.com.br

IÓDICE www.iodice.com.br

ISOLDA www.isoldabrasil.com/

SHOP2GETHER
www.shop2gether.com.br

TVZ www.tvz.com.br

VITOR ZERBINATO
www.vitorzerbinato.com.br



BIRF



VOLTA ÀS AULAS EM GRANDE ESTILO...

É tempo de volta às aulas e os pequenos, cada dia mais vaidosos, ganham novas opções em tênis e sapatos para começarem o ano letivo em grande estilo. Na Passo a Passo, você encontra diversas coleções para meninos e meninas, de várias marcas e modelos.



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

ALUNOS DO ANGLO FAZEM INTERCÂMBIO NO CANADÁ

fotos: Divulgação



Os alunos dos Colégios Anglo Itu e Anglo Salto participaram de um intercâmbio na cidade de Shelburne, no Canadá. Os estudantes embarcaram para uma incrível experiência, na qual viveriam o dia a dia de uma High School Canadense, que frequentaram por três semanas. Acompanhados pela secretária de escola Sílvia Helena de Souza, do colégio de Itu, os jovens aproveitaram para aprimorar o idioma inglês na Shelburne High School, além de patinar no gelo, esquiar na neve, entre outras atividades, e sempre orientados por Cíntia Parry e Ruth West, supervisora e coordenadora do programa, respectivamente. O intercâmbio para outros países é uma parceria com a Just Intercâmbios, agência de viagem de estudo de Itu, a fim de proporcionar uma vivência cultural única que os alunos levarão para toda a vida. "No futuro, o Colégio Anglo pretende instituir uma parceria direta com a Universidade de Halifax, onde os alunos egressos do terceiro ano do ensino médio teriam benefícios ao optar em fazer um curso superior em uma universidade canadense", comenta o diretor Fábio Augusto de Oliveira e Silva.



Buffet Baguleke recebe prêmio em SP

O buffet infantil Baguleke, de Itu, foi premiado no último mês de dezembro, em São Paulo, com o selo Quality Internacional. Esse foi o quarto ano consecutivo que o buffet ituano é premiado entre os melhores do Estado. O selo Quality Internacional outorga e chancela o buffet como destaque em qualidade e atendimento com nível internacional. A proprietária Kelly Curdoglo Stanglini esteve na capital para receber a honraria.

MAIS: O Baguleke fica na rua Dr. Oscavo de Paula e Silva, 85, em Itu. Telefone: (11) 2715-0444.

fotos: Divulgação



ESPLendor DA ÁSIA NA BERTAJONI

A Ethnie acaba de lançar a linha Peônia, que inclui difusor, colônia, sabonete líquido. 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! A linha completa você encontra na Bertajoni, em Salto.

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



Aniversário da Capricho

Esse ano a Capricho completa dez anos na praça mais charmosa de Itu, o Largo do Bom Jesus. À frente da loja há 18 anos, Claudia Renata Liose trabalha nessa área há mais de 30. A Capricho é uma das boutiques mais tradicionais da cidade no que diz respeito à moda feminina. Apaixonada por vestuário, comércio e moda, Claudia começou ainda menina. Há 16 anos, Neiriam Avelino, seu braço direito, começou a trabalhar na Capricho e hoje integra essa parceria de sucesso. Juntas, sempre buscam estar por dentro do que há de mais novo no mercado da moda, atendendo de adolescentes às senhoras. A Capricho trabalha com grandes marcas do eixo São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais, priorizando um ótimo atendimento e qualidade em seus produtos.

PRESERVAR E CUIDAR DA VIDA

Pensando na **segurança**, no **conforto** e na **qualidade** do atendimento aos seus **pacientes**, a **NEO | Núcleo de Especialidades e Oncologia de Itu**, adquiriu um moderno aparelho, o

VeinViewer

O **VeinViewer** é um equipamento que acompanha todo o procedimento de **acesso vascular**, desde a visualização dos vasos, localização de válvulas venosas, fluxo, até a injeção e acompanhamento do medicamento no leito vascular, proporcionando **segurança** e **conforto ao paciente**.

No Brasil importantes instituições de saúde já contam com essa tecnologia para garantir maior índice de sucesso nos acessos vasculares, como o acompanhamento de procedimentos de **quimioterapia** em acessos periféricos, tornando-os mais seguros e com certeza aumentando o nível de satisfação do paciente e eliminando o desconforto das diversas tentativas dolorosas para ele.

A NEO está sempre pensando em seu paciente em primeiro lugar.

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

saúde multidisciplinar



núcleo de especialidades e oncologia

www.neomedicina.com.br

TEL.: 11 4023.0272

RUA PERNAMBUCO, 632
BAIRRO BRASIL | ITU | SP



NEO Saúde Multidisciplinar - Itu

Verão fresco

ARQUITETOS DÃO DICAS DE MONTAR AMBIENTES LUXUOSOS E FRESQUINHOS PARA O VERÃO



Foto: Divulgação

Os espaços externos sempre são um convite ao relaxamento, principalmente durante o verão. Seja em casas de veraneio ou residências, investir em jardim, varanda ou piscina é fundamental para quem busca mais qualidade de vida e espaços luxuosos e fresquinhos para receber familiares e amigos.

É possível escolher piscinas a partir dos modelos simples a outros mais sofisticados. Áreas como spas, varandas, pergolados e jardins são partes de projetos que - acompanhados ao bom gosto dos proprietários e arquitetos - se transformam nos locais mais charmosos das residências, conferindo personalidade.

De acordo com a dupla de arquitetas Andrea Teixeira e Fernanda Negrelli, piscinas têm sido opções para a integração de espaços nas casas. "É uma das regiões onde os moradores mais gostam de se reunir. Em muitos projetos ela se mistura a outras áreas sociais, permitindo a utilização simultânea de diversos ambientes", explica a dupla.

Para quem está a fim de ousar é possível encontrar projetos com piscinas em formato de curvas e até mesmo revestimentos feitos de pastilhas de vidro coloridas. A dupla gosta de cores claras e neutras e são especializadas em criar áreas externas extremamente luxuosas, que contam com materiais como mármore e pastilhas.



Com relação à decoração, almofadas futons coloridas ou com tecidos de cores neutras são sempre uma boa escolha. Sofá e chaises feitos de madeira ou fibras naturais, deque suspensos com almofadas grandes e vasos coloridos com muitas flores nunca saem de moda e deixam os locais muito mais fresquinhos e aconchegantes.

Segundo as arquitetas, para dar um toque ainda mais especial, os proprietários podem acrescentar à decoração objetos inusitados como antiguidades, castiçais, cristais e esculturas. "Aplicar tecido no teto dá efeito de leveza e transforma o ambiente no local perfeito para finais de tarde com amigos", finalizam.



Almofadas futons coloridas ou com tecidos de cores neutras são sempre uma boa escolha; sofás e chaises feitos de madeira ou fibras naturais, deques suspensos com almofadas grandes e vasos coloridos com muitas flores nunca saem de moda



Piscinas têm sido opções para a integração de espaços nas casas



12



1

2

3



10



9



8



5



13



4



6



7

- 1 - licoreira em cristal da CASA DA POLÔNIA www.casadapolonia.com.br
- 2 - taça em cristal colorido da CASA DA POLÔNIA www.casadapolonia.com.br
- 3 - taça em cristal colorido da CASA DA POLÔNIA www.casadapolonia.com.br
- 4 - poltrona Deli da COSMOPOLITAN www.cosmopolitanhome.com.br
- 5 - luminária de piso da BERTOLUCCI www.bertolucci.com.br
- 6 - ombrelone da TIDELLI IN & OUT www.tidelli.com.br
- 7 - relógio de parede AJ Bankers da SCANDINAVIA DESIGN www.scandinavia-designs.com.br
- 8 - poltrona em rattan da ESTHER GIOBBI www.esthergiobbi.com.br
- 9 - sofá modular heart da SCANDINAVIA DESIGN www.scandinavia-designs.com.br
- 10 - quadro Paraty por Lobo (artista plástico) da QUATRO ARTE EM PAREDE www.quatroartemparede.com.br
- 11 - chaise Cumbuco da COSMOPOLITAN www.cosmopolitanhome.com.br
- 12 - quadro para decoração (em chapa de aço com pintura epóxi bege com impressão e MDF) da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: www.bertajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração
- 13 - quadro para decoração (estilo vintage, perfeito para sala ou cozinha; prático na hora de preparar o café, pois possui abertura no topo para inserir as cápsulas) da BERTAIONI - ESPELHOS, VIDROS, MOLDURAS E DECORAÇÕES, Rua 7 de Setembro, 22, Centro, Salto, tels.: (11) 4021-0732, 4029-3962 e 4029-5961, site: www.bertajoni.com.br facebook: bertajoni vidros, molduras e decoração



11



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



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



www.lojacamposmoveis.com.br

e-mail: camposplanejado@uol.com.br



LOJA CAMPOS
planejados

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



E SE VOCÊ COME COM OS OLHOS, USE NOSSAS LENTES



Juca Ferreira

11 2715-1430/99967-9206
juca.ferreira@uol.com.br

MÚSICA AO VIVO
**BANDA
EMOTION**

OPEN BAR E OPEN FOOD
**BEBIDA E
COMIDA**
ÁGUA, CERVEJA E
REFRIGERANTE

**MONITORIA PARA
CRIANÇAS**

**BAILE DE
CARNAVAL**

27 **FEVEREIRO**
SEGUNDA-FEIRA
21:00 ÀS 02:00

CONSULTE TAMBÉM NOSSOS PACOTES

- DIÁRIAS (DE 25/02 A 28/02 - MÍNIMO DE 2 DIÁRIAS)
- BAILE DE CARNAVAL (INCLUSO NO PACOTE)
- MONITORIA PARA CRIANÇAS
- MONITORIA PARA ADULTOS COM FESTIVAL DE CAIPIRINHAS, BINGO, AULA DE HIDROMASSAGEM E MUITO MAIS

IP
ITU PLAZA
hotel



11 4023-8000 | www.ituplazahotel.com.br
Alameda das Amoreiras, 81. Jardim Paraíso II, Itu/SP



Clínica e Laboratório

VetLab de Itu

saúde animal

Tratamento
especializado
para seu pet

CrioCirurgia

Consulta

Consulta em domicílio

Vacinas

Cirurgias

Anestesia inalatória

Internação

Emergências

Moderno laboratório

Hotel

Creche

Banho e tosa

Petshop

**Atendimento
emergencial 24h**

Cardiologia

Acupuntura

Oftalmologia

Oncologia

Ortopedia

**(atendimento com
agendamento prévio)**



Praça Alfredo Fruet , 63

Jardim Rancho Grande - Itu

Tel: (11) 4024-3528 Urgência: (11) 9 9609-6340

E-mail: vetlab.itu@gmail.com

Alimentação equilibrada no verão

SAIBA COMO INCLUIR PREPARAÇÕES PRÁTICAS E REFRESCANTES



A água de coco é rica em sais minerais, como o potássio e sódio, por isso é um poderoso hidratante natural para o corpo

No calor aumenta a procura por alimentos mais refrescantes, leves e nutritivos como lanches frios, frutas, vegetais, sucos e saladas. Mas é importante, como em qualquer outra época do ano, manter a alimentação habitual rica em hortaliças, grãos integrais e proteínas magras e fugir das dietas restritivas que podem prejudicar a disposição.

Com as altas temperaturas, o corpo pode ficar tomado pelo cansaço, por isso devemos manter refeições equilibradas e desfrutar de passeios ao ar livre para aproveitar o melhor do verão. Combinar lanches práticos com bebidas naturais é a maneira perfeita para garantir disposição para esses momentos de lazer.

Sanduíches preparados com pão integral, por exemplo, além de práticos, são ótimas fontes de carboidrato e de fibras, que garantem a energia para o dia todo, colaboram para deixar a digestão mais lenta e prolongam a sensação de saciedade. Assim, são aliados na perda ou manutenção de peso, além de ajudarem a regularizar o funcionamento do intestino.

A hidratação com água, sucos naturais e água de coco precisa ser intensificada no verão. Hortelã, gengibre e limão podem ser adicionados nos sucos para dar um toque refrescante. A semente de chia ou de linhaça também são ingredientes bem-vindos para deixar a bebida ainda mais nutritiva.

A nutricionista Mariana Nacarato, da consultoria Equilibrium, separou algumas combinações de sucos e sanduíches para curtir a estação mais quente do ano da melhor maneira! Confira:

PARA LEVAR NA PISCINA /PRAIA

Para manter o suco bem geladinho durante o passeio à praia/piscina, a dica é preparar pedrinhas de gelo de água de coco. Basta colocar água de coco em forminhas de gelo e levá-las ao congelador. Prepare o suco com menos líquido (mais concentrado) e acrescente os gelinhos de água de coco na garrafa. Assim, conforme o gelo derrete, o suco vai diluindo e se mantém bem gelado! Para completar, a água de coco é rica em sais minerais, como o potássio e sódio, por isso é um poderoso hidratante natural para o corpo. Combine com sanduíche de pasta de ricota com hortelã, que é bem refrescante e fácil de preparar.

Suco de uva verde com água de coco:

Bata no liquidificador: ½ copo (100ml) de água de coco + 8 uvas verdes sem semente. Adicione 5 pedrinhas de gelo de água de coco na garrafa.

Sanduíche de pasta de ricota com hortelã:

2 fatias de pão integral com 2 colheres (sopa) de pasta de ricota com hortelã

Para a pasta de ricota com hortelã:

Misture no processador 200g de ricota, ¼ pote de iogurte natural semidesnatado, 1 colher (sopa) de azeite, ½ maço de hortelã, ½ maço de salsinha, 1 dente de alho pequeno e sal a gosto.

PARA PROTEGER A PELE DO SOL

Alimentos ricos em betacaroteno, caso dos vegetais e frutas alaranjados como cenoura, manga e laranja, auxiliam na produção de melanina, um pigmento que garante coloração da pele e evita danos da radiação ultravioleta do sol. Além disso, o betacaroteno ajuda no combate aos radicais livres que envelhecem a pele e colabora para preservar o colágeno, o que aumenta a elasticidade da pele. Combine com sanduíche integral de abacate e tomate, que é leve e cheio de antioxidantes. O abacate é fonte de gorduras boas e vitamina E, que tem efeito hidratante e regenerador para a pele, que sofre mais com os efeitos do sol nessa estação do ano.

Suco de cenoura com laranja e gengibre:

Bata no liquidificador: 1 copo (200ml) de suco de laranja + ½ cenoura + 1 colher (café) de gengibre ralado + 1 colher (café) linhaça.

Sanduíche integral de abacate e tomate:

2 fatias de pão integral com 3 colheres (sopa) de pasta de abacate e 4 tomates cerejas cortados ao meio.

Para a pasta de abacate:

Amasse com um garfo ¼ de abacate. Misture 1 colher (sopa) de cebola roxa ralada, 1 colher (sopa) salsinha, suco de ½ limão e pitada de sal.



Uma boa opção para os dias quentes é o famoso suco verde. Couve, abacaxi e limão são alguns dos ingredientes que podem ser incluídos, eles têm propriedades digestivas e diuréticas

PARA REFRESCAR

Uma boa opção é o famoso suco verde. Couve, abacaxi e limão têm propriedades digestivas e diuréticas, além de ter um sabor muito refrescante. O gengibre possui propriedades termogênicas e anti-inflamatórias e deixa o suco com sabor marcante. Combine com sanduíche de atum que oferece uma boa dose de proteína magra e ômega-3, uma gordura benéfica à saúde.

Suco verde: Bata no liquidificador: 1 folha de couve + suco de ½ limão + 1 colher (café) de gengibre ralado + ½ fatia de abacaxi + 1 copo (200ml) de água.

Sanduíche de atum: 2 fatias de pão integral multigrãos com 3 colheres (sopa) de patê de atum e cenoura ralada.

Para o patê de atum: Misture ½ lata de atum com 1 colher (chá) de maionese light e salsinha picada.

VKN
CONSÓRCIOS

ADMINISTRADO PELA CONFIA
AUTORIZAÇÃO BACEN 0300150/00

O TAMANHO DA SUA CONQUISTA
SÓ DEPENDE
DE VOCÊ



- SEM JUROS
- SEM ENTRADA
- 3 CHANCES DE CONTEMPLAÇÃO:
- Sorteio - Lance Livre - Lance Fixo

SAIBA MAIS: (11) 4028-8500
0800 770 1596



Conheça também o
consórcio de serviços

CIRURGIAS PLÁSTICAS - INTERCÂMBIOS - VIAGENS - REFORMAS
FACULDADE - FORMATURA - FESTAS (CASAMENTO, DEBUTANTE)

A volta às aulas e a motivação do recomeço



"...o recomeço é necessário e pode ser motivador e os pais podem colaborar muito nesse processo de volta às aulas"

Foto: [illegible]

Recomeçar. Essa é a ideia que impacta as famílias no retorno às aulas. Para algumas famílias as férias das crianças podem significar alegria, afrouxamento da rotina, passeios planejados e inesperados, união da família. Para outras, podem causar preocupação, na medida em que os pais ou responsáveis não conseguem fazer coincidir suas férias com a de suas crianças, privando-as da convivência mais leve quando estão livres dos compromissos escolares.

De qualquer forma, as férias escolares são muito reparadoras. Isentam as crianças do compromisso com horários, tarefas escolares, avaliações e contribuem significativamente para a (re)construção de momentos de autocuidado, relaxamento, descontração, lazer...

Independentemente de programas de viagens e outros projetos previamente definidos, o simples afrouxamento da rotina, por si só, traz mais leveza à criança, que pode aproveitar o momento para "respirar", realizar atividades de sua preferência, sem o compromisso dos horários pré-estabelecidos.

Como diz o senso comum, tudo o que é bom dura pouco e o retorno às aulas é inevitável. As reações das crianças são as mais diversas. Algumas ficam ansiosas pelo retorno. Querem rever os amigos, descobrir quem serão os novos professores, retomar a convivência que a escola proporciona. Outras mostram-se desanimadas, desmotivadas e, por vezes, irritadas pela obrigatoriedade do retorno.

Porém, o recomeço é necessário e pode ser motivador e os pais podem colaborar muito nesse processo de volta às aulas.

Um passo fundamental a ser dado pelos pais e responsáveis é o reconhecimento para si e para as crianças da importância da escola e do professor na vida das pessoas. Compartilhar com eles experiências do seu processo de escolarização, enfatizar as vivências que o fizeram crescer, amadurecer e desenvolver-se como ser humano que está sempre em desenvolvimento. O processo de aprendizagem é imprescindível para a vida de todos nós, em todas as circunstâncias e ocasiões. Ao ouvir e participar de suas vivências, as crianças darão valor à rotina escolar e poderão compreender os benefícios que dela decorrerão. A parceria entre os pais e os profissionais da escola será fundamental no desenvolvimento das habilidades e competências das crianças.

Incentivar um estilo de vida saudável também auxiliará em muito as crianças a obterem sucesso nas atividades escolares. Noites bem dormidas, prática de exercícios físicos e uma boa alimentação fazem toda a diferença no rendimento escolar delas. Ausência de rotina para o descanso, alimentos ricos em gordura e açúcares e sedentarismo comprometem significativamente a atenção, concentração e o desenvolvimento cognitivo. Crianças com hábitos de vida saudáveis são ativas, curiosas, dispostas e tendem a obter melhores resultados no processo de aprendizagem.

Estabelecer uma rotina para toda a família também faz toda a diferença, afinal de conta, as crianças tendem a aprender mais com os exemplos praticados pelos pais do que com imposições de regras e comandos. Cada um, ao assumir suas responsabilidades, seus compromissos, respeitar os horários e realizar suas atribuições de forma natural e espontânea, contribui para a harmonia da casa e para a paz de espírito.

Outro ponto crucial é a atenção dos pais às tarefas escolares. Acompanhar é imprescindível, mas fazer por eles é condenável. As crianças precisam desenvolver a autonomia, ter a satisfação de saber que dão conta do recado. Observar a forma como realizam as tarefas pode auxiliar e muito no desenvolvimento das crianças. É fundamental compartilhar com o professor as atividades que a criança realiza com facilidade e também aquelas que possui mais dificuldade. Imprescindível também é incentivar a leitura, observar como organiza o material, verificar a agenda e acompanhar os recados do professor.

Quando os pais demonstram interesse pelas atividades escolares dos seus filhos eles também passam a valorizá-las e compreender que o processo de educação é fator determinante para o seu desenvolvimento, amadurecimento e crescimento pessoal e profissional.

Acima de tudo, ao promoverem o diálogo aberto com os seus filhos, os pais constroem relações de afeto, respeito, cumplicidade, motivando-os para que busquem e criem oportunidades mais dignas de aprendizados e vivências.

Recomeçar sempre! Feliz novo ano letivo!

*Julyany R. Gonçalves é psicóloga e orientadora educacional. Contato: julyanygoncalves@gmail.com

ALUNOS QUE TRANSFORMAM O MUNDO

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



LIGUE AGORA (11) 4028-9616
e venha nos conhecer!



ESCOLA
**SAGRADA
FAMÍLIA**

INSTITUTO DAS FILHAS DE SÃO JOSÉ

Av. Dom Pedro II, 804 - Salto - SP
www.esfs.org.br - www.facebook.com/ESFSalto

BPF



Os riscos das assaduras nos bebês

Comuns em bebês, as assaduras nada mais são do que dermatites de contato, aquelas em que há lesão da pele causada pelo contato excessivo e frequente de determinadas regiões com roupas e fraldas, por exemplo. Na assadura, o contato da pele do bebê, bastante sensível, com as fezes e a urina provoca a alteração do PH nas regiões íntimas, levando a lesões acompanhadas de ardência e dor. "As fezes e a urina são substâncias irritantes à pele. Portanto, o contato da fralda molhada, além da sua constante fricção, aumenta a suscetibilidade da pele ao aparecimento dessa lesão que chamamos de assadura. Em muitos casos, ela também tem um fungo associado, que é a cândida, resultando em candidíase no bebê", explica a doutora Maria José Carvalho Sant'Anna, pediatra e professora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Caracterizada pela vermelhidão do local afetado, lesões leves na pele e até erosões, as assaduras têm maior possibilidade de aparição a partir do momento em que o bebê passa a comer alimentos, além do leite materno, o que torna as fezes e a urina mais irritantes à pele. "Nos casos mais leves, a pele do bebê é acometida por uma vermelhidão na região do períneo. Nos moderados, há o aparecimento de lesões e vermelhidão, que escamam a pele. Nos graves, os danos são mais acentuados e importantes. 80% dos casos em que a assadura passa de três dias, já têm fungo associado, o que indica a necessidade de acompanhamento e tratamento junto ao pediatra", explica a professora. Para evitar o problema, ela dá dicas básicas de cuidados: evitar deixar a criança com a mesma fralda por um período prolongado, para mantê-la sempre seca e limpa; aumentar o número de trocas de fraldas, especialmente em bebês recém-nascidos, que urinam e defecam muitas vezes ao dia; ao trocar a fralda, procurar sempre limpar o bebê com água morna e sabonete neutro e usar lenços umedecidos somente em último caso - a atitude mantém a criança devidamente limpa e evita o desenvolvimento de alergias ao lenço; tomar cuidado com as pomadas, que podem ser difíceis de ser removidas da pele do bebê; ter atenção para não apertar muito a fralda e deixar o bebê mais confortável e menos suscetível a assaduras; sempre que possível, deixar o bebê exposto ao sol (brando) e sem fralda. Esse hábito mantém seca a região que estaria em contato com a fralda.

Focelia



OS CUIDADOS COM AS CRIANÇAS NO VERÃO

O verão é a época do ano mais esperada pela garotada. Férias, viagens, praia, sol e muito calor. No entanto, é a época em que os pais devem ter um cuidado ainda mais redobrado com a saúde de seus filhos. O coordenador da UTI Pediátrica do Grupo Hospitalar Vida's, Dr. Luís Aurélio de Oliveira, listou algumas dicas sobre as precauções a serem tomadas no cuidado com as crianças no calor:

- A concentração de água no corpo dos mais jovens é bem maior que a de um adulto, por isso, é altamente necessário, além da ingestão de líquidos, uma alimentação leve, fresca e de fácil digestão.
- A pele das crianças também é bem mais fina que a dos adultos, e sua exposição exagerada ao sol pode causar queimaduras e complicações pela pele. Portanto, o uso de protetores e bloqueadores é imprescindível, bem como roupas frescas que facilitem a transpiração e protejam do sol.
- Deixar a casa arejada no calor é indispensável, porém, é importante ficar atento aos insetos transmissores de doenças como a dengue e a chikungunya. Uma saída para se proteger, é o uso de mosquiteiros nas janelas e repelentes pela casa e pelo corpo.
- Outra opção para refrescar os ambientes é o ar condicionado, mas é essencial o uso responsável e moderado. É importantíssimo que o aparelho esteja em boas condições de limpeza e funcionamento, para evitar doenças respiratórias e outras complicações.

ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Violência urbana, acidentes de grandes proporções, abuso sexual, atentado terrorista. Viver uma destas situações não é raro nos dias de hoje. Estima-se que 60% dos homens e 50% das mulheres em todo mundo vão passar por um acontecimento traumatizante em algum momento de suas vidas, de acordo com dados do governo norte-americano. Mas isso não significa que todos desenvolverão um distúrbio psicológico, classificado de estresse pós-traumático. Para a psicóloga do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, Marina Amoni Balieiro, não há um padrão para as reações humanas. "Quando a vida é colocada em risco, de maneira extremamente negativa, as pessoas lidam com isso de forma individual", pontua. Diferente do que se imagina, não é só quem experimenta uma sensação aterrorizante que desenvolve o estresse pós-traumático. Quem presencia o acontecido também está vulnerável ao transtorno. Entre os principais indicativos para diagnóstico estão os pesadelos e as lembranças involuntárias e recorrentes; o distanciamento de tudo que possa lembrar o problema; a diminuição do interesse afetivo; o sentimento de impotência e a incapacidade em se proteger; episódios de pânico e distúrbios do sono. "Normalmente, a perturbação logo após o evento caracteriza um transtorno de estresse agudo. Casos em que os sintomas aparecem após quatro meses, classificamos como crônico. Já episódios em que a vítima desenvolve o transtorno depois de seis meses do ocorrido, qualificamos como tardio", explica a psicóloga. Após a confirmação do distúrbio, que pode acontecer em qualquer idade, é importante encaminhar a pessoa para acompanhamento de um especialista para o devido tratamento. "Em casos como atentados terroristas ou grandes acidentes já existem grupos especializados que atendem as vítimas no momento do evento, oferecendo todo suporte em momentos de crises e emergências", finaliza Marina.



LINHA COMPLETA DE FOTOPROTETORES

FILTRO SOLAR PARA PELES OLEOSAS

LINHA DERMOCOSMÉTICA
TECNOLOGIA ITALIANA
EXCLUSIVIDADE VITAL FLORA

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

Tel.: (11) 4024.1444

 **vital flora**
FARMÁCIA PERSONALIZADA

O TRATAMENTO DA DOR ALTAMENTE EFICAZ

Dores nos trazem desconforto nas nossas vidas, mau sono, restrição nos movimentos do ombro ou joelho, o pisar de manhã, várias fisioterapias sem resposta a altura, uso de remédios em excesso, todo isso nos traz uma má qualidade de vida.

Com o desenvolvimento de novas tecnologia do século XXI, curar tendinites e lesões ortopédicas crônicas, sem que seja necessário operar, ou seja não invasivo é coisa do presente! Essa nova terapia é chamada de Terapia por Ondas de Choque. Esse tratamento é indicado para lesões ortopédicas crônicas, calcificação e tendinites de inserção, se baseia na atuação de ondas de alta energia acústicas que estimulam o regeneramento do tecido e ativando os mecanismos de defesa do corpo.

A tecnologia já consagrada em países como a Alemanha e Suíça, acaba com as dores de pacientes que sofrem de doenças como calcificação do ombro, cotovelo de tenista, esporão de calcâneo (dores crônicas no calcanhar), tendinite do tendão de aquiles e síndrome da patela (dores crônicas no joelho), entre outras.



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

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
✉ renatojoareis@gmail.com
📘 facebook.com/rjortopedia

Low Pressure Fitness, sucesso na Europa, chega a Itu

O MÉTODO 'BARRIGA NEGATIVA', QUERIDINHO DE ATLETAS E CELEBRIDADES, ESTÁ SENDO ENSINADO NA A LONGUE-SE ACADEMIA, EM ITU; TÉCNICA PODE REDUZIR ATÉ 12 CM DO ABDÔMEN

O Low Pressure Fitness (LPF), ou fitness de baixa pressão, está bombando na Espanha e já virou o queridinho de muitos atletas, modelos, atrizes e blogueiras pelo mundo todo. Baseado em técnicas hipopressivas, o método tonifica a região abdominal e reduz medidas de forma rápida, eficaz e segura. O espanhol Piti Pinsach, criador do método Low Pressure Fitness, aprimorou as técnicas, muito usadas na recuperação pós-parto, visando benefícios na performance, definição do abdômen e melhora da postura.

A técnica trabalha exercícios posturais isométricos combinados a um ritmo respiratório específico e controlado, que diminuem a pressão intra-abdominal trazendo inúmeros benefícios na saúde, estética e performance esportiva. "No método realizamos uma apneia expiratória que provoca uma tração miofascial (músculos) e visceral (órgãos). Esta sucção proporciona um aumento na quantidade de fibroblastos, células responsáveis pela produção de colágeno e elastina", explicam as professoras de Educação Física, especializadas no método, Juliana e Ana Sílvia Gardiman Medina.

Entre os benefícios do Low Pressure Fitness destacam-se a redução de até 12 cm da circunferência do abdômen e da cintura; melhora da postura e diminuição das dores na coluna em virtude da estabilização lombar, prevenindo e tratando todos os tipos de hérnias; tonifica a musculatura do abdômen; ativação do metabolismo basal; tratamento e prevenção da incontinência urinária; melhora o desempenho sexual; melhora na vascularização por descongestionamento pélvico e linfático; ótimo para a circulação e evita pernas inchadas e pesadas; melhora do funcionamento do intestino; acelera a recuperação pós-parto e muitos outros.



As professoras e especialistas no método de Low Pressure Fitness (LPF), Juliana e Ana Sílvia Gardiman Medina, em demonstração na Alongue-se Academia

As especialistas em Low Pressure Fitness (LPF), Juliana e Ana Sílvia Gardiman Medina

JULIANA GARDIMAN MEDINA
CREF 131148-G/SP

ANA SILVIA GARDIMAN MEDINA
CREF 128441-G/SP



As professoras Juliana e Ana Sílvia Gardiman Medina atuam com as aulas de LPF na Alongue-se Academia. As aulas podem ser na forma personal, duplas ou em grupos de até cinco pessoas. Agende uma aula experimental e conheça o LPF. Os contatos podem ser feitos pelo telefone (11) 4022-5017, pelo Instagram @duplalpf ou pela página do Facebook: Alongue-se Academia.

Low Pressure Fitness

Agende uma aula experimental e conheça o LPF

Telefone: (11) 4022-5017
Instagram @duplalpf
Facebook: Alongue-se Academia





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



TRATAMENTO INOVADOR DA DOR POR ONDAS DE CHOQUE
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
MEDICINA ESPORTIVA | RAIOS X

NOVO ENDEREÇO, INOVAÇÃO EM TECNOLOGIA

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

Confira e faça-nos uma visita:



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

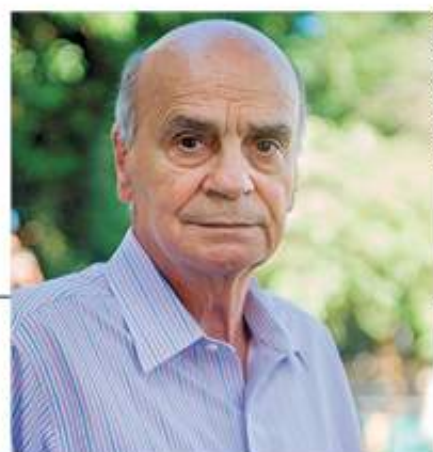


Av. dos Trabalhadores, 116
Salas 901, 902 e 903
Vila Castelo Branco
Indaiatuba - SP



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

NESTA COLUNA, DR. DRAUZIO ABORDA ASSUNTOS DA ATUALIDADE, SAÚDE E AS DESCOBERTAS DA MEDICINA; ESTE MÊS, ELE TRATA SOBRE OS RISCOS DO VÍRUS MAYARO



TV Globo/João Miguel

FEBRE DO MAYARO

O vírus Mayaro (MAYV) é um arbovírus (nome que recebem os vírus transmitidos por artrópodes, ou seja, por mosquitos, aranhas ou carrapatos, por exemplo). Ele pertence ao gênero Alphavirus da família dos Togavirus (Togaviridae), a mesma do vírus que transmite a febre chikungunya. Isso pode explicar a semelhança dos sintomas nas duas doenças.

O Mayaro é um vírus originário das Américas. Foi isolado, pela primeira vez, em 1954, em trabalhadores rurais que viviam em Trinidad e Tobago, ilhas na região do Caribe. No Brasil, a identificação ocorreu no ano seguinte, durante o surto de uma doença febril aguda que acometeu uma comunidade rural próxima a Belém do Pará. Atualmente, o vírus Mayaro é endêmico na Amazônia, especialmente nos estados das regiões Norte (Pará e Tocantins) e Centro-Oeste. Goiás concentra o maior número de casos confirmados da doença em pessoas que foram infectadas na zona rural ou da mata.

Embora os estudos sejam escassos, parece que a presença do vírus estava restrita às áreas cobertas pelas florestas tropicais úmidas da América do Sul. No entanto, ele foi isolado também em primatas não humanos (PNH) e em aves migratórias nos Estados Unidos. Recentemente, pesquisadores da Universidade da Flórida (EUA) identificaram o vírus Mayaro no Haiti, num garoto com febre e dores abdominais, que apresentou resultados negativos para testes específicos para a chikungunya e a zika. Esse achado sugere que o Mayaro pode estar se espalhando pelo continente americano. Pesquisadores do Instituto Oswaldo Cruz registraram evidências de sua presença no Pantanal do Mato Grosso do Sul, sinal de que ele pode ter passado por um processo de adaptação e vir a alcançar outras regiões do país.

TRANSMISSÃO

A febre do Mayaro é uma zoonose silvestre transmitida por mosquitos, especialmente pelas picadas do *Haemagogus janthinomys*, que também transmite a febre amarela. De hábitos diurnos (o período de maior atividade é entre nove e dezesseis horas), ele habita a copa das árvores e a vegetação de áreas úmidas próximas aos rios.

Possivelmente os macacos sejam o principal reservatório do vírus Mayaro, que já foi encontrado em cavalos, répteis, roedores e aves, por exemplo. Acredita-se que os primatas não humanos funcionam como hospedeiros amplificadores do vírus, uma vez que apresentam grande carga viral na corrente sanguínea, o que funciona como reservatório do germe para o provimento dos mosquitos vetores.

Quando o mosquito pica um animal infectado, adquire o vírus que completa seu ciclo de evolução no organismo do inseto, e é transmitido na saliva do mosquito quando ataca animais ou seres humanos sadios.

Ensaio em laboratório já demonstraram que os mosquitos *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus* podem ser vetores do Mayaro. O fato de viverem próximos do homem e de se adaptarem facilmente ao ambiente urbano representa risco maior de se tornarem vetores envolvidos na disseminação da infecção pelo Mayaro. Além disso, as pesquisas também indicam que outros gêneros de mosquitos (*Culex*, *Sabethes*, *Psorophora*) podem espalhar esse vírus entre os habitantes de cidades atualmente fora da área de risco. Até o momento, não foram registrados casos de transmissão urbana do vírus.

SINTOMAS

Os sintomas aparecem poucos dias depois de a pessoa ter sido infectada. As queixas são febre de início abrupto, mas de curta duração (dois

ou três dias), calafrios, dor de cabeça (cefaleia), manchas vermelhas na pele (exantema), dores musculares (mialgia), linfonodos inguinais, fotofobia, náuseas, tontura. As dores nas articulações (artralgia), associadas ou não a inchaço (edema), podem persistir por meses e tornarem-se incapacitantes. Encefalite (inflamação do cérebro) é uma complicação que pode ocorrer nos casos graves da doença.

A febre do Mayaro, no entanto, é uma doença autolimitada. Os sintomas tendem a desaparecer espontaneamente em menos de uma semana. Também não é uma enfermidade contagiosa. Só é transmitida pela picada de mosquitos infectados, isto é, não passa de uma pessoa para outra nem diretamente, nem através de animais portadores do vírus. Uma vez infectada, a pessoa desenvolve imunidade ao vírus por toda a vida.

DIAGNÓSTICO

Embora o Mayaro seja um vírus conhecido há bastante tempo, nem sempre a doença é diagnosticada e a notificação às entidades públicas de saúde deixa de ser realizada.

Os sintomas da doença são muito parecidos com os da dengue e da febre chikungunya, o que dificulta o diagnóstico baseado na análise do quadro clínico e/ou no levantamento do histórico do doente. É necessário recorrer a testes sorológicos específicos que conseguem detectar a presença do vírus no organismo.

PREVENÇÃO

Não existem vacinas contra a infecção causada por um arbovírus e transmitida pelo mosquito *Haemagogus janthinomys*. A prevenção restringe-se a dois cuidados básicos como: 1) evitar frequentar as áreas de maior risco nos períodos em que os vetores silvestres estão mais ativos, ou seja, nos meses da primavera e verão, que são os mais quentes e úmidos do ano, e 2) diminuir ao máximo a exposição do corpo (uso de repelentes e de roupas compridas, por exemplo) às picadas do mosquito. Os repelentes indicados pela Organização Mundial de Saúde para manter os mosquitos longe são a Icaridina, o DEET e o IR 3535.

TRATAMENTO

O tratamento da febre do Mayaro é sintomático. O paciente deve permanecer em repouso, manter-se bem hidratado e ingerir alimentos saudáveis.

Medicamentos para alívio da dor (analgésicos), baixar a febre (antipiréticos), e os anti-inflamatórios são úteis para controle dos sintomas. Como acontece em outras doenças transmitidas por outros vírus, AAS e aspirina são drogas contraindicadas, porque podem desencadear complicações hemorrágicas.

RECOMENDAÇÕES

Estudos recentes sugerem a possibilidade de o vírus Mayaro invadir as regiões urbanas. Para tanto, pesam alguns fatores, tais como a transmissão do vírus nas áreas de floresta degradada da Amazônia em virtude do desmatamento; o aparecimento de novos vetores nas áreas urbanas de que são exemplos os pernilongos e os mosquitos *Aedes aegypti* e *albopictus*, assim como o surgimento de hospedeiros amplificadores nas grandes cidades.

Num país das dimensões do Brasil, com chuvas e calor praticamente o ano inteiro, é muito difícil, quase impossível, erradicar completamente os mosquitos vetores. Portanto, é fundamental manter vigilância constante contra a proliferação dos mosquitos, o que não é fácil. Só para ter uma ideia, o *Aedes aegypti* já foi eliminado uma vez em São Paulo e outra no Rio de Janeiro. Foi eliminado, mas voltou e pode se transformar num vetor do vírus Mayaro. Para evitar que isso aconteça, é preciso redobrar os cuidados e cada um de nós deve fazer a sua parte.

“ OS SINTOMAS APARECEM POUCOS DIAS DEPOIS DE A PESSOA TER SIDO INFECTADA. AS QUEIXAS SÃO FEBRE DE INÍCIO ABRUPTO, MAS DE CURTA DURAÇÃO, CALAFRIOS, DOR DE CABEÇA, MANCHAS VERMELHAS NA PELE, DORES MUSCULARES, LINFÓNODOS INGUINAIS, FOTOFOBIA, NAUSEAS, TONTURA”

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

A Arte da Cura está nas Mãos da Responsabilidade
do Profissionalismo Humano e no Dom Divino



CIA AROMA

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



Isabel Cristina Boselli CRF-SP 13468
Clélia Regina Boselli CRF-SP 71576
(Farmacêuticas responsáveis)

TENHA UMA PELE SEM MANCHAS

Tratamento 100% NATURAL



Eliane Santos
(Indaiatuba/SP)



Domingos
(Sorocaba/SP)



Resultado
maravilhoso
após somente
60 dias!

FOTOS
REAIS

(19) 3834-3415 / 3875-1815

Réveillon no Itu Plaza Hotel

Tradição na cidade, o Réveillon do Itu Plaza Hotel foi um sucesso. Centenas de famílias e grupos de amigos se reuniram para celebrar a chegada de 2017 com grande estilo. O evento contou com animação da Banda Baddini, show de fogos, ilha de caipirinhas e um buffet completo. Confira algumas fotos da grande noite.



fotos: Divulgação/Itu Plaza Hotel



- 📍 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





**EMERGÊNCIA
- ARIZA -**

LIGUE: 11 99944.2941

Praça Lions, 42 – Chafariz
Itu-SP | 11 4023.2898



Lowe - Publicidade e Propaganda

Réveillon no Campos de Santo Antônio

Condôminos e convidados celebraram juntos a chegada do ano novo numa bellissima festa no condomínio Campos de Santo Antônio, em Itu. Regional traz algumas fotos do grandioso Réveillon.



www.revistaregional.com.br

acesse

CLUBE DOS CASADOS
O MELHOR CARNAVAL DA REGIÃO

SALTO

2017
folia **CIRCO**
CARNAVAL
no salão

4 NOITES dias **24, 25, 26 e 27**
de fevereiro
Sexta e Domingo | às 22h • Sábado e Segunda | às 23h

2 matinês dias **26 e 28**
de fevereiro
Domingo e Terça | das 15h às 18h

INGRESSOS

SEXTA, DOMINGO
e SEGUNDA | R\$ 60,00

SÁBADO | R\$ 70,00

MATINÊS |

R\$ 10,00 (acima de 13 anos) | R\$ 5,00 (de 05 à 12 anos)

**CARNAVAL DAS
MARCHINHAS**

**SÁBADO,
18 de fevereiro**

R\$ 10,00 sócios | R\$ 50,00 não sócios

**COM A BANDA
VERA CRUZ**

A.I.R.C.S.
Data de Fundação
21/08/1971

INFORMAÇÕES 11 4028 1557

R. Antonio Vendramini, 200 | Salto/SP

Ano Novo no Clube dos Casados

Foi linda a festa de Ano Novo do Clube dos Casados, em Salto. Em clima familiar, diversos associados e convidados puderam celebrar juntos a chegada de 2017. Regional traz algumas fotos deste Réveillon inesquecível.



Foto: Divulgação



RENATA FRANCISCHINELLI

11 4023-3806 / 11 97405-6322

  /renatafrancischinelli

Bastidores da posse

Na manhã do primeiro dia do ano aconteceu a cerimônia de posse dos prefeitos eleitos em 2016. Em Itu, cerca de 600 convidados prestigiaram a cerimônia que empossou o prefeito Guilherme Gazzola, o vice-prefeito Caio Gaiane, secretários municipais e vereadores, no auditório do Centro Administrativo Municipal. "Não é aceitável que uma cidade tão bem servida de rodovias, portos secos, aeroportos e com vasta área territorial não seja protagonista do desenvolvimento regional, além de tudo, temos um povo generoso e muito escolarizado. Itu, portanto, é um gigante adormecido", disse Gazzola em seu discurso. A solenidade também contou com a participação da Orquestra Filarmônica de Itu e um ato religioso. Confira algumas fotos da recepção e dos bastidores da posse.



*Itu, feliz
407 anos!*

Plaza Shopping Itu
Loja 54
11 2429-3711

**LIN
Love**
Fashion Girl

Mostra Casa Mix Prime em Indaiatuba

A Casa Mix Prime, recém-inaugurada em Indaiatuba, está lançando a Mostra Casa Mix Prime 2017. Mara Rodrigues, proprietária da loja, recebeu diversos profissionais da região para uma reunião de lançamento da mostra. Confira algumas fotos.



fotos: Divulgação



Eles
reconhecem
quem lhes
tratam com
amor.

Pet Family
clínica
veterinária



Puro amor.
Pura dedicação.



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

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

Coquetel na Crys Filó

A boutique ituana Crys Filó abriu o ano com chave de ouro, numa parceria de sucesso com a designer de bijuterias de luxo Tatiana Arrigoni, da T. Arrigoni. Para celebrar a novidade, Cristina Cazonatto Daldon, proprietária da loja, recebeu clientes e convidados para um coquetel.



www.branta.com.br

The V-Way of Learning

UP AND AWAY

Conheça a melhor proposta em Ensino Bilíngue da região.

Diferentemente das escolas regulares e até mesmo de idiomas, nossos alunos aprendem por meio das línguas e não apenas um segundo idioma. Sem deixar de obedecer às determinações regulatórias, mas com filosofia inovadora de ensino utilizamos uma estrutura tecnológica educacional que proporciona condições de primazia acadêmica nos diversos níveis de ensino.

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

Móveis Maciços



(11) **4013 2413**

7 de Setembro, 557
Centro | Itu

CARMO

Magazine

Parabéns Itu!



www.bagulekebuffet.com.br - 11 2715-0444

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

Niver do Lorenzo no Morumbi

O pequeno Lorenzo Valini, filho de Antonio Valini e Julyany Gonçalves, festejou seu aniversário em pleno estádio do Morumbi, palco das grandes celebrações do São Paulo, seu time do coração. A festa, que aconteceu no buffet infantil que o clube mantém nas dependências do estádio, reuniu familiares e amigos do garoto.



fotos: Divulgação



*"Você de bem
com a sua casa"*

MÓVEIS PLANEJADOS E PROJETOS

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

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

girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Sapateado

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

Fone (11) 4028-0549

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



- COBERTURAS PARA EVENTOS
- TENDAS
- PALCOS
- GRADES

UP

Tendas



www.uptendas.com.br

LOCAÇÃO E VENDAS

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

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



AMPLO ESTACIONAMENTO



COLCHÕES: Ecoflex e Castor

PERSIANAS: Persol e Columbia



TAPETES: Jollita

ROUPAS DE CAMA, MESA E BANHO: Artek, Ober, Siorata, Altaliburg, Venessa e Gaminch



PAPEL DE PAREDE

TRAVESSEIROS: Duoflex, Trisof e Mabel

MAGGIORE
Desde 1998

www.maggiorecolchoes.com.br

(19) 3801-5845
3816-4207
(19) 98112-6476

Maggiore Indaiatuba

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

Nova Hill's Science Diet



BOX PARA RAÇÃO



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



DISK ENTREGA
PARA SALTO E REGIÃO
11 4021.3127

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

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



Facebook: D&C Brigadeiros
Instagram: @dscbrigadeiros

(11) 99237-3442 - (11) 97613-0604



A D&C deseja um delicioso
Feliz Aniversário para a nossa querida **ITU!**

SUPER PROMOÇÃO FLYTOUR E OCEAN PALACE RESORT!

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



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

CONSULTE-NOS

(11) 4022-2767

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



Visite nossas mídias
Flytour Amex Itu
flytour.itu
www.flytour.com.br/itu



CRIE O SEU 'DIA PERFEITO'

Todo mundo sofre com a sensação de que estamos vivendo na correria e, geralmente, isso é causado pela vida agitada, repleta de atividades para fazer e pouco aproveitamento. O resultado disso é a sensação de que a pessoa só corre, trabalha e não tem tempo para aproveitar. Por isso, a pergunta que muitas pessoas fazem é: como é possível aumentar a percepção de que você está usando bem o seu tempo?

Quando falamos em gestão do tempo e produtividade, existem diversas ações que podem ajudar, mas gostaria de destacar uma delas, que é criar o seu "Dia Perfeito", ou seja, uma data para fazer tudo aquilo que você tem vontade e que proporciona uma sensação de bem-estar.

A ideia é que você reserve um dia na sua agenda, mensalmente ou bimestralmente, para que tudo seja do jeito que você quer, com as coisas que você gosta e te fazem sentir engajado com a sua qualidade de vida. Vale destacar que essa não pode ser uma ação que você realiza constantemente, pois a partir do momento que se transforma em algo comum, vira rotina e, conseqüentemente, deixa de ser uma data especial.

Então, para criar o seu "Dia Perfeito", a primeira dica é pensar em tudo que você gostaria de fazer na data dedicada às atividades que te dão prazer. Isso vai variar de pessoa para pessoa, pode ser um hobby, um esporte, algo espiritual, uma leitura ou um lugar especial. O importante é parar e pensar nesse dia.

Depois, crie um roteiro para que a data seja realmente perfeita. Cada um tem uma preferência, por isso o importante é criar o seu roteiro e pensar nele, levando em consideração o que você faria pela manhã, como tomar um café em casa e dar uma volta no parque; na hora do almoço, que restaurante ou que



“A IDEIA É QUE VOCÊ RESERVE UM DIA NA SUA AGENDA, MENSALMENTE OU BIMESTRALMENTE, PARA QUE TUDO SEJA DO JEITO QUE VOCÊ QUER, COM AS COISAS QUE VOCÊ GOSTA E TE FAZEM SENTIR ENGAJADO COM A SUA QUALIDADE DE VIDA”

comida você quer fazer; na parte da tarde, como você vai se divertir e quem pode fazer parte desse momento; para finalizar, pense em como você encerraria esse dia.

Minha sugestão é: pegue um pedaço de papel e escreva tudo o que deveria conter em seu dia perfeito. Muita gente vai fazer essa lista e perceber que existem muitas atividades. Isso é ótimo, pois permitirá que você crie dois dias perfeitos em sua agenda, um para cada mês.

O mais importante disso tudo é que você tenha uma data reservada para realizar atividades que te dão prazer. Isso porque quando você cria o seu "Dia

Perfeito" e tem o controle da situação, você se torna o senhor do seu tempo. Por isso, transforme essa ação em uma prioridade, coloque-a em sua agenda, seja uma vez no mês ou no bimestre. O importante é que você tenha em mente que você é capaz de fazer a diferença em sua própria vida e na vida das pessoas que você ama.

*Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo, ministra treinamentos e palestras, e é autor de vários livros.

Parabéns Itú pelos

407

Anos

02 de Fevereiro de 2017.

**Conhecer nossas raízes é muito importante
para nos conhecermos melhor.
Que tal visitar o local de origem da sua família?**



Itália

Grupo By Mary Lemos

MILÃO * VENEZA * FLORENÇA * ROMA

Saída 05 de Maio

12 DIAS

Mary Lemos
Turismo

PORQUE VIAJAR É PRECISO!

📍 Rua Rio De Janeiro, 43 Bairro Brasil - ITU/SP 11 4022-3335 / 94762-4529
www.marylemos.tur.br [/marylemosturismo](https://www.facebook.com/marylemosturismo)

Fundado em 1997

RANDAL *Fogos*

Parabéns Itu!

**Uma grande festa como esta merece ser
comemorada com muitos fogos**

(11) 9 9772-2001  

(15) 9 9772-2001 **vivo**

**FOGOS
CARUARU**
EMOÇÃO EM CORES

**FOGOS
GLOBO**

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

e-mail: comercial@randalfogos.com.br

site: www.randalfogos.com.br