

vida saudável

Os cuidados
com a saúde
durante o verão

Os 100 anos do
Quartel de Itu

entrevista

Lima Duarte, o
ilustre morador
de Indaiatuba

viagem

Conheça Porto,
eleito o Melhor
Destino Europeu

Alto Verão 2018

Ensaio traz mix
de tendências para
a moda praia



**NO PLAZA
SHOPPING ITU**

NESTAS FÉRIAS, VENHA SE
DIVERTIR E MOSTRAR O
SEU TALENTO NA ARENA
ITUANO FUTEBOL CLUBE.



PARCEIRO:



PATROCINADOR DO SELO SOCIAL



**PERÍODO:
12/01 A 04/02**

**ENTRADA GRATUITA
DE 2 A 12 ANOS**

ATRAÇÕES:

- ✦ CHUTE A GOL
- ✦ OFICINA DE PINTURA
- ✦ BRINCADEIRAS TÁTICAS
- ✦ OFICINA DE MÁSCARAS
- ✦ FUTEBOL DE BOTÃO



Um lugar para Relaxar



Cuidadosamente planejado em uma área de mais de 130 mil m², com exuberantes jardins de inspiração oriental, proporciona o clima de paz e tranquilidade ideal para fugir do stress da vida moderna.

Para quem procura um Hotel em meio à natureza com segurança e boa gastronomia contamos com uma completa infraestrutura, 96 amplas suítes com sacada privativa, uma área social de 400m², espaço para eventos com salas de convenções para até 350 pessoas, restaurante com cozinha contemporânea, piscinas, centro fitness e as instalações do SPA com massagens, terapias, estética, hidromassagem e sauna.





Day Use

Check-in a partir das 8h até 18h
Incluso: café da manhã, almoço e café da tarde e toda estrutura de lazer do hotel (com exceção da jacuzzi e tratamentos estéticos que são cobrados à parte)



Eventos Sociais e Corporativos

Estrutura completa para seu evento com salas para até 350 pessoas. Nosso hotel oferece um serviço verdadeiramente único e completo de Destination Wedding para o seu casamento. Uma ótima opção para casais ousados, cheios de personalidade e que buscam um casamento exclusivo e inesquecível. A área externa tem uma beleza única, portanto a decoração entra apenas como um mero coadjuvante.



- HOTEL • ESPAÇO ZEN
- EVENTOS E CONVENÇÕES
- CASAMENTOS • ESPORTE
- DIÁRIAS EXECUTIVAS • FÉRIAS

Estrada Municipal de Santa Inês - Itu 450, nº 5.000
Bairro Parque Potiguara - Tel: (11) 4022-3592 - Itu/SP

OTHO

HOTEL

Convention & Spa





MARIA PIA CASA

**São Paulo**

Av. Brasil, 2059 - Jardim América - SP
(11) 3062-0624

Itu

Rua dos Andradas, 135
Centro - Itu - (11) 4023 - 1315

Campinas

Av. José Bonifácio, 2566 - Jardim Paineras
Campinas - SP - (19) 3381-3111 | 3381 - 3112

WWW.MARIAPIACASA.COM.BR

O MELHOR DO DESIGN BRASILEIRO PARA SUA CASA



MARIA PIA CASA



São Paulo
Av. Brasil, 2059 - Jardim América - SP
(11) 3062-0624

Itu
Rua dos Andradas, 135
Centro - Itu - (11) 4023 - 1315

Campinas
Av. José Bonifácio, 2566 - Jardim Paineras
Campinas - SP - (19) 3381-3111 | 3381 - 3112

WWW.MARIAPIACASA.COM.BR



MARIA PIA CASA



São Paulo

Av. Brasil, 2059 - Jardim América - SP
(11) 3062-0624

Itu

Rua dos Andradas, 135
Centro - Itu - (11) 4023 - 1315

Campinas

Av. José Bonifácio, 2566 - Jardim Paineras
Campinas - SP - (19) 3381-3111 | 3381 - 3112

WWW.MARIAPIACASA.COM.BR

SPORTAGE

A EMOÇÃO E A RAZÃO ESCOLHERAM JUNTAS O SEU PRÓXIMO CARRO.

Segundo pesquisa da revista Autoesporte, o Sportage tem o menor valor de cesta de peças e o segundo menor valor de revisões entre todos os SUVs analisados.

CESTA DE PEÇAS

1º KIA Sportage

2º SUV Compacto

3º SUV Compacto

4º SUV Compacto

5º SUV Compacto

AUTO
ESPORTE

REVISÕES

1º SUV Compacto

2º KIA Sportage

3º SUV Compacto

4º SUV Compacto

5º SUV Médio

Fonte: revista Autoesporte - edição novembro 2017.

Sistema multimídia com GPS,
Android Auto e Apple CarPlay.

Sensores de estacionamento
dianteiros e traseiros.

Detector de ponto cego (BSD).

Teto solar



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

Pela vida. Escolha o trânsito seguro.





duplo panorâmico.



Saiba por que o Sportage é a compra mais inteligente do mercado em sportage.kia.com.br



0800 77 11011
kia.com.br



The Power to Surprise

Em Itu, muita coisa boa

SAÚDE



INAUGURAÇÃO UPA N. SRA. APARECIDA.
Capacidade para atender mais de **300** pessoas por dia

Reforma do PAM da V. Martins, abertura do AEM, inauguração da UPA do bairro N. Sra. Aparecida, com leitos e UTI.

EDUCAÇÃO



INAUGURAÇÃO DE **4 CRECHES** | **500** novas vagas

SANEAMENTO



CIS Companhia Ituana de Saneamento

Gestão da água e melhoria da qualidade e dos serviços.

CAPACITAÇÃO



1.500 pessoas capacitadas

Por meio de cursos profissionalizantes.

MELHOR IDADE



3.500 atendimentos mensais

Atividades e serviços de saúde para a população acima de 60 anos.

ESPORTE



4 ginásios reformados

Entregues: Ginásios Primo Schincariol, Dircu Cordciro, Ângelo Favaron (São Camilo) e Prudente de Moraes. Em obras: Ginásio do Bom Viver.

Investir nos cidadãos e na cidade é o trabalho da Prefeitura de Itu. E em 2017 muito foi feito na educação, no esporte, para a Melhor Idade, na saúde, na gestão da água, emprego e capacitação profissional. **ITU, MAIS QUE ORGULHO, AMOR SEM IGUAL.**

aconteceu em 2017.



itu *sem igual*



itu.sp.gov.br

 /Prefeituraltu

 @Prefeituraltu



PRATA DA CASA

PROGRAMA DE RELACIONAMENTO

INTEGRAÇÃO QUE GERA QUALIDADE.

Credibilidade ao oferecer produtos e serviços de qualidade

Uma referência positiva para quem está construindo ou reformando um imóvel, seja comercial ou residencial.

Esse é o objetivo do Prata da Casa, grupo formado por empresas de Indaiatuba que atua desde a venda até a assistência técnica de produtos e serviços nas áreas de construção civil, arquitetura, acabamento e decoração, com atuação na Região Metropolitana de Campinas (RMC).

Ao atuar em conjunto, as empresas do Prata da Casa têm uma visão geral do projeto e, conseqüentemente, dão mais agilidade à obra. O diferencial proporcionado ao cliente é o acesso a soluções modernas, sofisticadas e eficientes em diversos ramos, como: vidros, pisos e revestimentos, mármore e granitos, esquadrias de alumínio, automação residencial, papéis de parede, decoração, telhas, lajes, piscinas, móveis sob medida, paisagismo e madeireira.

A boa relação entre cliente, fornecedor e profissional é um elo forte, que resulta em profunda credibilidade e satisfação do cliente.

VAI CONSTRUIR OU REFORMAR? CONTATE NOSSOS PARCEIROS

EMPRESAS CREDENCIADAS



f /AlineVidros
i /AlineVidros

www.alinevidros.com.br

Vidro temperado, serigrafado e laminado
Comião e guarda-corpo
Telhado de vidro, box e espelhos

Via Joaquim Emigdio de Campos Bicudo, 1455
Residencial Monte Verde - Indaiatuba - SP
(19) 3329-2235 / 3016-4077
vendas@alinevidros.com.br
comercial@alinevidros.com.br



f /MadeiraMadelasca
i /madeiramadelasca

www.madelasca.com.br

Madeiras e esquadrias sob medida
Pergolados, portas e painéis
Assalhos e tacos de madeira
Decks para piscina
Ferragens em geral

Av. Visc. de Indaiatuba, 855
Jardim America - Indaiatuba/SP
(19) 3875-3003 / 3894-6257 / 3801-2884
madelasca@gmail.com



Arte com qualidade

www.brasiltex.com.br

Móveis sob medida
Artelatos e embalagens de madeira

R. Embira, 185 - Jardim Umuarama
Indaiatuba - SP
(19) 3875-2197
ind.brasiltex@uol.com.br



www.pedecafepaisagismo.com.br

Projetos e execução de paisagismo
Plantas naturais, vasos e
acessórios para jardim

Alameda João Amstalden, 160
Bela Vista - Indaiatuba/SP
(19) 3834-8368 (19) 3825-0814
leo@pedecafepaisagismo.com.br



www.piscinascostadosol.com.br

Piscinas, aquecedores, saunas e spas
Projetos e assistência técnica autorizada

Av. Cel Antônio Estanislau do Amaral, 993
Itaici - Indaiatuba/SP
(19) 3894-7092
ricardo@piscinascostadosol.com.br



f /StarthouseAutomação

www.starthouse.com.br

Soluções em automação residencial
Áudio, vídeo e home theater
Projetos personalizados
Fechaduras biométricas

Showroom e escritório: R. Candelária, 49
Sala 7 - Centro - Indaiatuba/SP
(19) 3816-4858 / 99897-3648 / 99722-4216
jose.bello@starthouse.com.br



f /Elevareacabamentos
i /elevareacabamentos

www.elevareacabamentos.com.br

Porcelanatos, revestimentos especiais
Pedras naturais, cimentícios, louças, metais
Acessórios para banheiros, banheiras e SPAs

Av. Cel. Antônio Estanislau do Amaral, 1229
Itaici - Indaiatuba/SP
Tel.: (19) 3392-9328
contato@elevareacabamentos.com.br



f /superjardimindaiatuba
i /superjardim

www.superjardim.com.br

Soluções em papel de parede
Presentes e itens para decoração

R. Candelária, 1.863
Vila Areal - Indaiatuba/SP
(19) 2516-1772 / 99101-8373
superjardim.adm@gmail.com



f /geraldinimarmoraria
i /geraldini.marmoraria

www.marmorariageraldini.com.br

Mármore nacionais e importados
Granitos e Travertinos
Limestones, Nanoglass e Silestone
Technistone, Onix e Quartzitos

Showroom e fábrica: R. Jade, 56
Recreio Campestre Jôia - Indaiatuba/SP
(19) 3875-1331 / 3894-6868 / 3894-6860
relacionamento@marmorariageraldini.com.br



f /AugustoTatuPremoldados

www.tatu.com.br

Blocos de concreto e decorativos
Lajes profundas e alveolares
Pisos intertravados e guias
Telhas de concreto

(19) 3834-1511 / 3834-3128
(19) 99358-6666
augustotatu@uol.com.br
indaiatuba@tatu.com.br



ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO

f /gpesquadrias

www.gpesquadrias.com.br

Portas e janelas em alumínio
Projetos especiais e personalizados

R. Platina, 132
Rec. Campestre Jôia - Indaiatuba/SP
(19) 3936-4445 / 3936-7052
vendas@gpesquadrias.com.br
contato@gpesquadrias.com.br

Quer saber mais?

Fique de olho nos canais do Prata da Casa:

contato@eusoupratadacasa.com.br



www.eusoupratadacasa.com.br

/PratadaCasaIndaia

Ano 15 - número 177
JANEIRO-2018

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 - fermli@terra.com.br

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO
Reportagens: Ester Jacopetti e Gisele Scaravelli
Artigos e colunas: Clau Gavioli, Leila Schuster e Paulo Coelho



NOSSA CAPA

foto: Coh Merlin / produção: Sandro Bergamo
modelo: Renata Meneghini (Fetische Models)

ABRANGÊNCIA

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

REVISTA REGIONAL DIGITAL
www.revistaregional.com.br
Editor do site: Renato Lima
Atualização: Felipe Rubinato
Criação e manutenção: Orion Internet e Multimídia

COMERCIAL

Diego Ferreira Julio, Nice Viana, Rosana Tavares 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
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



DECORATTO POR NATUZZI

Natuzzi é a marca italiana de mobiliário mais conhecida do mundo. Referência em alta decoração, a Decoratto é a loja exclusiva da Natuzzi em Indaiatuba.

Viver bem começa dentro de casa.

  DECORATTOINDAIATUBA

R. Humaitá, 873 | Centro | Indaiatuba | SP
T 19 3894 6688 |  19 99371 7173

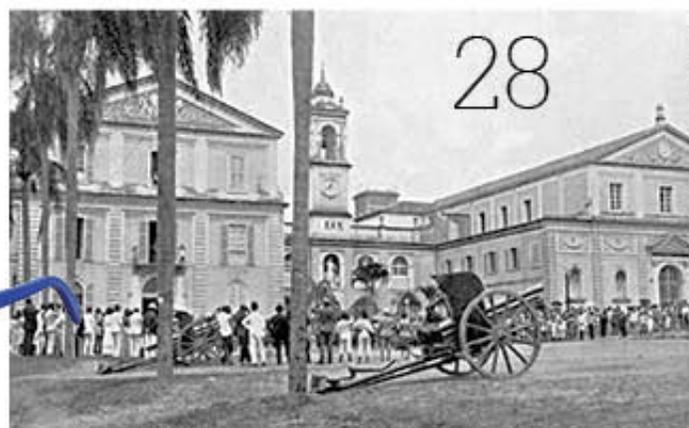




Nena d' Hadovanovic



53



Arquivo Regimento Deodoro

28



BPF

62

26 Regionais

EM FOCO

28 Regimento

Deodoro celebra
centenário

32 Agenda

CONVERSA

34 Lima Duarte

DIÁRIO DE VIAGEM

36 Porto, o melhor
destino europeu
em 2017

40 LifeStyle por
Leila Schuster

MODA

42 Alto verão 2018

48 Passarelas

52 Clips

53 Vitrine

56 VIP

CASA

58 O mar mora ao lado

60 Lá em casa

VIDA SAUDÁVEL

62 Alerta de verão!

64 Os cuidados com as
crianças no verão

74 Circulando

86 Lições



Escola



Tênis

MATRÍCULAS ABERTAS 2018

Você já escolheu o esporte do seu filho para 2018? Venha fazer parte da maior escola de tênis do Brasil!



**Aulas de tênis para
alunos de 5 a 17 anos**

- Turmas por nível técnico;
- Metodologia própria;
- Professores especializados;
- Treinamentos físicos, técnicos, táticos e mentais;

Unidade CS Tennis

(11) 97558-7447

itu@escolinhaguga.com.br

Al. dos Framboezeiros, 101

Jardim Paraíso II • Itu/SP

A 2 minutos do Plaza Shopping Itu



  /escolagugaitu

escolaguga.com.br



QR CODE*
ACESSE A
REVISTA
DO SEU
CELULAR

REGIONAL

REVISTA **digital**

janeiro/2018

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



DEZ PRAIAS INCRÍVEIS DO CARIBE

Destino que atrai mais brasileiros que fazem cruzeiros no exterior, o Caribe reserva praias de beleza estonteante, areias claras, mar turquesa e vegetação nativa. Conheça no site da Regional dez praias inesquecíveis para montar seu roteiro de viagem em terra.



Ensaio de alto verão

Para essa temporada, a marca Cris Barros explora a essência do Brasil, incorporando seus valores culturais, históricos e estéticos. A pesquisa se estende por todas as regiões e mergulha também no trabalho de artistas como Lucio Costa, Rino Levi, Paulo Mendes da Rocha, Burle Marx e outros respeitados profissionais. Confira o ensaio da nova coleção no site da Regional.



VARANDAS PARA JANEIRO

Para celebrar o verão, selecionamos alguns projetos de varanda, ideais para reunir a família e os amigos nos dias quentes da estação. Confira em nosso site.

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista_regional



INDAIATUBA

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

SALTO

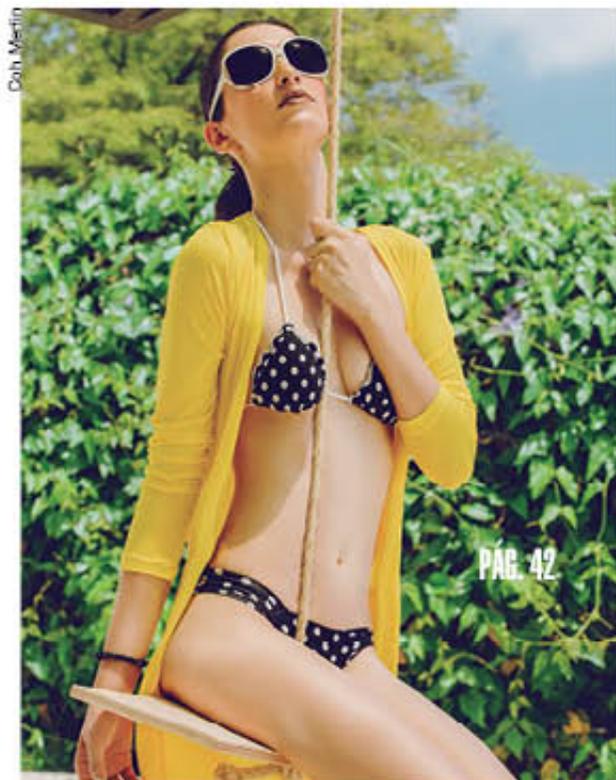
- CARNEIRO - R. 9 de Julho,553 - (11) 4021-3296

ITU

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



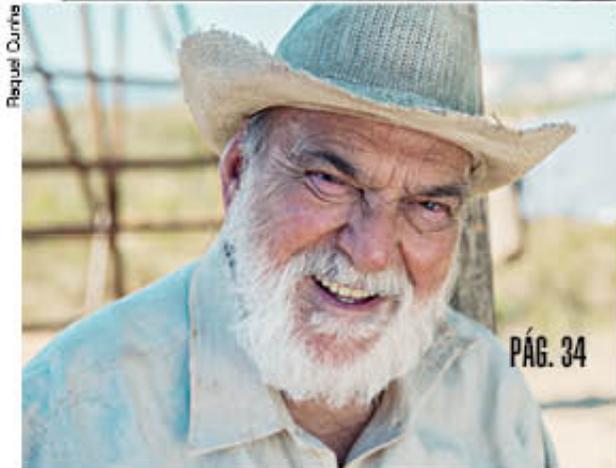
CARNEIRO



PÁG. 42



PÁG. 38



PÁG. 34

RECEITA DE ANO NOVO

SEJAMOS EQUILIBRISTAS

Regional dá as boas-vindas a 2018 com uma edição totalmente solar, com um ensaio de moda praia produzido na piscina do Itu Plaza Hotel, com looks clássicos da estação como o navy e o biquíni de bolinha, além da tendência tropical, super em alta nesta temporada. Também destacamos a lindíssima cidade do Porto, em Portugal, eleita o Melhor Destino Europeu em 2017.

Estivemos lá e contamos tudo sobre esta charmosa cidade portuguesa, terra do bom vinho e de grandes histórias. Em *Conversa*, um papo com o consagrado ator Lima Duarte, ilustre morador de Itaipava, em Indaial, atualmente na novela 'O Outro Lado do Paraíso'. Janeiro começa com festa em Itu: o Regimento Deodoro, o Quartel da cidade, completa um século e fará um grandioso evento para celebrar a data. Regional traz a história da instituição ituana e conta como serão as comemorações desses cem anos. Em *Lições*, uma crônica do premiadíssimo escritor Paulo Coelho, enviada pelo escritório europeu do autor especialmente para a Regional. Na mensagem, ele ensina o leitor a escrever sua própria prece, pedindo para si e para os outros aquilo que julga mais importante neste início de ano. Falando em novo ano, Albert Einstein dizia que "viver é como andar de bicicleta: é preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio." Talvez esteja aí o segredo de um ano bom, afinal a única forma de aguentarmos qualquer tempestade da vida é ajustarmos nossa posição e nossa atitude diante da mesma. Não poderemos jamais impedir as intempéries. Cabe a nós aceitarmos e enfrentarmos tais desafios como dádivas que nos ensinam a caminhar, a seguir em frente, descobrindo até mesmo uma nova forma de nos mantermos de pé. Pode ter certeza de que em cada equilíbrio constante da nossa vida, seja no amor, na família, nos negócios, existe uma lição a ser aprendida. Sabemos que 2017 foi um ano de extremos, de grandes desafios, sejam no pessoal ou no coletivo, cabe nesse momento tomarmos todos como aprendizado para construirmos um 2018 bem melhor. Encerro aqui com o poema "Receita de Ano Novo", de Carlos Drummond de Andrade. Feliz 2018 a todos!

"Para você ganhar belíssimo Ano Novo
cor do arco-íris, ou da cor da sua paz,
Ano Novo sem comparação com todo o tempo já vivido
(mal vivido talvez ou sem sentido)
para você ganhar um ano
não apenas pintado de novo, remendado às carreiras,
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser;
novo até no coração das coisas menos percebidas
(a começar pelo seu interior)
novo, espontâneo, que de tão perfeito nem se nota,
mas com ele se come, se passeia,
se ama, se compreende, se trabalha,
você não precisa beber champanha ou qualquer outra birita,
não precisa expedir nem receber mensagens
(planta recebe mensagens?
passa telegramas?)

Não precisa
fazer lista de boas intenções
para arquivá-las na gaveta.
Não precisa chorar arrependido
pelas besteiras consumidas
nem parvamente acreditar
que por decreto de esperança
a partir de janeiro as coisas mudem
e seja tudo clareza, recompensa,
justiça entre os homens e as nações,
liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
direitos respeitados, começando
pelo direito augusto de viver.

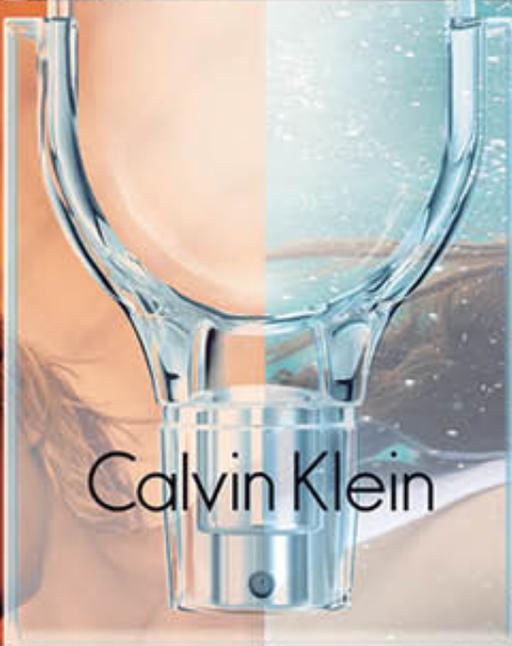
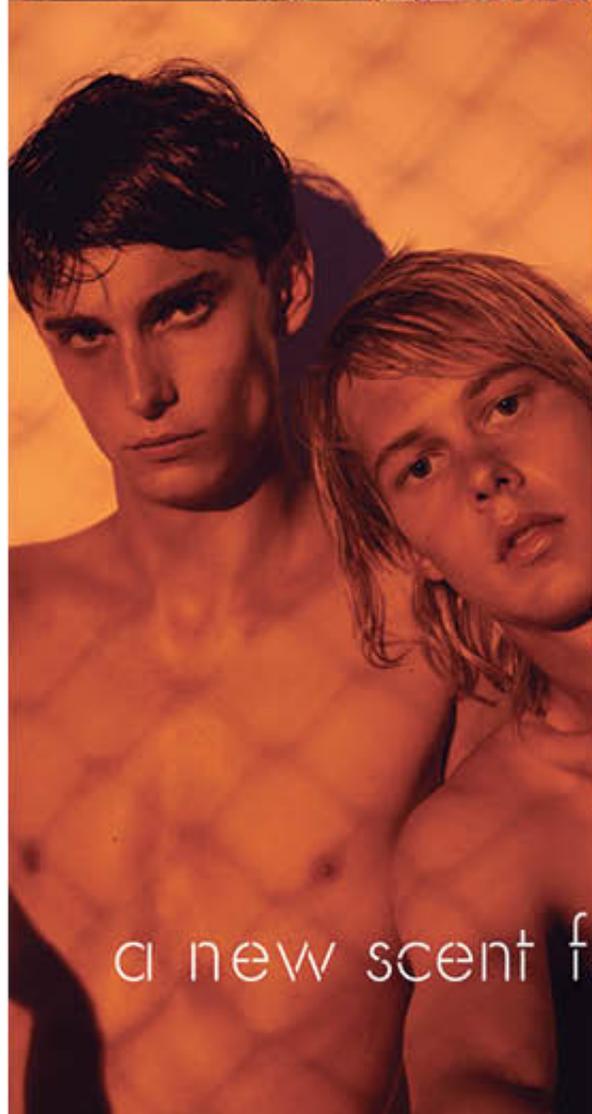
Para ganhar um Ano Novo
que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo,
tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil,
mas tente, experimente, consciente.
É dentro de você que o Ano Novo
cochila e espera desde sempre."

Que Deus nos abençoe

Renato Lima
Editor responsável



ckc21



a new scent for #the2ofus by calvin klein



Foto: Gisela Scaramelli

KIA MOTORS REALIZA TRADICIONAL 'NATAL DO BEM'

A Kia Motors do Brasil recebeu mais de mil crianças, no último dia 9 de dezembro, para a tradicional festa "Natal do Bem". O evento contou com a presença de assistidos das entidades Creche André Luiz, Escola Carolina Macedo, Ceapi, Centro Madre Teodora, Lar e Creche Mãezinha e Lar Santo Inácio, além de filhos de funcionários. Com o auxílio de recreadores, os pequenos se divertiram com diversos brinquedos espalhados pela sede da Kia Motors, em Itu, e se deliciaram com guloseimas como cachorro-quente, pastel, pizza, doces e refrigerantes. Além disso, as crianças tiveram a apresentação do RobôKia, e a presença do Papai Noel, que chegou de helicóptero e presenteou todos com brinquedos.

Além das entidades participantes, a Kia Motors também entregou presentes aos alunos da Escola de Cegos, do Ceaca (Centro de Apoio à Criança e ao Adolescente) e da Comunidade Vila Lucinda.



Prefeitura Itu

Itu é premiada com 'Cidades Inteligentes'

No dia 13 de dezembro, Itu recebeu um prêmio, na Escola Politécnica da Universidade de São Paulo (Poli-USP), por seu projeto de Cidades Inteligentes. Dentre os principais pontos do projeto ituano, foram apontados a qualidade do mesmo e a integração entre as Secretarias. O grupo de pesquisa da Poli-USP dedica-se exclusivamente ao estudo de cidades, tecnologia e urbanismo. Composto por profissionais, pesquisadores e professores de várias organizações, o grupo se dedicou, em 2017, ao estudo e pesquisa sobre Smart Cities no Brasil. Nesse evento aconteceram as premiações para as cidades que mais se destacaram nessas pesquisas. Os estudos serão aprofundados em 2018 e Itu foi convidada a participar do grupo, por meio do secretário municipal de Planejamento Plínio Bernardi Junior e do diretor de Inovação Jefferson Furtado.



Foto: Gisela Scaramelli

CONCERTO E LIVRO MARCAM 10 ANOS DO MUSEU DA MÚSICA

No último dia 10 de dezembro, o Museu da Música Itu completou dez anos de atividades com um Concerto Comemorativo na Igreja do Bom Jesus, em Itu. O concerto contou com participação do Coral Vozes de Itu e da Schola Cantorum, que entoaram dez peças recuperadas nesse primeiro decênio da instituição. Além do concerto, aconteceu também o lançamento da biografia do músico ituano José Mariano da Costa Lobo, de autoria do historiador e regente do Coral Vozes, Luis Roberto de Francisco. O livro "José Mariano da Costa Lobo – Prodígio e Ousadia na Música em Itu" aborda a trajetória do músico dentro do contexto em que viveu em Itu, sobretudo, através das notícias de jornais da época. Músico extraordinário, José Mariano era sobrinho de outros grandes músicos ituanos, Elias Álvares Lobo e Tristão Mariano da Costa, e viveu um tempo áureo da música em Itu. O livro pode ser encontrado no Museu da Música Itu.



CAMBRIDGE ENGLISH Language Assessment

Authorised Centre

O ÚNICO CENTRO EXAMINADOR EM ITU E REGIÃO.

O Exame Cambridge é uma forma de provar e certificar qual o seu nível de conhecimento da língua inglesa.

Baseado em seus conhecimentos linguísticos, fluência, vocabulário, além da experiência e foco, as qualificações do Cambridge English são aceitas por milhares de universidades, empresas e governos no mundo todo. Os exames também são aceitos por grupos profissionais, autoridades de imigração e outras agências governamentais. Esses certificados podem abrir as portas para o ensino superior, melhorar as perspectivas profissionais e, por serem reconhecidos no mundo todo, aumentar a mobilidade.

**INSCRIÇÕES ATÉ JANEIRO
PROVAS EM MARÇO.**

Mais informações na secretaria da escola.

PROVA ABERTA PARA O PÚBLICO EXTERNO!



We do not teach English, we teach in English.



EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE
QUALIDADE PARA SEUS FILHOS



Regimento Deodoro celebra centenário

NO DIA 20 DE JANEIRO, O QUARTEL DE ITU COMPLETA 100 ANOS DE EXISTÊNCIA E, PARA COMEMORAR, FARÁ UMA SOLENIDADE OFICIAL, ALÉM DE UMA CORRIDA ABERTA AO PÚBLICO



Esse ano o 2º GAC L (Grupo de Artilharia de Campanha Leve – Regimento Deodoro), ou Quartel de Itu, como é conhecido popularmente, comemora um século de existência. Localizado no antigo prédio do Colégio São Luís, o Exército Brasileiro adquiriu o imóvel dos jesuítas em 1917 e se instalou, definitivamente no local, em janeiro de 1918. O Regimento teve início com um contingente de menos de 30 homens e escolheu Itu por sua localização geográfica estratégica. “O Exército tinha interesse de trazer uma unidade para o Interior, particularmente para Itu, por conta da localização geográfica. Se a gente visualizar, até os dias de hoje, muitas rodovias incidem em Itu, isso oferece muita mobilidade para as tropas”, explica o comandante coronel Erb Lyra Leal, que está em sua segunda passagem por Itu.

O Regimento Deodoro fez um evento oficial em 20 de janeiro de 1918, com presença da população ituana, para marcar sua abertura na cidade, mesma data, este ano, em que a solenidade oficial será realizada novamente. Num evento aberto ao público, os presentes poderão ver uniformes históricos, a evolução e tecnologia de equipamentos do Exército e enfatizar que apesar de mudanças, a essência do Exército permanece. “Vamos destacar alguns ex-comandantes que passaram por aqui, bem como ituanos, teremos convidados, civis e militares. E queremos enfatizar que nós mudamos, evoluímos em termos de material e tecnologia, mas, a essência maior do Exército não mudou e não vai mudar nunca, que é o fator humano. O que decide qualquer batalha foi, é e sempre será o fator humano”, destaca o comandante.



Vocacionada para operações de garantia da lei e da ordem, o contingente do Regimento ituano tem capacidade de se deslocar muito rapidamente para qualquer ponto do território nacional e passa por treinamento diário e contínuo



Além de operações para garantir a lei e a ordem, o 2º GAC L, atua numa frente social com campanhas a ações subsidiárias



O prédio que abrigou o Colégio São Luís entre 1857 e 1917, foi comprado pelo Exército Brasileiro e, em 1918, passou a abrigar o Regimento Deodoro que, esse mês, completa cem anos



O Regimento Deodoro participou de ações de pacificação no Complexo do Alemão e da Maré, no Rio de Janeiro, e, também, da Missão de Paz no Haiti

‘BRAÇO FORTE, MÃO AMIGA’

Hoje, o Regimento Deodoro conta com um efetivo de mais de 500 militares, mas esse número já chegou a 1.500, no final da década de 1970. Além disso, o local é subordinado a 11ª Brigada de Infantaria Leve, localizada em Campinas.

“Nossa frase ‘Braço forte, mão amiga’ é exatamente a forma que a gente atua. Hoje, a Brigada de Campinas é vocacionada para operações de garantia da lei e da ordem. São aquelas ações que se vê no Rio [de Janeiro] e Salvador. Ela tem uma capacidade de se deslocar muito rápida para qualquer ponto do território nacional. Então, essa capacidade é fruto de treinamento constante e diário”, explica o comandante.

O Regimento já participou de ações no Complexo do Alemão e da Maré, no Rio de Janeiro, e, também, de missão no Haiti. Além disso, ações como Campanha do Agasalho, ações subsidiárias de combate a dengue, entre outras, fazem parte do trabalho social do Exército brasileiro. Itu conta com militares do Brasil inteiro e, entre os soldados, o maior número provém das cidades de Itu, Salto e Indaiatuba.





Atualmente, o Regimento Deodoro conta com um efetivo de mais de 500 militares, mas esse número já chegou a 1.500, no final da década de 1970; em um século de história, foram milhares de oficiais que passaram pelo Quartel de Itu



Comemorações

As comemorações dos cem anos do Regimento Deodoro se iniciam com uma exposição com a história da unidade. A mostra, em formato de linha do tempo, é aberta ao público e será acrescida ao circuito de visitação do Espaço Cultural "Domingos Fernandes", reaberto em 2016. O local conta com itens históricos do Quartel e do antigo Colégio São Luís. São fotos, canhões, prataria, uniformes e até um sino doado por um papa ao antigo colégio. Além disso, a Igreja São Luís Gonzaga, datada de 1891, também é aberta para visitantes. Uma corrida acontecerá no dia 14 de janeiro com saída e chegada no Regimento. Essa corrida é aberta a participação do público mediante a inscrição prévia pelo site do Quartel. Por último, uma solenidade, também aberta ao público, acontecerá na praça em frente ao prédio do Quartel, às 9h. "Esperamos presença maciça da população, assim como foi em 1918", finaliza o coronel Erb.



MAIS: O Regimento Deodoro 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. Mais informações pelo telefone (11) 4022-1184 ou no site www.2gacl.eb.mil.br.

A PRIMEIRA GRANDE FASE DA VIDA DO SEU FILHO COMEÇA AQUI



DCM

Nós da Rede Vesper acreditamos que a vida é colaborativa e feita de fases, assim como um GAME você precisa fazer sempre o melhor para passar por ela com sucesso. Venha nos conhecer!

EDUCAÇÃO INFANTIL ★ ENSINO FUNDAMENTAL ★ ENSINO MÉDIO

MATRÍCULAS ABERTAS

COLÉGIO
Veritas

Unidade Jardim São Paulo
Av. Dr. Luiz Mendes de Almeida, 848
Sorocaba/SP - (15) 4009-7550
f facebook.com/colegioveritasjsp

EDUCAÇÃO EM SISTEMA
Vesper
www.vesper.org.br

Unidade Vila Santana
R. Dom José Gaspar, 192
Sorocaba/SP - (15) 4009-7500
f facebook.com/veritasvilasantana



NOVO FILME DA DISNEY NOS CINEMAS

Férias combinam com cinema e a Disney sabe bem disso. Este mês estreia o novo filme da companhia, "Viva – A Vida é uma Festa". O desenho traz a história de Miguel, um menino de 12 anos que quer muito ser um músico famoso, mas ele precisa lidar com sua família que desaprovou seu sonho. Determinado a virar o jogo, ele acaba desencadeando uma série de eventos ligados a um mistério de cem anos. A aventura, com inspiração no feriado mexicano do Dia dos Mortos, acaba gerando uma extraordinária reunião familiar. A estreia é na primeira semana de janeiro nos principais cinemas do país.



Teatro Mágico no Iguatemi Campinas

O Teatro Mágico volta à região em novo show e novo formato: "Fernando Anitelli - O Teatro Mágico – Voz e Violão". A apresentação será dia 25 de janeiro, às 21h, no Teatro Iguatemi Campinas. Após 13 anos de estrada, a companhia musical visita suas raízes, seus primeiros passos, dialoga com a atualidade e revela canções inéditas com o show de Fernando Anitelli. Apesar da característica do projeto sempre ter sido marcada por suas apresentações que misturavam uma série de performances, tudo teve início no álbum solo de Anitelli (inspirado na leitura do livro "O Lobo da Estepe" de Herman Hesse) e em suas apresentações de voz e violão realizadas em diversos locais. Com a parada temporária da trupe nesse período, Anitelli realiza apresentações únicas neste formato, se restringido a menos de dez shows em todo o país, para que assim também possa pensar e produzir seus próximos passos artísticos. Cara a cara, o artista vai visitar um repertório de músicas inéditas e também cantará seus principais sucessos junto ao público.

MAIS: O Teatro Iguatemi fica no 3º piso do Iguatemi Campinas, na av. Iguatemi, 777 – Vila Brandina, Campinas. Telefone: (19) 3294-3166 – www.teatroiguatemi.com.br.



'Arquivo Terça Insana' em Campinas

A Brain + Teatro GT trazem para a região o novo projeto do grupo Terça Insana. De 09 de janeiro a 06 de fevereiro, sempre às terças-feiras, no Teatro Iguatemi, em Campinas. O 'Arquivo Terça Insana' reúne um elenco de atores que participaram ou foram influenciados pelo projeto Terça Insana, seja como elenco fixo, convidado ou que ainda não pisou em seu palco, e farão pela primeira vez. Esta será a primeira vez que a atriz Grace Gianoukas, diretora e criadora do Projeto Terça Insana, não estará no palco, mas segue integrando a produção como mantenedora e diretora do espetáculo. O motivo é que ela está gravando a próxima novela da Globo, "Orgulho e Paixão". O elenco do 'Arquivo Terça Insana' será rotativo, criando espetáculos inéditos a cada semana. Uma novidade é que, além das tradicionais esquetes de humor, nesse projeto haverá quadros com músicos, cantores e marionetes. Tudo isso encabeçado por Roberto Camargo e Agnes Zuliani, que integraram por anos o elenco fixo da Terça Insana.

MAIS: O espetáculo ficará em cartaz de 09 de janeiro a 06 de fevereiro, às terças-feiras, sempre às 21h, no Teatro Iguatemi, 3º piso do Iguatemi Campinas, na avenida Iguatemi, 777 - Vila Brandina, Campinas. Telefone: (19) 3294-3166 - www.teatrogt.com.br



Museu de Salto recebe '5 Procedimentos Gráficos'

O Museu da Cidade de Salto "Ettore Liberalesso" realiza até 14 de janeiro a exposição "5 Procedimentos Gráficos". A mostra apresenta cinco visões de mundo, cinco projetos, cinco formas de se construir matrizes, cinco maneiras de se estampar, cinco procedimentos gráficos. As artistas Ana Takenaka, Cida Katsurayama, Helena Freddi, Katia Salvany e Vera Parente partilham na construção de suas gravuras, outras manifestações poéticas como o desenho, a colagem, a pintura e a performance. Nesta mostra a diversidade de procedimentos conduz ao entendimento de que o artista deve usar todo e qualquer tipo de recurso técnico e material para concretizar o seu pensamento poético.

MAIS: O Museu da Cidade de Salto "Ettore Liberalesso" fica na rua José Galvão, 104 – Centro, Salto.

WE ARE THE CHAMPIONS: O CNA É A MAIOR E MELHOR ESCOLA DE IDIOMAS DO BRASIL.



JOGOS E APPS
EXCLUSIVOS



ATIVIDADES
COM QR CODE



PORTAL DO ALUNO



CONTEÚDO EDUCATIVO
NAS REDES SOCIAIS



ATIVIDADES COM
REALIDADE AUMENTADA



PROFESSORES ONLINE

* Fonte: Nielsen Homescan, junho 2017.

O CNA TEM O MAIOR NÚMERO DE ALUNOS E É A ESCOLA MAIS PREMIADA DO PAÍS. POR ISSO, É LÍDER DO MERCADO*.

Tudo isso graças aos diferenciais que você já conhece. Aqui, não tem essa de inglês chato. O método de ensino é divertido, e conta com plataformas tecnológicas e atividades que vão além da sala de aula.

3894-6966

CNA INDAIATUBA

R. Padre Bento Pacheco, 873

4023-3244

CNA ITU

R. Santa Rita, 1437

4021-5000

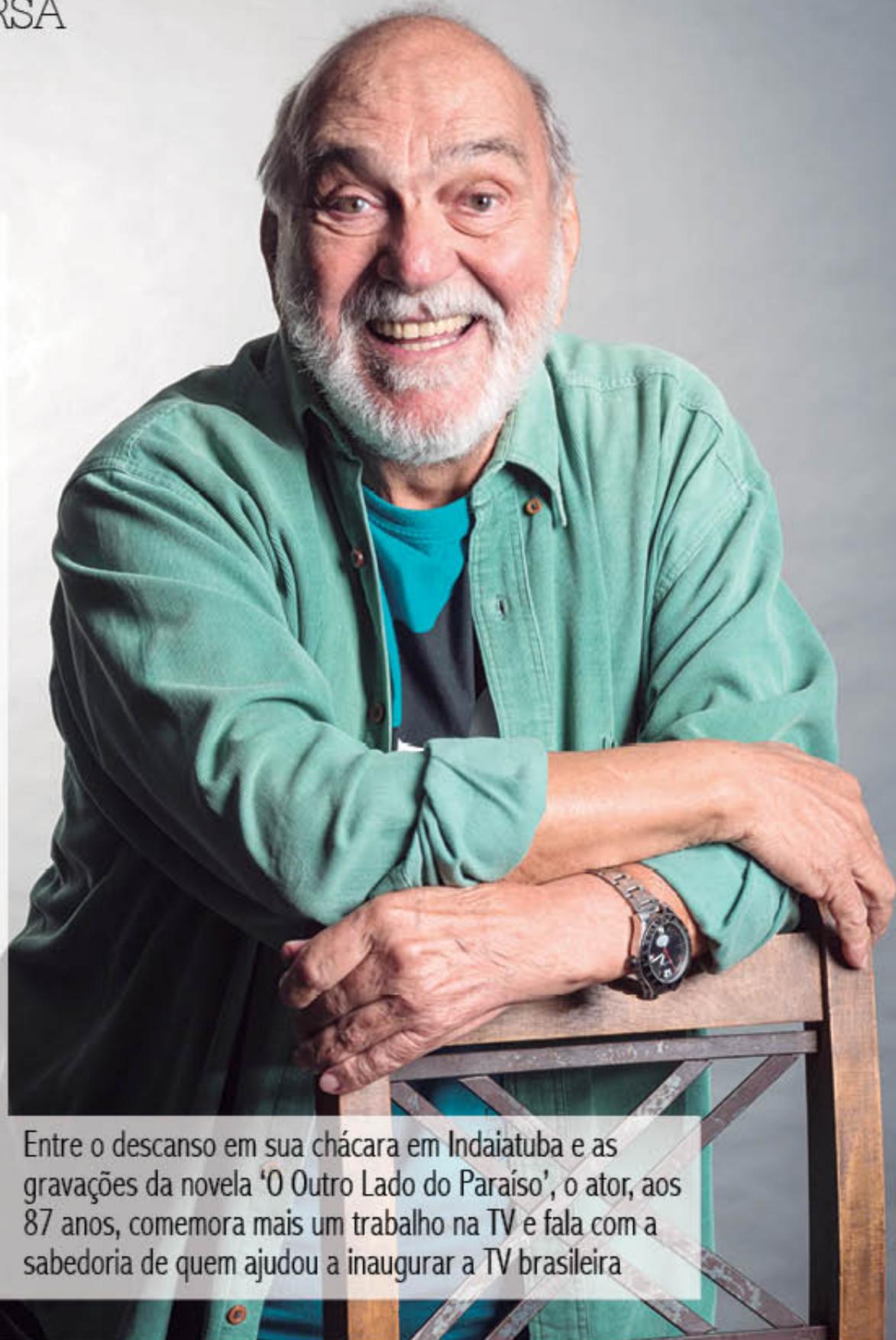
CNA SALTO

R. Joaquim Nabuco, 164

CNA
inglês definitivo

NINGUÉM TEM
O QUE O CNA TEM.

LIMA DUARTE



Entre o descanso em sua chácara em Indaiatuba e as gravações da novela 'O Outro Lado do Paraíso', o ator, aos 87 anos, comemora mais um trabalho na TV e fala com a sabedoria de quem ajudou a inaugurar a TV brasileira

Aos 87 anos, veterano na TV, estando inclusive na inauguração da Tupi, a primeira emissora do país, Lima Duarte consegue imprimir em cada trabalho uma personalidade diferente. Para isso, ele conta com a ajuda do autor, mas também prefere dar um toque todo especial, principalmente ao seu novo personagem Josafá em "O Outro Lado do Paraíso", novela das nove da Rede Globo. "Quero dar uma visão mais apurada do ser humano. O texto não deve ser uma coisa acabada, e nem pode. Eu nem conheço o Walcyr (Carrasco, autor da novela), e nem ele me conhece, e também não sabe o que eu vou colocar

no personagem. Algumas coisas pode ser que ele goste, outras não. Vamos ver como será", disse Lima, que faz par romântico com Fernanda Montenegro, com quem já trabalhou em outras duas novelas. Sobre a parceria, ele se emociona, ressaltando que ela é uma grande amiga e atriz. E mesmo no horário nobre, ele não se ilude com a fama, e deixa claro que os anos de experiência lhe proporcionaram muita sabedoria. "Pra cima de mim com horário nobre? Pra mim, todo o horário é nobre, se eu fizer um trabalho nobre! Eu já fiz umas dez novelas das oito, mas agora é das nove. Ótimo! Espero que as pessoas se divirtam, porque elas são em última instância, o patrão que

“A televisão e o telespectador envelheceram comigo, me assistindo, me ouvindo”

nos paga”, comenta de forma categórica. Para recuperar sua energia, nada melhor que o contato com a natureza. É assim que o ator se renova, quando não está na televisão. Com uma chácara em Indaiatuba, na região de Itaipu, ele aproveita cada momento, e vive uma vida supertranquila ao lado dos moradores, que já estão acostumados com a presença do ator. Convidamos você a conhecer um pouco mais sobre a simplicidade que Lima leva sua vida, o que os anos de experiência na televisão lhe proporcionaram, e sua relação com o público, desde quando interpretou Sinhozinho Malta, em “Roque Santeiro”, um dos personagens que o eternizou na dramaturgia brasileira.

REVISTA REGIONAL: Em “O Outro Lado do Paraíso”, o senhor interpreta um homem simples, que tem uma ligação muito forte com a natureza. Quais outras características, o senhor descreveria sobre o Josafá?

LIMA DUARTE: Ele é um homem que aprendeu a amar com os rios, as montanhas. Esses são os verdadeiros valores dele. Dizem que lá tem uma grande fortuna em esmeraldas, mas o Josafá não quer saber disso, a fortuna dele está longe, distante, que não é só geográfica, mas mitológica também. É um amor que ficou no passado, um amor lindo pela personagem vivida pela Fernanda Montenegro. É um amor muito bonito, uma ligação muito forte que eles têm. No passado, eles tiveram um romance, que não foi pra frente, mas a amizade entre eles permaneceu. Os dois procuram no longe, encontrar um ao outro, e amarem-se ainda mais, sem a manifestação imediata do amor, que é transar. Eles não têm isso, então ficou o que? O amor! Apesar de ser um homem do campo, caboclo, ele é muito sofisticado, delicado, ainda mais por amar à distância. Amar o mundo. Mas ele ainda tem esperança de viver esse amor. É nela que ele irá buscar forças para enfrentar um período ruim de sua vida, que é quando a Clara (Bianca Bin) desaparece sem deixar rastros.

Aliás, essa não é a primeira vez que o senhor trabalha ao lado da Fernanda (Montenegro), como tem sido esse reencontro?

Nós trabalhamos juntos em “Belíssima” (2005), tínhamos uma filha que ela jogou no lixo que era interpretada pela Claudia Abreu, na fase adulta. Andei procurando por aí, nos lixões pra ver se a encontro (risos). Fizemos também “Rainha da Sucata” (1990). Ela era minha vizinha, e eu era o pai da rainha da sucata (Regina Duarte). Minha querida amiga, quando eu baixei a sepultura, ela se atirou no caixão, e todo mundo descobriu a verdade sobre os sentimentos que ela tinha por mim... É muito gostoso poder reencontrá-la, porque ela é uma grande amiga. Eu tenho quase 88 anos, e ela também, mas com alguns meses a mais (risos). Nos damos muito bem! Gosto muito dela, do trabalho dela, e eu quero fazer bem feito, ainda mais que é com ela e por ela!

O senhor diria que tem algum traço do seu personagem?

Não! Na verdade, existem personalidades que eu quero colocar nele, que são minhas, como por exemplo, uma visão mais apurada do ser humano, a pureza que eu acho que o autor (Walcyr Carrasco, escritor) não pensou ainda, mas eu pretendo colocar nas características do personagem.

As primeiras filmagens da novela foram feitas no Jalapão, no Tocantins, o que o senhor achou do lugar? Muito bonito, mas faz um calor de 49 graus (risos).

As pessoas ficam admiradas quando falam o nome do elenco, como o seu e da Fernanda,

principalmente os atores mais jovens...

Isso acontece porque somos muito velhos, e já estamos trabalhando há muitos anos. Fizemos vários trabalhos bons, outros mais ou menos e alguns ruins. Faz muitos anos que existe um conluio com o telespectador. A televisão e o telespectador envelheceram comigo, me assistindo, me ouvindo. Quando eles me veem, o que eles mais lembram é dos personagens Sinhozinho Malta (Roque Santeiro, 1985), do Afonso Lambertini (Da Cor do Pecado, 2004) e do Dom Lazaro Venturini (Meu Bem, Meu Mal, 1991). E eu continuo querendo melão [(risos) referindo-se à clássica frase do personagem Dom Lazaro na novela]. Veja bem, eu trabalho na Rede Globo há 46 anos, você foi criança comigo trabalhando, sua mãe foi jovem e me achava bonito. Essa relação com o espectador é uma muito útil pra nós, atores, porque vou entrar e eles vão dizer: ‘lá vem esse cara falar mais algumas bobagens’. Vamos dar algumas risadas nesse tempo tão difícil em que vivemos.

É um orgulho sentir todo esse carinho do público?

Claro! Nós vamos nos divertir!

Não deixa de ser um reconhecimento, afinal de contas o senhor está com 87 anos, trabalhando no horário nobre...

Sem dúvida, mas não vivo muito com isso... Pra cima de mim, com horário nobre? Pra mim, todo o horário é nobre, se eu fizer um trabalho nobre! Eu já fiz umas dez novelas das oito, mas agora é das nove. Ótimo! Espero que as pessoas se divirtam, porque elas são em última instância, o patrão que nos paga.

Quando recebeu o convite para participar dessa novela, e leu o texto, o que achou da história que seria contada?

Pensei apenas no ponto de partida, que inicialmente é o texto. Através dele que eu vou colocar nervos, músculos, amor, ódio, paixão. Pretendo colocar tudo isso. O texto não deve ser uma coisa acabada, e nem pode. Eu nem conheço o Walcyr (Carrasco, autor da novela) e nem ele me conhece, e também não sabe o que eu vou colocar no personagem. Algumas coisas pode ser que ele goste, outras não. Vamos ver como será.

A última novela (“A Força do Querer”) fez muito sucesso e a Glória Perez (escritora) abordou diversos temas. O senhor costuma assistir à televisão?

Não! Eu já trabalhei com a Glória. Nós fizemos juntos “Caminho das Índias” (2009). Eu assisto a muitos filmes, noticiários, e também ao São Paulo Futebol Clube (risos).

O senhor tem feito participações menores nas novelas, agora está de volta com um personagem mais centrado. Como tem sido esse retorno?

Retorno? Mas eu sempre trabalhei! Recentemente eu fiz “Paraisópolis” (2015). Sinceramente eu espero que o Josafá fique mais forte. Ele é um excelente personagem, a proposta é muito grande. Como eu disse, é um homem que ama ao longe, aprendeu a amar com a distância.

Mesmo estreando essa novela, o senhor também está envolvido na série “13 Dias Longe do Sol” que já foi filmada. Pode falar sobre o seu personagem?

Eu interpreto um médico, que contrata o personagem do Selton Mello, um engenheiro, para construir um novo centro médico, que durante a construção desaba. A partir daí muita coisa acontece. Ele (Selton) termina se envolvendo com a minha filha (Carolina Dieckmann).

Porto, o melhor destino europeu em 2017



Segunda principal cidade portuguesa foi eleita novamente como o Melhor Destino Europeu em 2017 e tem tudo para repetir a dose este ano

Ir a Portugal e não visitar o Porto, no norte do país, é o mesmo que ir a Paris e não ver a Torre Eiffel. Quem pretende passar mais do que uma semana no país, vale muito a pena alugar um carro ou ir de trem de Lisboa até lá, afinal, a cidade foi eleita novamente como o Melhor Destino Europeu de 2017. A Invicta, como é chamada, é um charme com suas vielas e seu cais da Ribeira do Rio Douro, um dos postais mais conhecidos do país, e seus encantos culturais e gastronômicos, como o tradicional vinho. É no cais que acontece a ferveção de turistas e descolados da cidade.

Embora menor do que Lisboa, Porto tem incontáveis monumentos e pontos turísticos, principalmente igrejas, todas belíssimas, como a Sé e a Igreja de São Francisco, algumas com paredes revestidas de azulejos em sua fachada. Outros destaques são a Torre e a Igreja dos Clérigos; a Ponte Dom Luís I, na Ribeira do Rio Douro; o famoso Café Majestic; a Livraria Lello (que inspirou os livros Harry Potter); a Praça da Liberdade; o Mercado Bom Sucesso; entre tantos outros.

Para quem vai de Lisboa ao Porto de carro, o caminho reserva inúmeros destinos imperdíveis, como Sintra, com seu estilo medieval, castelos e antigos palácios; Fátima, com o Santuário de Nossa Senhora, cuja aparição completou um século em 2017; Coimbra, com sua histórica universidade e seu belo casario, além da maravilhosa catedral; Óbidos, um vilarejo com muralhas medievais; entre outros.

Você vai se sentir pequeno diante de tanta diversidade e se perguntar como pode tanta coisa caber num país tão pequeno? Isso porque não citei aqui outras importantes e ricas regiões, como o Alentejo e o Algarve. Com essas duas reportagens sobre Portugal, iniciadas na edição de dezembro, é possível entender porque a terrinha virou o destino preferido do mundo todo em 2017. É como se, séculos depois da Era dos Descobrimentos ou das Grandes Navegações, o caminho se invertesse, e o mundo passasse a descobrir Portugal!





FOTOLIA



Universidade de Coimbra, uma das mais antigas do mundo ainda em atividade



Suvenires em feira à beira do rio Douro, no Porto



Catedral da Sé no Porto

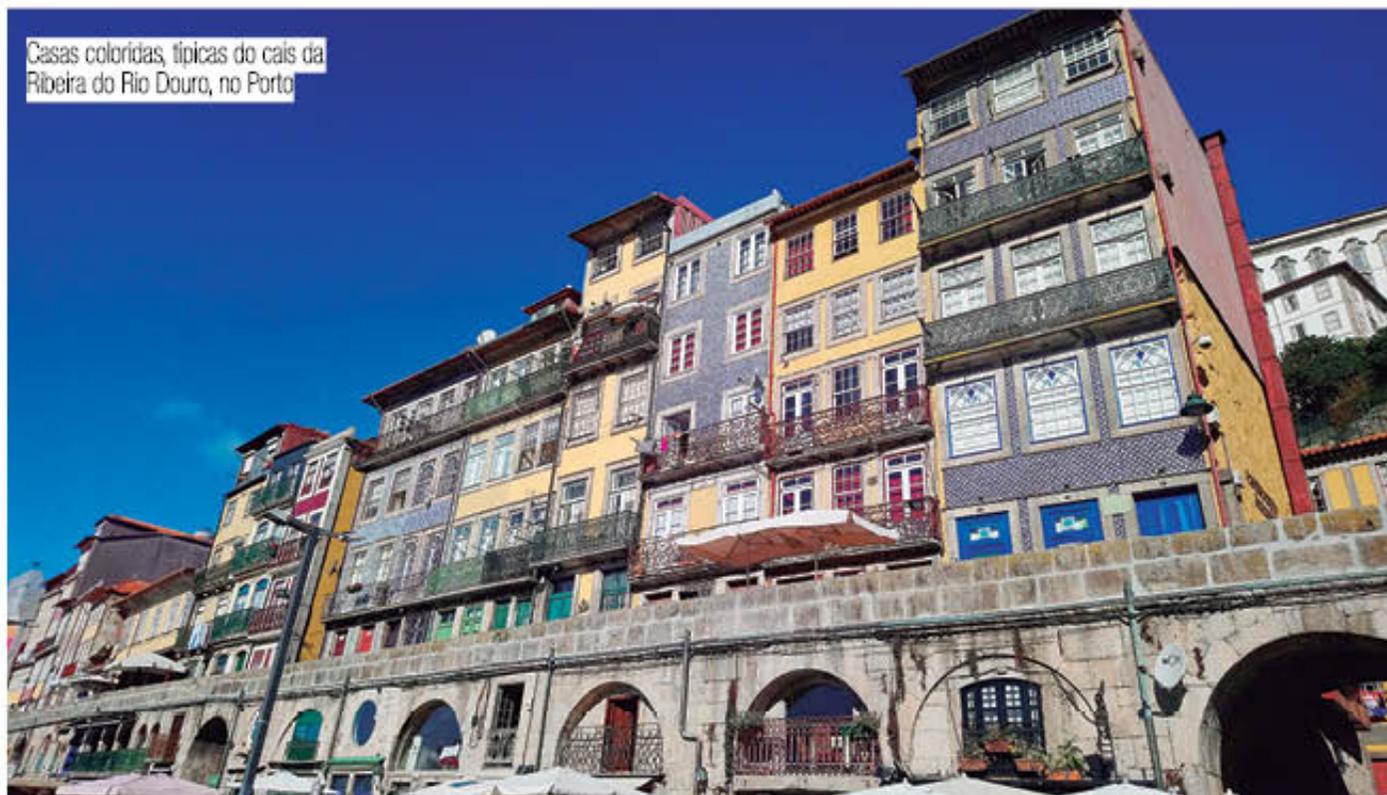


A Ribeira e a famosa Ponte Dom Luis I, cartão postal da cidade do Porto



Praça da Liberdade tem homenagem a Dom Pedro I (para os portugueses, Dom Pedro IV), considerado o "libertador", primeiro imperador do Brasil

Casas coloridas, típicas do cais da Ribeira do Rio Douro, no Porto



O QUE VER NO PORTO

- **RIO DOURO:** Esse não é necessariamente um ponto turístico de Porto, mas é um símbolo da cidade que tem muita história. O Douro nasce na Espanha e atravessa o norte de Portugal até desembocar no mar. Ele é o terceiro rio mais extenso da Península Ibérica. A Unesco inclui a região do Douro como Patrimônio da Humanidade, como paisagem cultural. Além de ser um rio muito importante para Portugal e Espanha, é uma marca da paisagem da cidade do Porto. Na Ribeira, há vários passeios de barco pelo Rio Douro, o que garante uma paisagem linda e agradável da cidade.

- **PONTE D. LUÍS:** Ela é só uma das pontes que liga as duas margens do Rio Douro, mas, pelos menos para os portugueses, costuma ser a preferida de todas. Ela tem uma estrutura metálica e foi construída em 1881, fazendo a ligação entre Porto e Vila Nova de Gaia. Ela substituiu uma ponte pênsil que havia no mesmo lugar, pelo mesmo construtor que ajudou Gustave Eiffel na construção de outra ponte do Porto, a Ponte Maria Pia, ferroviária. O verdadeiro nome da ponte é Luís I, mas reza a lenda que devido à ausência do rei D. Luís I na inauguração, a população decidiu tirar o "dom" do nome. No entanto, todos a conhecem pela Ponte D. Luís. Hoje em dia, ela ponte tem dois andares, o superior serve uma linha do metrô e o inferior serve para carros e pedestres.

- **LIVRARIA LELLO:** É a livraria mais conhecida de Portugal e por muitos destacada como a melhor do mundo. A Livraria Lello é um dos edifícios mais emblemáticos do neogótico português, a fachada possui um arco com entrada central e duas vitrines laterais. No seu interior, as escadarias são muito conhecidas por terem servido de inspiração aos livros do Harry Potter, uma vez que a autora J.K. Rowling morou na cidade do Porto.

- **TORRE DOS CLÉRIGOS:** É o monumento mais alto do Porto, um patrimônio tombado pela Unesco, fazendo parte da Igreja dos Clérigos. Ela é um dos símbolos mais importantes da cidade, possui função religiosa e cultural.

Detalhe do grandioso Castelo dos Mouros, na vila de Sintra



Barco leva turistas pelo rio Douro, com o Convento no alto.



Detalhes das
seculares igrejas
de Coimbra



Detalhe em ouro
da Catedral de
Coimbra, uma das
igrejas mais lindas
de Portugal



Detalhe de painel
em azulejo, com
tipicos camponeses
portugueses do
século passado



Barcos no cais do rio
Douro, no Porto



LIFESTYLE

por LEILA SCHUSTER



▲ Cuidado antes, durante e depois

Verão a pleno vapor – literalmente – e sua pele pede ajuda. Por isso, estou sempre atrás das novidades que trabalham a nosso favor. A máscara queridinha das celebridades e tops do mundo da beleza e da moda, não é uma novidade, mas voltou ao ranking recentemente como ótimo recurso para garantir a elasticidade e a beleza da pele, evitando o envelhecimento precoce. A máscara de folhas de ouro 24k promete manter a luminosidade da pele, renovando as células, promovendo efeito tensor e reduzindo as manchas causadas pelo sol. Mas, como você já deve saber, consulte um bom dermatologista para ver se este produto é adequado para seu tipo de pele.

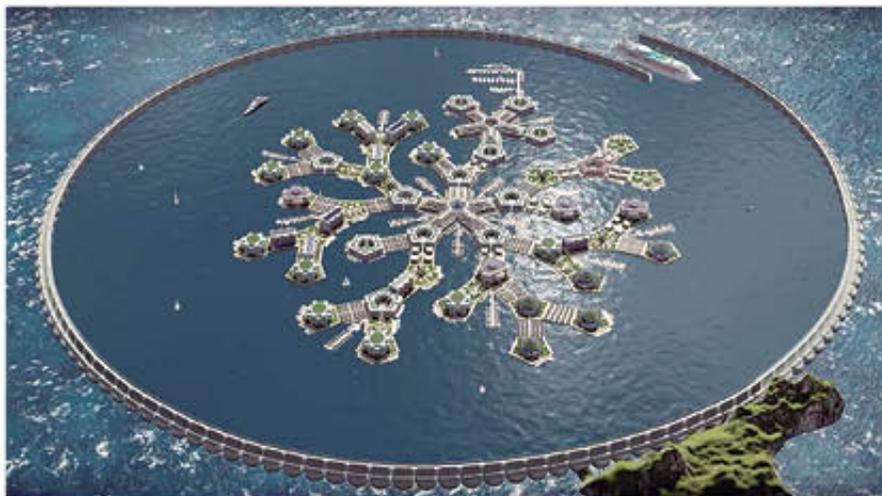


Foto: Divulgação



▲ Diversão no calor

Sol, mar e água fresca. Combinação perfeita para as tão esperadas férias de verão. Caso você ainda não tenha escolhido seu destino, trago aqui uma dica irresistível. A cidade de Natal reúne diversos atrativos que a torna uma das mais representativas da tropicalidade brasileira. Para se ter ideia, a capital do Rio Grande do Norte tem 400 quilômetros de litoral e centenas de praias, algumas calminhas e tranquilas e outras radicais que agradam surfistas exigentes. Para os aventureiros, o passeio de buggy pelas dunas de areia é programa indispensável, neste caso, a sugestão é visitar o Morro do Careca, duna com 120 metros de altura cercada de vegetação frondosa na praia de Ponta Negra, onde o surf e o windsurf também são muito praticados. Sobre a gastronomia você já deve imaginar, peixes frescos e muita água de coco. Bom, caso tenha gostado da minha dica, me manda fotos depois e boas férias!



> Não pode faltar água

A primeira cidade flutuante do mundo pode estar prestes a surgir caso o ousado projeto do Seasteading Institute, fundo sem fins lucrativos lançado há dez anos, alcance o orçamento multimilionário para a façanha. A ideia é criar a cidade flutuante em mar aberto, em algum ponto da Polinésia Francesa. Ao total, o projeto inclui 12 ilhas com casas, escolas, hotéis e empreendimentos comerciais e a expectativa é de que em 2020 já se iniciem as obras. Joe Quirk, presidente do Seasteading Institute, acredita na ideia de uma sociedade livre de regulações e impostos, considerando que os futuros moradores das ilhas flutuantes também seriam seus mantenedores. Alguém aí lembrou do filme A Ilha da Fantasia?

> Gostou?

Inscreva-se no meu canal do Youtube para saber de todas as minhas descobertas ao redor do mundo. www.youtube.com/leilaschuster e também no Instagram [@leilaschuster](https://www.instagram.com/leilaschuster)



Summer

DREAM
& NAILS



(11)95944-0405



@dreamnailsitu



@dreamnails.itu

Av. Dr. Ermelindo Maffei, 1199 - Jardim Paraiso, Itu

ALTO VERAO 2018

Neste editorial produzido na piscina do Itu Plaza Hotel, Revista Regional destaca um mix da moda praia 2018. Do atemporal navy e do clássico biquíni de bolinha às estampas tropicais, o ensaio traz várias sugestões para se manter elegante e em dia com a moda nesta temporada, seja no clube, no camping ou na praia.

biquíni com motivo floral e saída de praia "M'lev" (Bloom Lingerie)

PRODUÇÃO: Sandro Bergamo
FOTÓGRAFO: Coh Merlín
MODELO: Renata Meneghini (Fetich Models)
HAIR/MAKE-UP: Sandro Bergamo
ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA: Leo Alexandrino
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO: Rodrigo Chamoski
LOCAÇÃO: Itu Plaza Hotel
(www.ituplazahotel.com.br Tel.: 11 4023-8002)



biquíni de bofina
"Excellence"
(Excellence Lingerie)
saija amarela
"Marbella" (Marbella)



biquíni navy
"Excellence"
(Excellence Lingeries)
saiá marinho "Doutex"
(Excellence Lingeries)
chapéu azul
(Excellence Lingeries)
bolsa (Excellence)



maio branco
rendado "Belles"
(Bloom Lingerie)

saida branca
rendada "Live!"
(Marbella)



maiô preto
"Água De Coco"
(Marbella)

A woman with dark hair pulled back is standing under a large, light-colored beach umbrella. She is wearing a white one-piece swimsuit with a gold grid pattern and a matching sheer cover-up with a tropical print of palm trees and orange and green stripes. She is holding the umbrella's frame with her right hand and has her left hand on her hip. The background shows a swimming pool and a white building.

maio estampado
"Água De Coco"
(Marbella)

ONDE ENCONTRAR:
BLOOM LINGERIE: Rua 24 de Maio, 1073 - Centro - Indaiatuba. Tel.: (19) 3329-4445
LINGERIES EXCELLENCE: - Itu: Rua Capitão Sílvio Fleming, 35 - Centro - Tel.: (11) 4023-5510
- São: Rua Fagundes Varela, 281 - Jardim 3 Marias - Tel.: (11) 4029-6895
- Indaiatuba: Rua 11 de Junho, 1252 - Centro - Tel.: (19) 3328-3849
MARBELLA: Rua Joaquim Borges, 733 - Vila Nova - Itu - Tel.: (11) 4025-4245

MODA PRAIA 2018



Fotos: Agência Fotoseibe

O verão chegou e, com ele, as novas tendências em moda praia para esta temporada. Os desfiles da edição passada da SPFW (São Paulo Fashion Week) trouxeram várias novidades. Entre as cores, os destaques são o azul, sempre chique para os looks praiianos; o verde oliva, presente inclusive nas estampas tropicais; e a variação de laranja, vermelho e coral. As listras, que nunca saem de moda quando o assunto é beach wear, chega agora em desenhos geométricos. Elas estampam biquínis, maiôs e camisões longos com maxi decote ou até um ombro só, deixando o look moda praia ainda mais feminino. Outra aposta da temporada são os babados, que aparecem principalmente nas alças dos tops, deixando a peça mais leve. Entre as estampas, a fauna e a flora brasileira continuam em altíssima, além de imagens de pintores famosos e desenhos divertidos. Já os tops cropped aparecem na moda praia com um novo status: combinando a parte de cima de pegada mais esportiva com calcinhas mais delicadas, como a de babados ou mesmo com amarrações laterais. Monte seu look preferido e boa diversão!



FRAN'S CAFÉ

O MELHOR MOMENTO DO SEU DIA

Franccino Coffee,
Berry e Doce de Leite



Av. Presidente Vargas, 1115 - Cidade Nova - Indaiatuba/SP

Tel.: (19) 3834-1033

FRAN'S CAFÉ
ESTILO E ARTE DE SERVIR CAFÉ

CASARÃO de Itu

Camping e Pousada



- Café da manhã colonial • Hospedagem em chalés
- Almoço caseiro • Área para barracas • Trilha ecológica

(11) 4023-1546 / 4022-8202

(11) 96073-6210

www.casaraodeitu.com.br

Rod. Dom Gabriel Paulino B. Couto, km 95 - Itu





📍 Av. Dom Pedro II, 531 • Salto/SP

📘 passoapassosalto

📞 (11) 95089-6113





CASA ALIANÇA GANHA O 'OSCAR DA PANIFICAÇÃO'

Pelo quarto ano consecutivo, a Casa Aliança foi premiada pelo Baker Top. Criado em 1997 pela revista Padaria 2000, o prêmio destaca a qualidade e a excelência, envolvendo fornecedores, padarias, distribuidores e profissionais do setor de panificação e confeitaria. Os ganhadores são eleitos de forma democrática e agraciados com o "Oscar da Panificação", em reconhecimento ao trabalho que se torna referência para o setor, respeitando as rigorosas normas de qualidade e, assim, produzindo o que há de melhor nesse mercado. A Casa Aliança, conhecida por sua tradição em servir com alta qualidade, participou novamente dessa premiação em 2017, tornando-se ícone da panificação, entre os melhores profissionais do Brasil, representando a região e o Interior de São Paulo com maestria e profissionalismo, além de muito bom gosto.

Natal no Spazio Masserani



O Centro Comercial Spazio Masserani realizou no último dia 02 de dezembro um grande evento de fim de ano, com a chegada do Papai Noel e a inauguração da sua iluminação de Natal. Além disso, a Casa de Belém junto com a Ana Formiga montaram uma excelente praça de alimentação para os convidados. A animação ficou por conta do Coral 'Em Canto' e da banda Motor Acústico. O evento teve como patrocinadores: Comidinha da Nutri, CT Contabilidade, Opec Seguros, TJIP Corretora de Seguros, Pastelli, Palline Woman, Dra. Larissa Ribeiro, Urucum Moda Masculina, Taperá Tintas, Rumo Consultoria em Finanças e Brilho d'Ofir, e apoio da Revista Regional, jornais Taperá, Estância, PrimeiraFeira e FM 90.

MAIS: O Spazio Masserani fica na avenida dos Migrantes, 816, Salto (antigo Hotel Porto Seguro). Informações: (11) 4028-6139.



Escola Sagrada Família: educação e tradição



Com uma história de mais de 80 anos, a Escola Sagrada Família, em Salto, tem como missão educar integralmente, formando os educandos para disponibilizar os conhecimentos para a tarefa de transformar a sociedade. As matrículas para este ano já estão abertas e se encerram em fevereiro, para alunos desde a Educação Infantil (a partir de dois anos de idade) até alunos do Ensino Médio, para os períodos da manhã e tarde, de acordo com as faixas escolares. Atualmente, a escola alia um currículo de qualidade ao acolhimento dos educandos e de suas famílias, percebendo-os em suas singularidades e estimulando as suas capacidades de aprender e de colaborar para o crescimento do coletivo. "Esta meta é alcançada a partir da aplicação do Método Preventivo-Persuasivo, onde prevenir é fazer emergir os recursos que a pessoa traz dentro de si, fornecendo-lhe meios para enfrentar a vida, e persuadir é indicar com clareza o caminho a percorrer, permitindo a cada educando assimilar o valor social da ação do indivíduo", explica a diretora da Escola, Irmã Kelly Pereira Primo. A Escola Sagrada Família conta com 300 alunos e uma equipe com 60 funcionários, entre educadores docentes e administrativos.

MAIS: A Escola Sagrada Família fica na avenida Dom Pedro II, 804, Centro de Salto. Tel.: (11) 4028-9616.



ULTRA VIOLET A COR DE 2018

No último mês, a Pantone divulgou a cor de 2018: a ultra violet. O tom, além de representar o sétimo chacra, chamado de coronário, também simboliza o equilíbrio das coisas, uma vez que para criar essa cor é preciso a mistura perfeita entre o vermelho e o azul. Leatrice Eiseman, diretora executiva do Pantone Color Institute, diz que a cor foi eleita por "comunicar originalidade, engenhosidade e um pensamento visionário". Além da moda, a nuance já está fazendo sucesso na decoração e oferece uma estratégia direcional para o mundo do design e das tendências do décor. Revista Regional selecionou algumas peças em ultra violet para começar o ano na moda!



1 - poltrona e pufe Dora (peça assinada pelo designer Jader Almeida) da SOLLOS www.sollos.ind.br

2 - pufe Cheig da SOLLOS www.sollos.ind.br

3 - poltrona Trik da SOLLOS www.sollos.ind.br

4 - banco Phillips da SOLLOS www.sollos.ind.br

5 - óculos Polaroid da POLAROID www.polaroideyewear.com/br

6 - sandália da ZATTINI www.zattini.com.br

7 - camisa Sérgio K da SHOP2GETHER www.shop2gether.com.br

8 - vestido da BATICHE www.batich.com.br

9 - joias em pedraria da TALENTO www.talentojoias.com.br

10 pulseira da SWAROVSKI
SHOPPING IGUATEMI (av. Brigadeiro Faria Lima, 2232 São Paulo. Tel.: 11 3816-7111) www.swarovski.com

VITRINE

PUBLICITARIOAL
fotos NICE VIANA



ESCOLA DENTINHO
DE LEITE
Tamanhos 2 ao 10



ESCOLA
MONTEIRO LOBATO
Camiseta branca
Ciclista cinza
Bermuda cinza



COLÉGIO
DOM PEDRO
Tamanhos
6 ao 16



COLÉGIO ANGLO
Camiseta Branca
Bermuda Marinho
Legging Marinho



COLÉGIO ANGLO (Salto)
Tamanhos 2 ao 16 e do P ao GG



COLÉGIO SÃO JOSÉ
Tamanhos
2 ao 16 e do P ao GG



ESCOLA SESI
Camiseta branca
Ciclista preta
Legging preta



SAFO CURURU
BERÇÁRIO
Educação Infantil
Tamanhos 2 ao 16



ITU (11) 4023-5510 - Rua Capitão
Silvio Fleming, 35 - Centro

SALTO (11) 4029-6895 - Rua
Fagundes Varela, 281 - Jardim 3 Marias

INDAIATUBA (19) 3328-3849
Rua 11 de Junho, 1252 - Centro

PORTO FELIZ (15) 3261-1228 - Praça
Dr José Sacramento Silva, 13 - Centro

www.lingerieexcellence.com.br

Bolsa R\$ 64,90
Saída R\$ 74,90



Tanga R\$ 27,90
Biquíni R\$ 41,90



Calcinha R\$ 35,90
Biquíni R\$ 57,90



Biquíni R\$ 34,90
Saída R\$ 19,90
Bolsa R\$ 19,90
Baldinho R\$ 14,90
Barco R\$ 24,90



Sunga adulto R\$ 39,90
Sunga juvenil R\$ 29,90
Bola R\$ 14,90



Saída R\$ 19,90
Kit bolsa R\$ 29,90
Viseira R\$ 14,90
Tanga R\$ 31,90
Biquíni R\$ 41,90



Saída R\$ 74,90
Bolsa R\$ 49,90
Chapéu R\$ 29,90
Biquíni vermelho R\$ 49,90
Tanga R\$ 26,90



Bolsa R\$ 64,90
Saída R\$ 74,90



ITU (11) 4023-5510 - Rua Capitão
Sívio Fleming, 35 - Centro

SALTO (11) 4029-6895 - Rua
Fagundes Varela, 281 - Jardim 3 Marias

INDAIATUBA (19) 3328-3849
Rua 11 de Junho, 1252 - Centro

PORTO FELIZ (15) 3261-1228 - Praça
Dr José Sacramento Silva, 13 - Centro

www.lingerieexcellence.com.br



Pintou o Samba

SAMBA E ALEGRIA

Há seis anos em atividade, o "Pintou o Samba" comemorou seu aniversário no último mês de dezembro, num evento para mais de mil pessoas, em Indaiatuba. O trio é composto pelo vocalista Rafa Munhoz, Marcelinho Oliveira no cavaco e voz e João Paulo no pandeiro e percussão geral. A história deles no cenário musical da região começou de forma despreziosa. "Juntamos alguns amigos, a convite de um barzinho, para fazermos um pagode de férias aos domingos. Porém, nossos domingos viraram rotina do público indaiatubano. Casa sempre casa chela e os convites começaram a surgir. Nesse momento resolvemos apostar no projeto e ajustamos os integrantes, criando o Pintou o Samba", explica o vocalista, Rafa. O repertório é baseado, genuinamente, em samba e pagode. Eles já têm dois CDs gravados com composições exclusivas. Faixas como "Quem mandou me beijar", "Já fui aprendiz" e outras já tocaram nas principais rádios de São Paulo e vários Estados pelo Brasil. Inspirando-se em artistas como Fundo de Quintal, Zeca Pagodinho, Arlindo Cruz e outros, o trio atua nos principais bares de Indaiatuba e região, festas de faculdade, eventos corporativos, formaturas, casamentos, etc. "Nosso principal objetivo é continuar trabalhando com organização, qualidade musical e, acima de tudo, respeito com nosso público e nossos contratantes. Graças a Deus por onde passamos sempre ficamos", encerra Rafa.

MAIS: Para acompanhar a agenda ou contratar o "Pintou o Samba", os canais são:
 Telefone: (19) 9 7408-6988
 Facebook: [Pintou o Samba](#)
 Instagram: [@pintouosamba](#)

CLUBE DOS CASADOS SALTO

O melhor carnaval da região

CARNAVAL ALEGRIA QUE CONTAGIA



Aceitamos cartões de crédito
somente no Clube



**FEVEREIRO
2018**

Banda OPPUS DE TAUBATÉ

DIA 03

**GRITO DE
CARNAVAL**

das 22 às 2 hs

Ingressos:

Não Sócios: R\$ 25,00 Por
Sócios: R\$ 6,50 pessoa

DIAS 09,10,11 e 12

**Dia 09 - Sexta (Das 22 às 3hs)
30,00 até o dia 08/02 - Após 40,00**

**Dia 10 - Sábado (Das 23 às 4hs)
50,00 até o dia 08/02 - Após 60,00**

**Dia 11 - Domingo (Das 22 às 3hs)
30,00 até o dia 08/02 - Após 40,00**

**Dia 12 - Segunda (Das 23 às 4hs)
40,00 até o dia 08/02 - Após 50,00**

DIAS 11 e 13

**MATINÊS
das 15 às 18 hs**

Ingressos:

R\$ 5,00 - criança de 5 a 12 anos
R\$ 10,00 - acima de 13 anos

Rua Antonio Vendramini, 200 - VI Teixeira - Salto/SP
Informações (11)4028-1557

Lugares para Venda de Ingressos - Carnaval / 2018

ITU
GSM Contabilidade (11) 4013-3666
Rua Bahia, 40 - Bairro Brasil
(Segunda a Sexta das 7h30 as 17h30)

FQuinze - Distribuidora Nestlé (11) 4013-1021
Rua Manoel Silveira Camargo, 99 - VI São
Francisco, (Frente ao Restaurante Fogão de Ouro)
(Segunda a Sábado - 9hs às 18hs)

SALTO
Ciclo Polo
Rua Barão Rio Branco, 1200 - Centro
(Segunda das 9hs às 18hs e Sábado
das 9hs às 13hs)

Nova Iluminação (11)4029-6701
Rua Rui Barbosa, 549 - Centro (Segunda
das 9hs às 18hs e Sábado das 9hs às 13hs)

INDAIATUBA
El Patron Botequim (19)3329-7851
Av. Bernardino Bonavita, 420 - Jd Santa Rita
(Terça a Domingo das 11hs às 23hs)

• Entrada a partir de 16 anos com responsável
maior e com documentos.
• Bebidas liberadas (exceto recipiente de vidro),
em bolsas térmicas ou coolers de no máximo 34 litros

O mar mora ao lado

APARTAMENTO VALORIZA INTEGRAÇÃO NO MELHOR DO LITORAL;
PROJETO DESTACA ELEMENTOS E CONCEITOS DO SEREÍSMO



fotos: Nenad Hadjivanovic

Projeto valoriza a integração e conversa entre os espaços

O arquiteto Zeh Pantarolli e o designer Diego Miranda não pouparam criatividade para o projeto de um apartamento de aproximadamente 500 metros quadrados no litoral. A principal inspiração da dupla foi baseada em uma paleta de cores a partir da cor de uma fotografia do mar catarinense, um dos mais belos do país, aliada ao conceito de sereísmo e elementos que remetem ao oceano.

Foi desenvolvida então uma combinação de cores em tons azulados, esverdeados e areia, também com brilho das pérolas e padrões de escamas. Isto ajudou na escolha dos objetos decorativos. Entre contratação e execução, o projeto levou um ano para ser concluído, dada a riqueza de detalhes.

A solicitação dos clientes, um casal de empresários com três filhos, era por soluções práticas e confortáveis, aliadas aos móveis e peças de decoração trazidos em viagens aos EUA. “O desafio foi criar uma harmonia de cores nas peças de decoração para orientar a nossa cliente na compra dos objetos, por este motivo foi desenvolvida previamente a paleta de cores, como citado acima”, ressalta a dupla.

Dentro do que foi solicitado, o conforto e a praticidade podem ser reconhecidos nos tecidos que revestem as poltronas, que por serem outdoor, facilitam a limpeza a qualquer hora do dia. As cadeiras e sofás, por exemplo, conversam com a paleta de cores e com a linguagem do revestimento da cozinha.

O conceito de sereísmo pode ser visto no revestimento hexagonal que remete as escamas



Detalhes em azul e amarelo na suite do casal





Integração entre sacada e piscina



A cristaleira com fios de LED verde traz um toque futurista ao beach style



Área privativa de descanso da família com bom uso da iluminação natural

O projeto de interiores de todos os ambientes do apartamento (cozinha, lavanderia, sala de jantar, de estar, sala íntima, suíte do casal, três suítes, sacada, piscina e cinco banheiros) foi executado pela dupla. As áreas que os profissionais ressaltam são a social, que integra cozinha, estar íntimo, sala de jantar, living, espaço gourmet, sacada e piscina, ambientes onde a família passa a maior parte do tempo. As partes de circulação foram valorizadas e conferem fluidez aos ambientes. As soluções luminotécnicas que podem ser destacadas são as embutidas de LED, que valorizam os ambientes e objetos decorativos de forma agradável, além da luminária de madreperlas e a cristaleira com fios de LED verde, que traz um toque futurista ao beach style.



Na cozinha o mobiliário sob medida foi todo desenhado pelo Estúdio Pantarolli Miranda



por CLAU GAVIOLI

LÁ EM CASA

Verão! É tempo de conviver

De férias, em casa, com muito calor... Que moleza, que preguiça! Como é verão, que tal vencer a inércia e criar um programa muito bacana cheio de alegria com os amigos e as crianças? Pode ser num parque ou numa praça da cidade à sombra das árvores, onde as crianças têm espaço pra correr e brincar enquanto os pais, tios e amigos podem se entregar a um longo papo, sem pressa.

Eu sou adepta de resgatar os espaços públicos para convivência. No corre-corre do cotidiano a gente esquece que é possível conviver. Tirar um tempo pra conversar olhando nos olhos, sentindo cheiros, vendo expressões, ouvindo as vozes como elas são. O ser humano precisa resgatar o vínculo.

Quando a gente se dá essa chance, fica mais feliz e, a comida, claro, faz parte. Por isso, preparei uma receita incrivelmente fácil para depois da brincadeira (as crianças vão chegar famintas!) ou para acompanhar o papo entre amigos.

Num desses dias de pouca obrigação, que tal fazer um bolo saudável e delicioso para o lanche da tarde? A receita leva pouco açúcar, manteiga, farinha de trigo integral e aveia.



“Tirar um tempo pra conversar olhando nos olhos, sentindo cheiros, vendo expressões, ouvindo as vozes como elas são. O ser humano precisa resgatar o vínculo”

Bolo de aveia com castanhas e frutas secas

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado (pode ser usado mascavo, cristal ou demerara na medida de 3/4 de xícara)
- 1 xícara de leite frio
- 3 colheres (sopa) de manteiga (ou 1/2 xícara de chá de óleo)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

PARA MISTURAR NA MASSA:

Castanhas de caju e do Pará, amêndoas, nozes, frutas secas (uva passa branca e preta sem semente, damascos, ameixas pretas, manga desidratada, banana passa, tâmaras)

MODO DE PREPARAR:

Bata os ingredientes do liquidificador de acordo com a ordem da receita. Coloque metade da massa em forma untada e polvilhada, distribua as frutas secas e as castanhas cortadas em pedaços pequenos de cerca de meio centímetro sobre essa parte da massa e junte o restante sem mexer. Leve ao forno pré-aquecido em 150 graus. Depois de dez

minutos no forno, aumente para 180 graus. Isso fará com que o bolo forme uma superfície mais rígida. Asse por mais 30 minutos.

Segredinho de cozinha: ao tirar o bolo do forno, não o coloque sobre o fogão porque ele estará quente e o bolo continuará assando. Evite colocar a forma diretamente sobre a mesa. Deixe a assadeira em cima de uma das grelhas do fogão sobre a pia para que haja ventilação e a forma esfrie no tempo certo, soltando o bolo das laterais, o que facilitará na hora de virar.

No inverno, esse bolo iria bem com chá, chocolate quente ou café com leite... No verão, um chá verde ou de hortelã geladinho sem açúcar.

Se fizer, leve um pedaço para a sua vizinha. É certo que isso levará alguns segundos de felicidade para quem receber a fatia!

CLAU GAVIOLI (Maria Cláudia Gavioli), mestrandia em Hospitalidade na Anhembi Morumbi, é chef de cozinha, jornalista e blogueira do Blog da Gavioli. Criou o projeto 'Lá em casa pra jantar' no qual recebe pessoas em sua casa para degustar menus especialmente criados e harmonizados. Estudou Comunicação Social, tem MBA em Marketing e Infraestrutura e especialização em Diplomacia Econômica.



Torne
único
seus momentos

Local perfeito
entre a história,
modernidade e
elegância



- CASAMENTOS • BODAS
- DEBUTANTES • CONFRATERNIZAÇÕES
- EVENTOS CORPORATIVOS



CONTAMOS COM UM
CARRO EXCLUSIVO PARA
ATENDER AOS NOIVOS

📍 Monsenhor Couto, 127 | Centro | Salto | SP
Contato: 11 97481-3090 📞

*Faça-nos uma visita
e se encante!*



www.lojacamposmoveis.com.br
www.lojacamposdecor.com.br (vendas on-line)
E-mail: camposplanejados@uol.com.br

 **LOJA CAMPOS**

Rua Rio Branco, 668 - Centro - Salto - (11) 4029.7695 | 4456.4872 / Rua Floriano Peixoto, 2963 - Jd das Nações - Salto - (11) 4029.4881



ALERTA DE VERÃO!

Biquínis e outras peças molhadas podem causar problemas de saúde como frieiras e candidíase

A roupa de praia molhada favorece o surgimento de micoses e candidíase

O verão chegou. Com ele, o sol e as altas temperaturas são convites para a praia, piscina e os exercícios na academia ou ao ar livre, como as caminhadas no calçadão, nos parques ou na areia. Aproveite bem, mas, atenção: o descuido com as roupas molhadas podem causar problemas de saúde. Entre eles as frieiras e a candidíase.

“A umidade irrita a pele de qualquer parte do corpo. Mas não só a umidade pode trazer problemas, o suor também. Portanto, quem frequenta academia, faz exercício ao ar livre ou mergulha na piscina ou no mar pode ficar com a pele irritada se não trocar a roupa molhada”, explica a ginecologista e obstetra Patrícia de Rossi, membro da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo.

Ela informa que a pele tem uma camada de proteção que, quando entra em contato com a água ou com o suor, fica úmida e tende a perder sua capacidade de defesa.

“A pele fica enrugada e inchada e podemos perceber como interferiu no processo de proteção. Daí, além disso, essa pele úmida é um ambiente que favorece irritações e infecções porque perdeu a defesa. O atrito causa ainda desconforto, inclusive na região íntima, que ficou em contato com o suor e pode ficar ‘assada’. Então temos problemas aqui: a roupa molhada, seja na praia ou na academia, causa irritação, e a umidade em contato com o corpo na região íntima (vulva) favorece a infecção por fungos. Isso acontece porque os fungos se proliferam nas regiões quentes e úmidas”, destaca a ginecologista.

Essa infecção é a candidíase, que provoca irritações, vermelhidão, ardor, coceira, sensibilidade na área genital, fissuras e corrimento.

“O melhor é evitar que isso aconteça. Para tanto, é importante trocar as roupas sempre. Nada de biquíni ou roupas de ginástica molhadas. Se for uma irritação leve, faça compressas com chá de camomila frio ou gelado no local. O chá alivia a irritação. Também é aconselhável lavar as roupas íntimas com sabão neutro se existe uma tendência a alergias. Agora, se for uma infecção por fungos, com os sintomas descritos, é preciso procurar um médico especialista”, ressalta Patrícia.

Se for candidíase, doença que atinge 70% das mulheres pelo menos uma vez na vida, o tratamento será feito com medicamentos por via oral ou vaginal.

A médica indica ainda o uso de roupas frescas e sugere evitar roupas muito justas, feitas de lycra e látex. “Dê preferência para peças de algodão e fibras que permitam que a pele respire”, adverte.

Outros fatores também podem diminuir a resistência do organismo, como o estresse, a menopausa, a obesidade, o diabetes, a gestação e a imunodepressão.

“É difícil falar sobre o estresse, mas é lógico que faz sentido. Se você entra em contato com o fungo e está estressada, vai piorar porque as defesas do organismo estão em baixa. Constatamos que quem tem mais infecção por cândida são mulheres diabéticas, as gestantes, as com imunodepressão e as mulheres obesas, pois a gordura favorece o acúmulo de suor”, finaliza Patrícia.

*“Sorria para a vida,
consulte seu dentista!”*

Sorriso saudável
Qualidade de vida
Autoestima

VINICIUS CATANI MORAES

GRUPO DE
ODONTOLOGIA
AVANÇADA



PERIODONTIA | IMPLANTES | PREVENÇÃO



Rua 23 de Maio, 224 | Sala 41/42 | 4º andar | Centro | Salto/SP | Fone 11 4029-2534

grupodontologiaavancada.com.br

vinicmoraes11@gmail.com

Os cuidados com as crianças no verão

Para que os efeitos nocivos da estação sejam evitados, é ideal a ingestão sistemática de água e sucos e o consumo de alimentos leves como verduras e frutas



BRF

O verão traz com ele o sol escaldante e as altas temperaturas, que podem trazer sérias complicações à saúde como desidratação, queimaduras e envelhecimento precoce, além de provocar o câncer de pele. Com o período de férias escolares nessa estação, as crianças ficam mais expostas a esses riscos e os cuidados precisam ser redobrados em relação à hidratação, à alimentação, ao vestuário e ao tempo para ficar ao ar livre.

As brincadeiras debaixo do sol devem ser realizadas em horários específicos, evitando os momentos de pico. Também é importante um equilíbrio entre a alta temperatura externa e o ar condicionado dos ambientes fechados.

“A exposição solar deve ser evitada entre 10h e 16h. Nesse período, predomina a radiação ultravioleta-B, que é responsável pelo desenvolvimento do câncer da pele. Até as 10h e após às 16h, a exposição solar pode ser feita, mas sempre com o uso do filtro solar, roupa apropriada e chapéu. E, nas crianças maiores, óculos de sol. O ar condicionado deve ser utilizado com cuidado, principalmente se a criança ficar entrando e saindo do ambiente refrigerado”, alerta a professora doutora Silmara Cestari, docente da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp); médica do Corpo Clínico e coordenadora da Resi-

dência Médica em Dermatologia do Hospital Sírio Libanês, e presidente do Departamento Científico de Dermatologia da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

Além da desidratação e da diarreia, os problemas mais frequentes em crianças durante o verão, também é comum o surgimento de doenças de pele como miliária (a popular brotoeja), decorrente do suor, micoses devido à exposição mais frequente aos fungos, larva migrans (conhecida como bicho-geográfico), ocasionada pela penetração na pele de vermes vindos das fezes de cachorros e gatos em terrenos arenosos, e reações de hipersensibilidade a picadas de insetos.

Para que esses efeitos nocivos e doenças sejam evitados, é ideal a ingestão sistemática de água e sucos, o consumo de alimentos leves como verduras e frutas, o uso de roupas com tecidos finos de algodão e cores claras, que armazenam menos calor, além do cuidado frequente da pele com o uso do filtro solar. “O protetor deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição solar, para que possa penetrar e agir adequadamente, e deve ser reaplicado a cada duas horas e sempre que a criança sair do mar ou da piscina”, orienta a dermatologista.

Procedimentos estéticos

- Toxina botulínica;
- Peeling;
- Preenchimento;
- Laser de Co2.

Procedimentos cirúrgicos

- Blefaroplastia;
- Lifting frontal;
- Lifting facial;
- Rinoplastia;
- Abdominoplastia;
- Ginecomastia;
- Prótese de mama;
- Lipoaspiração;
- Prótese nos glúteos;
- Mamoplastia



 www.decioportella.com.br

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

Clínica de Cirurgia Plástica
DR. DÉCIO PORTELLA

CRM 117052 SP

Título de Especialista 209.503



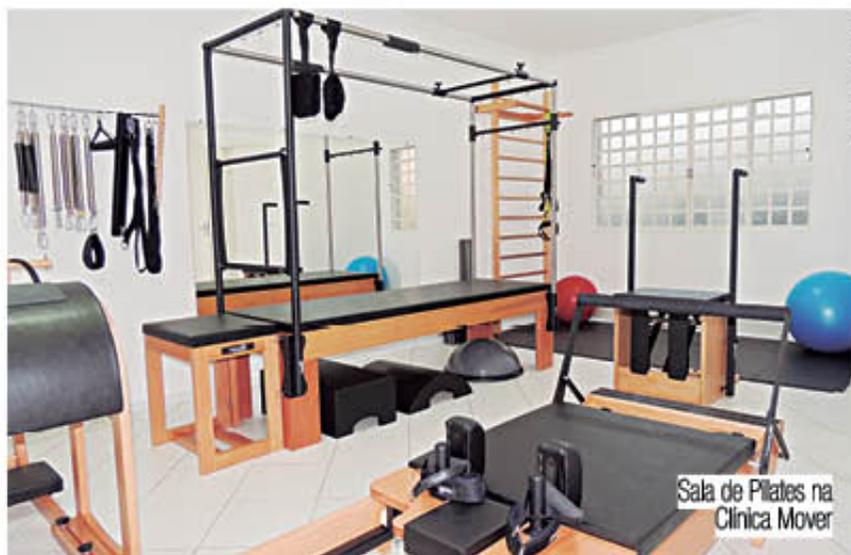
Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, Membro da Sociedade Americana de cirurgia Plástica (ASPS) e membro titular do colégio Brasileiro de Cirurgiões.

(15) 3233-6547 | Secretária Rose (15) 9.9135-1720
Av. Antônio Carlos Comitre, 540 - Ed. Office Campolim

(11) 2361-4595 | (11) 9.9689-7694
Alameda dos Maracatins, 1217 - Ed. Superia Moema - São Paulo/SP

Pilates Clínico na Mover

Você sabe a diferença entre o Pilates Clínico e o convencional? O Pilates Clínico é a forma de tratar uma patologia com o método Pilates, realizando os exercícios com um objetivo definido. Na Clínica Mover, a fisioterapeuta Caroline Centurion e sua equipe realizam esse tratamento a partir de uma avaliação prévia, que identifica o estado do paciente, o estado da dor – se houver –, avalia exames e, a partir disso, cria-se um plano de tratamento. O Pilates Clínico possibilita a reorganização da estrutura musculoesquelética, melhorando a mobilidade, aumentando a força e alongamento, onde necessário. Consequentemente, melhora a postura e o quadro de dor. Além disso, depois de tratar, há o estágio da manutenção, que serve para estabilizar o quadro do paciente, evitando a volta das dores e preservando a boa postura. O Pilates Clínico geralmente é realizado de forma individual e, com a evolução do quadro, o paciente pode se inserir no grupo, de no máximo três alunos. Toda equipe da Clínica Mover é formada por fisioterapeutas capacitadas para tratar cada paciente de forma única. Agende uma avaliação.



Gisele Scaravelli

MAIS: A Clínica Mover fica na rua Dr. Silva Castro, 440, Vila Nova, em Itu. Tel.: (11) 2429-5947. Cel.: (11) 98800-4196 (whatsapp)
e-mail: clinmover@gmail.com / face: [@clinmover](https://www.facebook.com/clinmover)

No verão, a exposição ao sol, à água do mar e ao cloro da piscina deixa o cabelo opaco, fragilizado, sem brilho e quebradiço.
O segredo para recuperar?

Agende um horário com a Feminine e seu cabelo será avaliado para identificar qual o melhor tratamento com todos os cuidados que só a Wella tem!



Feminine
HAIR

Feminine Hair

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

Facetas de porcelana

Quem nunca se impressionou com o sorriso alinhado e branquinho de atores, atrizes e apresentadores de TV? Será que todos já nasceram com os dentes tão perfeitos? Com certeza, não! A técnica que garante o sorriso perfeito de muitos famosos por aí são as facetas de porcelana.

As facetas de porcelana são finíssimas lâminas de porcelana, aproximadamente 0,7 mm de espessura, que são cimentadas na face frontal dos dentes. Tais fragmentos de porcelana podem ser utilizados quando se há intenção de modificar a cor ou forma dos dentes, corrigir pequenas imperfeições, tais como diastema, dentes quebrados ou desalinhados.

Para que o resultado seja perfeito, todas as etapas de trabalho devem ser rigorosamente cumpridas. O passo a passo do procedimento estético bucal começa com uma longa conversa com o paciente para entender bem quais são suas queixas e quais são suas expectativas em relação ao tratamento. Em seguida, fotografias dos dentes (fig. 1), do rosto, do sorriso, radiografias e moldagem são realizadas.

A partir do modelo de estudo, uma técnica chamada enceramento diagnóstico será realizada para permitir ao paciente e ao dentista imaginar o resultado final. É também a partir deste enceramento, que uma prévia, chamada de "mock up" é feita na boca do paciente. Desta forma, o paciente e o dentista conseguem avaliar os resultados estéticos, fonéticos e funcionais. Nesta fase, ainda é possível fazer modificações.

Uma vez aprovado o resultado, chega a hora de fazer o preparo dos dentes. Eles sofrem um pequeno desgaste. Uma nova moldagem é realizada, e o trabalho vai para o laboratório.

As facetas chegam do laboratório para os últimos ajustes em boca e então as lâminas são cimentadas, deixando o paciente com um sorriso novo, harmônico e lindo (fig.2)!



FIGURA 1



FIGURA 2



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



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



COMO PRATICAR O CROSSFIT DE FORMA SEGURA

De acordo com o fisioterapeuta André Nogueira, da Club Físio, as regiões que sofrem maior sobrecarga com a prática do esporte são joelhos, coluna e ombro. “Vários dos exercícios exigem que o aluno erga rapidamente o braço carregando uma grande quantidade de peso, o que acarreta lesões no ombro”.

Já as lesões no joelho estão associadas à prática incorreta dos exercícios e sua repetição. “O agachamento, por exemplo, é praticado no CrossFit com aumento de angulação, ou seja, o aluno precisa descer até quase o chão e voltar. Isso, segundo o especialista, pode causar sobrecarga na articulação do joelho. Quando você passa de uma angulação acima de 60°, aumenta a sobrecarga da articulação patelofemoral – entre a patela e o fêmur, causando desgaste da cartilagem e a longo prazo pode gerar uma artrose”, explica.

Na coluna, os movimentos de torção são os vilões. A carga excessiva de peso associada a uma postura errada nos exercícios é fatal para a coluna. “Movimentos errados podem acarretar dores na coluna, em hérnias de disco e até em cirurgia”, revela Nogueira. No entanto, o fisioterapeuta não desaconselha a prática do esporte, principalmente para quem acha a musculação monótona. Mas alerta que, para segurança e eficácia do CrossFit, é necessário um acompanhamento de um especialista.

Verdadeira febre nas academias, o CrossFit – esporte de alta intensidade, que promete queimar até 1 mil calorias por hora e proporciona condicionamento físico por meio de movimentos que mesclam levantamento de peso, ginástica olímpica e cardio, pode causar sérias lesões aos praticantes que não seguem as orientações de um profissional qualificado e/ou não possuem preparo adequado para a prática da atividade.

PUBLICITARIO

Fisioterapia Pélvica

No final de novembro, a fisioterapeuta Fabiana Carvalho concluiu sua pós-graduação de 470 horas em Fisioterapia Pélvica Internacional na Faculdade Inspirar, em Curitiba. A partir de agora, Fabiana passa a atuar na reabilitação das disfunções pélvicas, disfunções sexuais, gestantes e pós-parto.

Atualmente, segundo Fabiana, a Fisioterapia Pélvica é uma das melhores opções de tratamento para prevenção e reabilitação dessas disfunções através de orientações, técnicas de alongamento e fortalecimento, biofeedback, eletroestimulação, eletromiografia, etc.

Agora pacientes de Iguatemi e região já podem fazer seus tratamentos de incontinência urinária, constipação e outros. “Nosso objetivo é cuidar de você com eficiência e discrição, devolvendo seu bem-estar e qualidade de vida!”, conclui Fabiana.

MAIS: Fabiana Carvalho atende em sua clínica, na rua Convenção, 791, Vila Nova, Iguatemi. Tel.: (11) 2715-6900.



Fabiana durante o curso em Curitiba

fotos: Divulgação



Profissionais da saúde: FISIOTERAPEUTAS



Dra. Tatiane Dutra

Fisioterapia, Pilates, Hidroterapia, Ortopedia, Reabilitação Cardiopulmonar, Fisioterapia Geriátrica e Neurofuncional adulto - Home care
 CREFITO 3 / 232654-F

Rua Leonardo Piuñti, 249,
 Bairro São Luiz - Itu
 Tels.: (11) 4024-1726 /
 (11) 99531-2178 / (11) 98134-2993



Dra. Natália Furnkranz Araujo Vital

Fisioterapeuta, Bacharel em Educação Física, Pós-graduada em Bioquímica do Exercício e Pilates
 Atendimento domiciliar e clínica
 CREFITO- 3 / 232649-F

Rua Pernambuco, 412, Bairro Brasil - Itu - Tels.: (11) 4403-8129 / (11) 97377-7700



Dra. Andressa Cristofoletti

Fisioterapia, Pilates, RPG, Pós-operatório Cirurgia Plástica - Home care
 CREFITO 67700-F

Rua Zelinda Fanchini, 67,
 Vila Cleto - Itu
 Tels.: (11) 2715-3630 /
 (11) 98109-7577



Dr. Fernando Savi

Fisioterapeuta, Especialização em Ortopedia, Traumatologia, Geriatria, RPG
 CREFITO- 3 / 60.680-F

Rua Boa Vista, 136, Bairro Brasil - Itu - Tels.: (11) 2715-7775 / (11) 99531-8671



Dra. Renata Guerreiro

Fisioterapeuta, Especialista em Acupuntura, Manthus (celulite e gordura localizada), pós operatório e Pitalas
 CREFITO-3 / 79554-F

Rua Maria Rosa D'Elboux Bortoloti, 65 - Bairro São Luiz - Itu
 Tel.: (11) 97158-4997



Andrea Cristofoletti Santinon

Fisioterapia, Terapia Manual, Sohier, Podoposturologia (palmilhas) e Pilates
 CREFITO: 25.612-F

CLINICA FISIOCENTER
 rua Marechal Deodoro, 135,
 Centro - Itu - Tels.: (11) 4013-2098 / (11) 4022-3779



Dra. Maria de Fátima A. de Paula

Fisioterapeuta e Dermato funcional, Especialista pela UGF
 CREFITO-3 \ 88310-F

Clinica Ayur
 Rua Cenira Fernandes Vitorino, 138 - Jardim Rosinha - Itu
 Tels.: (11) 4024-1972 / (11) 4024-7054



Dra. Neide Scalet

Especialista em correção postural por técnicas específicas e palmilhas. Trata dores na coluna, articulares, cefaleias, ATM, através de vários métodos. Trata incontinência urinária. Acupuntura.
 CREFITO 1380-F

Rua Capitão Silvío Fleming, 423, Vila Nova - Itu. Fisiomed Estética & Saúde
 Tel.: (11) 99936-0682 / (11) 4025-1996

Profissionais da saúde: PSICÓLOGOS



Matilde Guedes
Psicóloga - Logoterapeuta
CRP - 06 / 0210
Rua Porto Alegre, 360,
Bairro Brasil - Itu
Tel.: (11) 99989-0716
e-mail: matildeguedes@uol.com.br



Margarida M. V. Simeira
Psicóloga Clínica; Formação em
Psicanálise pela CPCAMP, formação
em Psicanálise Winnicottiana
pelo Instituto Brasileiro de
Psicanálise Winnicottiana
CRP 06 / 0906
Rua Acre, 26, Bairro Brasil, Itu
Tel.: (11) 4023-2805



Kelly Mara Foltran
Psicoterapeuta
Adulto e Infantil
CRP 06 / 37191-2
Rua Acre 26,
Bairro Brasil, Itu
Tel.: (11) 4023-2805
www.psicologiaclinicaitu.com.br



**Regina Pupo Carneiro
Lopes Melges**
Psicóloga
Atende adulto, adolescente,
casal e família.
Especialização em Gestalt terapia.
CRP - 06 / 21170-3
Rua Acre, 26, Bairro Brasil - Itu
Tel.: (11) 4023-2805 e
11 99647-0169



Daniela Pupo
Psicóloga Clínica
Abordagem de Gestalt terapia
atende adolescentes e adultos
CRP - 06 / 121445
Rua Acre, 26, Bairro Brasil - Itu
Tels.: (11) 4023-2805 /
(11) 97203-8579



Fernando A. J. Prado Garcia
Especialista em Psicologia Clínica
Psicologia Analítica (C.G. Jung)
coligada a técnicas corporais
Atende adolescentes e adultos
CRP- 06 / 16332
Avenida Boa Vista, 136,
Bairro Brasil - Itu
Tel.: (11) 98193-5658



Camila Moralez Bacochina
Psicóloga
Atendimento clínico e domiciliar
CRP 06/124403
INTEGRA Saúde e Bem Estar
Rua Maria de Paula Nicácio
Corazza, 72, Jardim Corazza - Itu
Tels.: (11) 2429-5277 e
(11) 95930-3090
Email: moralezcamila@gmail.com



Adriana Barros
Psicóloga - Unimep
Abordagem em TCC - Terapia
Cognitivo Comportamental
Constelação Sistêmica individual;
Atendimento de adultos e
adolescentes
CRP 06/8930-6
Consultório em Salto e Itu, no Centro
Tels.: (11) 4602-1806 e
(19) 9.9141-7734

Profissionais da saúde: CIRURGIÕES PLÁSTICOS



Dr. João Carlos Caruso

Cirurgia Plástica Estética,
Reparadora e Cosmiatria.
CRM 64.084

Rua Pernambuco, 632,
Bairro Brasil, Itu
Clínica Neo: telefone: (11) 4023-0272
ARUJÁ-SP: (11) 4652-5035



Dr. Edouard Tannous

Cirurgia Plástica Estética
CRM 62.423

Rua Estados Unidos, 403,
Jardins, São Paulo
Tel.: (11) 3052-4810



Dr. Yong Bai Cho

Cirurgia Plástica Estética
e Reparadora
CRM-SP 80.359

Itu: Center Clínicas
Edifício Nova Center - 8º andar
(av. Tiradentes, 451)
Tel.: (11) 4024-3396
Indaiatuba: Av. Presidente
Vargas, 1559. Tel.: (19) 3875-2655



Dr. Renato de Paula Schmid

Cirurgia Plástica Estética
e Reparadora.
CRM 46.916

Itu: Praça Duque de Caxias, 41
(Largo do Quartel), Centro.
Tel.: (11) 4023-0025
Salto: Rua Prudente de Moraes, 488,
Centro. Tel.: (11) 4028-1509



Dra. Sandra Hacker

Cirurgia Plástica Estética
e Reparadora
CRM 121.326

Rua Piauí, 167,
Bairro Brasil, Itu
Tel.: (11) 4022-0442
Instagram/Facebook: drasandrahacker
E-mail: contato@sandrahacker.com.br
Site: www.sandrahacker.com.br



Dr. Sérgio M. S. Ribeiro

Cirurgia Plástica Estética
e Reparadora
Especialista pela AMB
CRM : 67.296

Itu: Av. Belo Horizonte, 309, bairro
Brasil. Tel.: (11) 4022-8851
Salto: Av. Presidente Venceslau, 265,
Centro. Tel.: (11) 4021-0239



Dr. Fernando B. Quevedo

Cirurgia Plástica Estética
e Reparadora
CRM - 145.920 / RQE 66496

Av. Plaza, 6, 5º andar, sala 512
Campus Offices - Jardim Paraíso, Itu
Tel.: (11) 2429-8707 e
(11) 94779-5010 (WhatsApp)



Dra. Juliana Gaiotto Alves

Cirurgia Plástica Estética,
Reparadora e Cosmiatria
CRM 139.669

ITU: - Instituto Gensa - Rua Joaquim
B. Borges, 411, Vila Nova. Tel.:
(11) 4022-2899 / (11) 4403-8929
- Clínica Swan - Rua Padre
Bartolomeu Tadei, 566, Centro.
Tel.: (11) 2429-5960

Profissionais da saúde: NUTRICIONISTAS



Dra. Mariliz Barros Barreiros
NUTRIÇÃO CLÍNICA Especialista em
Metabolismo, Nutrição Esportiva
Teste Genético/dieta DNA
CRN3 39460

Centro de Nutrição Médica
Avenida Presidente Kennedy, 1386
6º andar, Sala 64 - INDAIATUBA
(19) 3392-3585



Dra. Vaneska S. Cardoso
NUTRICIONISTA especialista em
Nutrição Humana e Esportes
CRN3 - 35922

Rua Theotonio Correia de
Moraes, 387, Vila Nova - SALTO
(11) 4029-2179 / (11) 98460-2669



Dra. Luciana Valente
NUTRICIONISTA CLÍNICA,
especialista em
Fitoterapia Funcional
CRN3 - 7183

Rua Sorocaba, 278, Centro - ITU
(11) 4022-4452 / (11) 4013-1216



Dra. Mirela Salviato Veroneze
NUTRICIONISTA
Especialista em Nutrição
Esportiva/ Fisiologia do Exercício
CRN3-40626

Clinica Iluminarti: Av. Dom
Pedro II, 141, Centro - SALTO
(11) 4602-1119 / (11) 98155-1305



**Dra. Mariana Cassani
de Oliveira**
NUTRICIONISTA CLÍNICA
Especialista em doenças renais
CRN3 38.320

ClinD Estética e Pilates - Itu
(11) 2715-0512
Atendimento domiciliar - Indaiatuba
(11) 97463-9277



Dr. André Freitas
NUTRIÇÃO CLÍNICA & ESPORTIVA -
NUTRIGENÔMICA - FITOTERAPIA -
VEGETARIANISMO
CRN3 - 39231
(11) 97577-6719

INDAIATUBA - Academia Fitwork
(19) 3894-5914
ITU - Espaço Ganesha Yoga
(11) 2429-2932



Dra. Valéria Loeschke
NUTRICIONISTA Especialista em
Nutrição Humana Aplicada,
Nutrição Esportiva, Coach método
Lancha e Nutricionista do Ituano FC.
CRN3: 36266

Rua Capitão Silvio Fleming, 423
Vila Nova - ITU
11 4025-1996 / 11 99936-0682



**Dra. Catia G. Gomes
de Oliveira**
NUTRIÇÃO FUNCIONAL
E ESPORTIVA
CRN3: 40940

Rua Piauí 140
Bairro Brasil - ITU
Tels.: (11) 4022-5991
e 4023-5316

Credito: 3/80713-F | ABFP: 0349



Fabiana Carvalho
FISIOTERAPIA PÉLVICA

A **Fisioterapia Pélvica** atua na reabilitação das disfunções da região pélvica, mais especificamente nos músculos, ligamentos e fâscias do assoalho pélvico que recobrem e preenchem a pelve. Atuando na áreas de Urologia, Ginecologia e Obstetrícia, Coloproctologia e sexologia, além da estética íntima, a Fisioterapia Pélvica trata de disfunções tais como incontinência urinária, incontinência fecal, constipação intestinal, disfunções sexuais, entre outras.

As disfunções pélvicas podem ocorrer em homens, mulheres e crianças, o que interfere na qualidade de vida dos pacientes, chegando a reduzir o seu convívio social e em alguns casos levando até mesmo à depressão.

Atualmente, a Fisioterapia Pélvica é uma das melhores opções de tratamento para prevenção e reabilitação dessas disfunções através de orientações, exercícios dos músculos do assoalho pélvico como fortalecimento muscular, alongamento, coordenação, eletroestimulação, biofeedback, massagem perineal, consciência corporal e reeducação comportamental. Nosso objetivo é cuidar de você com eficiência e discrição, devolvendo seu bem-estar e qualidade de vida!

Rua Convenção, 791 - Vila Nova, Itu - SP
11 2715-6900 | fabianachenito@gmail.com



Associação Brasileira de
Fisioterapia Pélvica

Leste Europeu

Grupo By Mary Lemos

10 dias



Praga



Budapeste



Viena

Saída de Itu 01/05/2018

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

Mary Lemos
Turismo



fotos: APM/Divulgação

ITU

APM Itu realiza jantar italiano

No clima de confraternização a Associação Paulista de Medicina – Itu realizou no último dia 09 de dezembro um jantar italiano no Itu Plaza Hotel. O evento contou com mais de 200 pessoas, entre médicos associados, familiares e convidados em geral.



- 📍 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



NÃO FIQUE DE FORA DA FESTA TEMÁTICA

CABARET

Cenário glamuroso, promoters performáticos, dançarinos, DJ (músicas de todas as modalidades), diversos tipos de bebidas, tábua de frios, petiscos e muito mais.

27 DE JANEIRO
21H

INGRESSOS
ANTECIPADOS

Ingressos à venda no quiosque da Rodoviária de Salto (quintas e sextas das 14h às 19h) e no site do Ticket Fácil <http://www.ticketfacil.com.br/eventos/cabaret-a-maior-festa-tematica.aspx>

11 4456-4322 / 11 97323-6344

RUA UMBRIA, 1526 - JOÃO JABOUR - SALTO / SP

Organização

 **Boutique de Eventos**
Sua festa com muito glamour



Boutique de Eventos

Sua festa com muito glamour

Tudo em um só lugar

ALUGUEL DE SALÃO DE FESTAS | BUFFET
DECORAÇÃO | SOM E ILUMINAÇÃO

Faça um orçamento sem compromisso

11 4456-4322 / 11 97323-6344 | Rua Umbria, 1526 - João Jabour - Salto / SP



Fotos: Divulgação

ITU

Inauguração da Unika

Foi inaugurada no dia 30 de novembro, em Itu, a Unika, de Amanda Santos da Silva. Localizada num espaço charmoso em um casarão no centro histórico de Itu, a loja além de vender roupas e acessórios femininos, tem um espaço café/happy hour e também um espaço lúds, onde as mães podem deixar seus filhos e fazer suas compras com tranquilidade. Confira algumas fotos da inauguração.

www.revistaregional.com.br

acesse

Restaurante **via brasil**

www.restauranteviabrasil.com.br

**Buffet de salada
no almoço de
segunda, quarta
a sexta-feira**

Salada Via Brasil



Abadejo Via Brasil



Unidade Itu - Av. Prudente de Moraes, 221 - Bairro Vila Nova
Tel.: (11) 4024-5812 / 4024-1954



Unidade Indaiatuba - Av. Visconde de Indaiatuba, 900 - Jardim Vitória I
Tel.: (19) 3835-4203 / 2516-0068



Unidade Vinhedo - Av. Benedito Storani, 762 - Residencial Aquários
Tel.: (19) 3826-3081 / 3826-5352



Unidade Sorocaba - Rua Valdir Gentil, 11 - Parque Campolim
Tel.: (11) 3358- 9555 / 3211-3963



Fotos: Divulgação/Loja Maçonica Fidelíssima

ITU

Paella Beneficente da Loja Maçonica Fidelíssima

Após o sucesso da Paella Beneficente em 2016, a Loja Maçonica Fidelíssima, de Itu, promoveu no início de dezembro, a segunda edição do evento. O objetivo foi angariar fundos para os canais de solidariedade da Loja, que auxilia diversas entidades beneficentes. A Paella aconteceu no Salão de Festas do Itu Plaza Hotel e reuniu cerca de 300 convidados.



Fotos: Chrissy Yamamoto

ITU

Lançamento do site Elan Mais

No dia 1º de dezembro, a personal coach Elaine Nascimento lançou o site Elan Mais. Na ocasião, a profissional recebeu amigos e clientes em seu espaço no Unicenter, em Itu.



PET • VET • SHOP

TODOS OS MESES
PROMOÇÕES

**E CONDIÇÕES
ESPECIAIS**

PARA TODOS
OS PETS!



(11) 4013-0427
(11) 4013-2654
Av. Dr. Otaviano Pereira
Mendes N°290 - Itu/SP



(11) 4013-5453
Av. Dr. Ermelindo Maffei
N°43, Chafariz - Itu/SP



(11) 4013-3320
Av. Dr. Ermelindo Maffei,
N° 945, São Luiz - Loja 5,
Wallmart.



Premier Pet
ALIMENTOS DE ALTA QUALIDADE



www.petniva.com

f petniva

4013 - 2654
4013 - 0427

Premier
Shop Niva





ITU Bernardo de Campos lança "Crônicas Esparsas"

No último mês de dezembro o escritor ituano Bernardo de Campos lançou sua nova publicação intitulada "Crônicas Esparsas". O evento, que aconteceu no auditório do Sincomércio, em Itu, reuniu amigos, familiares e membros da Academia Ituana da Letras.

Santa Aletria

Massas & afins

VENHA PROVAR NOSSAS MASSAS

Fabricação Própria
Ótima localização
Estacionamento
Rotisseria

Espaço Kids
Eventos
Feijoada aos Sábados
Rodízio aos Domingos

R. Profª Maria Antônia Luporini Sampaio, 459 - Bairro São Luiz
(11) 2429-8424 | (11) 99546-6663



Kostela do japonês



INDICADO PELO
GUIA QUATRO RODAS
BRASIL 2015

RUA ANTÔNIA MARTINS LUIZ, 180
DISTRITO INDUSTRIAL JOÃO NAREZZI - INDAIATUBA
(19) 3894-6646
TERÇA A DOMINGO DAS 11h30 ÀS 15h



MOVEIS PLANEJADOS



CARMO

José de Oliveira

& **THOMAZ**

Solicite seu orçamento!

Fone: (11) 4013-2413 | Cel.: (11) 9 4137-2124 | Rua Sete de Setembro, 557 - Centro - Itu/SP



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

girassol
Studio dance

MATRÍCULAS ABERTAS

Ballet, Jazz, Sapateado

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

Fone (11) 4028-0549

Nome já diz tudo!



(11) 2715.0199 | (15) 98801.1851 • **ANDRÉ** **REDE ÚNICA BATS**
Av. Caetano Ruggieri, 2537 - Pq. Nossa Sra. da Candelaria



Compre uma Bateria Bats e concorra a 50 litros de combustível por mês



ITU

Museu da Energia Itu comemora 18 anos

O Museu da Energia Itu comemorou 18 anos no último dia 14 de dezembro. O evento comemorativo contou com um café da manhã para convidados, apresentação de novas placas expositivas e com uma visita guiada especial para os presentes. Entre os convidados estavam autoridades de Itu, representantes da Fundação Energia e Saneamento, bem como funcionários de outras unidades.



A empresa Milenium Service Desinsetizadora, especializada em controle de pragas urbanas, está preparada para os seguintes serviços:

- Desinsetização • Desratização
- Descupinização • Desentupimento
- Controle de abelhas, morcegos e pombos



MILENIUM SERVICE
CONTROLE DE PRAGAS

Rua Antonio Joaquim Leme nº 10
Vila Prudente de Moraes - Itu
Tels.: (11) 2429-6114 / (11) 2429-6143
(11) 9 9621-5954

VIAJE TRANQUILO!



Na hora de programar a viagem de férias, todo mundo se lembra de tudo: da reserva na pousada, comprar sunga e biquínis novos, protetor solar, máquina fotográfica, além daquele monte de coisas supérfluas. Mas o fiel companheiro de estrada, o carro, muitas vezes acaba sendo esquecido e se transforma em dor de cabeça. Por isso, é bom ficar atento à manutenção, providenciando uma revisão preventiva e conferindo alguns itens importantes. Além de garantir a segurança da família e de terceiros, fazendo isso você terá uma viagem tranquila.

Preparamos uma lista de oficinas e mecânicas que irão checar seu carro antes de cair na estrada. Contudo, atente-se ao tempo: a revisão não deve ser feita na véspera, já que se houver necessidade de substituição de alguma peça, muitas vezes é impossível fazer isso de um dia para o outro. Confira abaixo:

TROCA DE ÓLEO CÂMBIO AUTOMÁTICO, CVT E DSG

A mais nova tecnologia de troca de fluido de sistemas hidráulicos

10x sem juros no cartão



ATUAL
VECCHI LUBRIFICANTES

Av. Caetano Ruggieri, 2709 - Pq. NS. Candelária, Itu
(em frente à casa dos parafusos)
(11) 96197-3500 (11) 4023-0689
www.atualvecchilubrificantes.com.br

VIA REGIO UM LUGAR COMPLETO ESPERANDO POR VOCÊ



- Conveniência
- Troca de óleo e serviços
- Combustíveis Ipiranga
- Qualidade e bom atendimento

viacafé
CAFÉ E CONVENIÊNCIA

Rua Barão do Rio Branco, 1470 - Centro - Salto
Fone (11) 4456-4852 / 4029-3075

AUTO ELÉTRICA E MECÂNICA PADRE BENTO

José Antonio (aepbzm@outlook.com)

- Som
- Alarmes
- Baterias
- Limpeza de Bico
- Troca de óleo
- Partidas
- Alternadores
- Reparos elétricos
- Insulfilm

DISK SOCORRO

(11) 4013-3994
(11) 94895-5358
(11) 96391-6859 vivo

Rua Padre Bento, 255
Vila Padre Bento - Itu/SP

ARRUDA NOVA AUTO PEÇAS

(11) 4022 - 6220

DISK PEÇAS - A ENTREGA MAIS RÁPIDA DE ITU E REGIÃO!

nextel: 89*115261 | 92*207877 | 92*206904

novaautopecasitu@hotmail.com

/arrudanovaautopecas

Av. Caetano Ruggieri, 2101 - Pq. Nossa Sra. da Candelária - Itu/SP

PEÇAS - FILTROS - LUBRIFICANTES - ACESSÓRIOS



Não importa as condições das ruas e estradas, nós temos as melhores opções em pneus para veículos leves e pesados.

Serviço de alinhamento e balanceamento para Automóveis, Pickups, Suv e Caminhões.



SUSPENSÃO • FREIOS • ESCAPAMENTOS
(EXCETO CAMINHÕES)



PNEUS PARA CARROS IMPORTADOS, NACIONAIS E SUV.

Av. Caetano Ruggieri, 2788 - Itu - Fone (11) 2715-0400 / Rádio 35*79*10953 / (11) 94716-3391

AUTO MECÂNICA DENUNCIO

Tecnologia em Reparação Automotiva

- Diagnóstico em Injeção Eletrônica
- Higienização de Ar Condicionado
- Limpeza de Bicos injetores
- Retífica de Motores
- Câmbio
- Freio
- Suspensão
- Super Troca de Óleo
- Revisão Preventiva
- Airbag
- ABS
- Eletrônica embarcada



11 4022-7965 | 11 4022-8929

Rua Jorge Simeira, 410 - Bairro Nossa Senhora Aparecida - Itu/SP

e-mail: mecanicadenuncio@uol.com.br

A oração que eu esqueci

Andando pelas ruas de São Paulo, recebi de um amigo - Edinho Oliveira - um panfleto chamado "Instante Sagrado". Impresso a quatro cores, em excelente papel, não identificava nenhuma igreja ou o culto, apenas trazia uma oração escrita.

Qual foi minha surpresa ao ver que quem assinava esta oração era - EU! Ela havia sido publicada no início da década de 80, na contracapa de um livro de poesia. Não pensei que resistisse ao tempo, nem que pudesse retornar às minhas mãos de maneira tão misteriosa; mas, quando a reli, não me envergonhei do que havia escrito.

Já que estava naquele panfleto, e já que acredito em sinais, achei oportuno reproduzi-la aqui. Espero estimular cada leitor a escrever sua própria prece, pedindo para si e para os outros aquilo que julga mais importante. Desta maneira, colocamos uma vibração positiva em nosso coração, e ela há de contagiar tudo que nos cerca.

Eis a oração:

Senhor protege as nossas dúvidas, porque a Dúvida é uma maneira de rezar. É ela que nos faz crescer, porque nos obriga a olhar sem medo para as muitas respostas de uma mesma pergunta. E para que isto seja possível,

Senhor protege as nossas decisões, porque a Decisão é uma maneira de rezar. Dai-nos coragem para, depois da dúvida, sermos capazes de escolher entre um caminho e o outro. Que o nosso SIM seja sempre um SIM, e o nosso NÃO seja sempre um NÃO. Que uma vez escolhido o caminho, jamais olhemos para trás, nem deixemos que nossa alma seja roída pelo remorso. E para que isto seja possível,

Senhor protege as nossas ações, porque a Ação é uma maneira de rezar. Fazei com que o pão nosso de cada dia seja fruto do melhor que levamos dentro de nós mesmos. Que possamos, através do trabalho e da Ação, compartilhar um pouco do amor que recebemos. E para que isto seja possível,



“FAZEI COM QUE O PÃO NOSSO DE CADA DIA SEJA FRUTO DO MELHOR QUE LEVAMOS DENTRO DE NÓS MESMOS”

Senhor proteja os nossos sonhos, porque o Sonho é uma maneira de rezar. Fazei com que, independentemente de nossa idade ou de nossa circunstância, sejamos capazes de manter acesa no coração a chama sagrada da esperança e da perseverança. E para que isto seja possível,

Senhor dai-nos sempre entusiasmo, porque o Entusiasmo é uma maneira de rezar. É ele que nos liga aos Céus e a Terra, aos homens e às crianças, e nos diz que o desejo é importante, e merece o nosso esforço. É ele que nos afirma que tudo é possível, desde que estejamos totalmente comprometidos com o que fazemos. E para que isto seja possível,

Senhor protegei-nos, porque a

Vida é a única maneira que temos para manifestar o Teu milagre. Que a terra continue transformando a semente em trigo, que nós continuemos transmutando o trigo em pão. E isto só é possível se tivermos Amor - portanto, nunca nos deixe em solidão.

Dai-nos sempre a tua companhia, e a companhia de homens e mulheres que tem dúvidas, agem, sonham, se entusiasmam, e vivem como se cada dia fosse totalmente dedicado a Tua glória.

Amém.

O escritor PAULO COELHO enviou este texto, através de seu escritório na Espanha, especialmente para esta primeira edição de 2018 da Revista Regional.



A Hioki Sushi traz para você os melhores pratos da culinária japonesa. Venha provar o nosso rodízio e conferir as delícias exclusivas da casa.

Temos como objetivo ser destaque na região, com misturas exóticas e opções diferenciadas para nossos clientes.



ITU

Praça Lions, 88
Bairro Brasil
tel. (11) 2715-2322

SOROCABA I

Praça Nova York, 150
Jardim América
tel. (15) 3359-3450

SOROCABA II

Av. São Francisco, 214
Santa Rosália
tel. (15) 3342-2147

ESTACIONAMENTO
GRATUITO





Em março a região ganha
uma nova opção de
comida japonesa, com o
melhor dos frutos do mar



Avenida Ermelindo Maffei, 211 - Bairro Brasil - Itu