



## Adriana Esteves

Em entrevista exclusiva, atriz fala de sua nova personagem na TV

Marcos Amaro inaugura sua Fábrica de Artes em Itu

### viagem

Fotógrafa ituana revela as belezas da Rota Romântica na Alemanha

Itu recebe Festival de Artes e InterFoto

### VIVA BEM

Dieta pós 40: como ter mais vigor na meia idade

Plaza Shopping Itu

apresenta:

DREAMWORKS  
SHREK



O Plaza Shopping Itu escalou um  
time de peso para as férias... ou  
melhor, **um time de ogros!**

## Ogrices de férias

Realidade virtual  
Pebolim vertical  
Jogos interativos  
Boccerball

De 22 de Junho a 22 de Julho  
Das 14h às 20h

De 3 a 12 anos  
Praça de eventos  
Entrada gratuita



#LUXODESERDIVA

SABE AQUELE  
BRILHO QUE O  
TEMPO APAGOU?

# SPÉCIALISTE RESGATA.

Os ativos da linha Spécialiste Resgate repõem a massa capilar, revertendo todo tipo de dano.

Para hidratar, fortalecer e recuperar a saúde dos seus cabelos, escolha um especialista. Escolha Bio Extratus.



**BIO EXTRATUS**  
*Spécialiste*



# NOVO SORENTO 2019

*Tecnologia e conforto*



Carregador de celular wireless, air bags frontais, laterais e de cortina, faróis de xenon e rodas de liga leve aro 19".



Sistema multimídia com GPS, Android Auto e Apple CarPlay, tração AWD (4x4) e controle de tração.



Detector de ponto de estacionamento e traseiros com



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

Trânsito seguro: eu faço a diferença.





Abertura do porta-malas automática sensível a presença.



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

*muito além da imaginação.*



cego, sensores dianteiros assistente de tráfego.



Air bags frontais, laterais e de cortina. Controles de tração e estabilidade.



Motores 3.5 L, V6 com 280 cv e câmbio automático de 8 velocidades ou 2.4 L, 16 V com 172 cv e câmbio automático de 6 velocidades.



The Power to Surprise

# Descubra como devolvemos a estética e a função de seu sorriso **EM 1 DIA**

Se você adia sua decisão de colocar implantes, lentes de contato ou facetas de porcelana, temos o incentivo que faltava.



A ProSorriso traz para Salto o CEREC, um aparelho de tecnologia alemã, que permite fazer facetas, lentes de contato e coroas em porcelana pura, em uma única sessão.

O processo se inicia com a captação das imagens em 3D, com um scanner intraoral e, depois, o dentista faz o projeto digital da restauração com o auxílio de um software. Na fresadora (espécie de impressora 3D) é inserido um bloco de porcelana, onde as brocas irão esculpir um novo dente com fidelidade robótica ao projeto digital desenvolvido, com perfeita adaptação e estética.

Com isso, agora é possível a transformação completa de um sorriso em uma única sessão, sem moldagens e dente provisório.




Responsável Técnico - Dr. Roberto Savioli - CROSP 102691

Dr. Roberto Savioli  
CROSP: 102691

Dra. Patrícia Alvarenga Savioli  
CROSP: 85481





Recupere sua  
autoestima  
em uma  
**ÚNICA SESSÃO!**

**Fale com nossos especialistas**

(11) 4029-3897 | 📞 (11) 99109-7230  
Av. Dom Pedro II, 289 - Centro - Salto/SP  
f @clinprosorriso 📷 @prosorrisosalto  
[www.clinprosorriso.com.br](http://www.clinprosorriso.com.br)



**PROSORRISO**  
odontologia



O MELHOR  
DA ARTE  
E CULTURA  
DE ITU.

# FESTIVAL DE ARTES DE ITU

25<sup>o</sup>





# 6 a 22 JUL

Teatro, cinema, artes plásticas, canto,  
dança, grafite, poesia e fotografia.



## PARTICIPE. VENHA PRESTIGIAR.

APOIO CULTURAL



REALIZAÇÃO

SECRETARIA  
DE CULTURA

itu *sem igual*





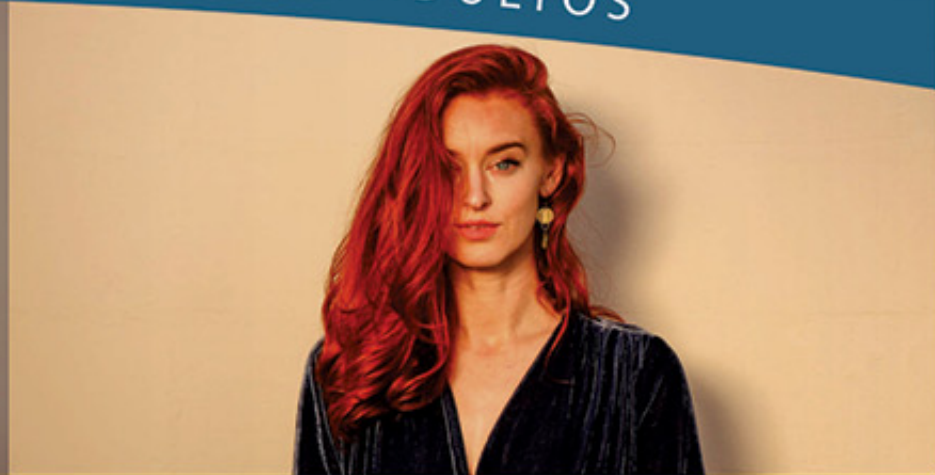
Clínica Slim Unidade Itu

# QUEDA DE CABELOS NUNCA MAIS

“Inicialmente fazemos uma avaliação capilar minuciosa do couro cabeludo e cabelos, com aparelho tricoscópio. A partir daí, iniciamos um tratamento com uso de laserterapia, luzes infravermelhas, ionização, entre outros aparelhos, com o objetivo de revitalizar o couro cabeludo, fortalecer os fios, normalizar a queda de cabelos, etc”.

Há mais de 37 Anos excelência em Tratamento Capilar

CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS



Agende uma Avaliação com o Tricologista da Rede



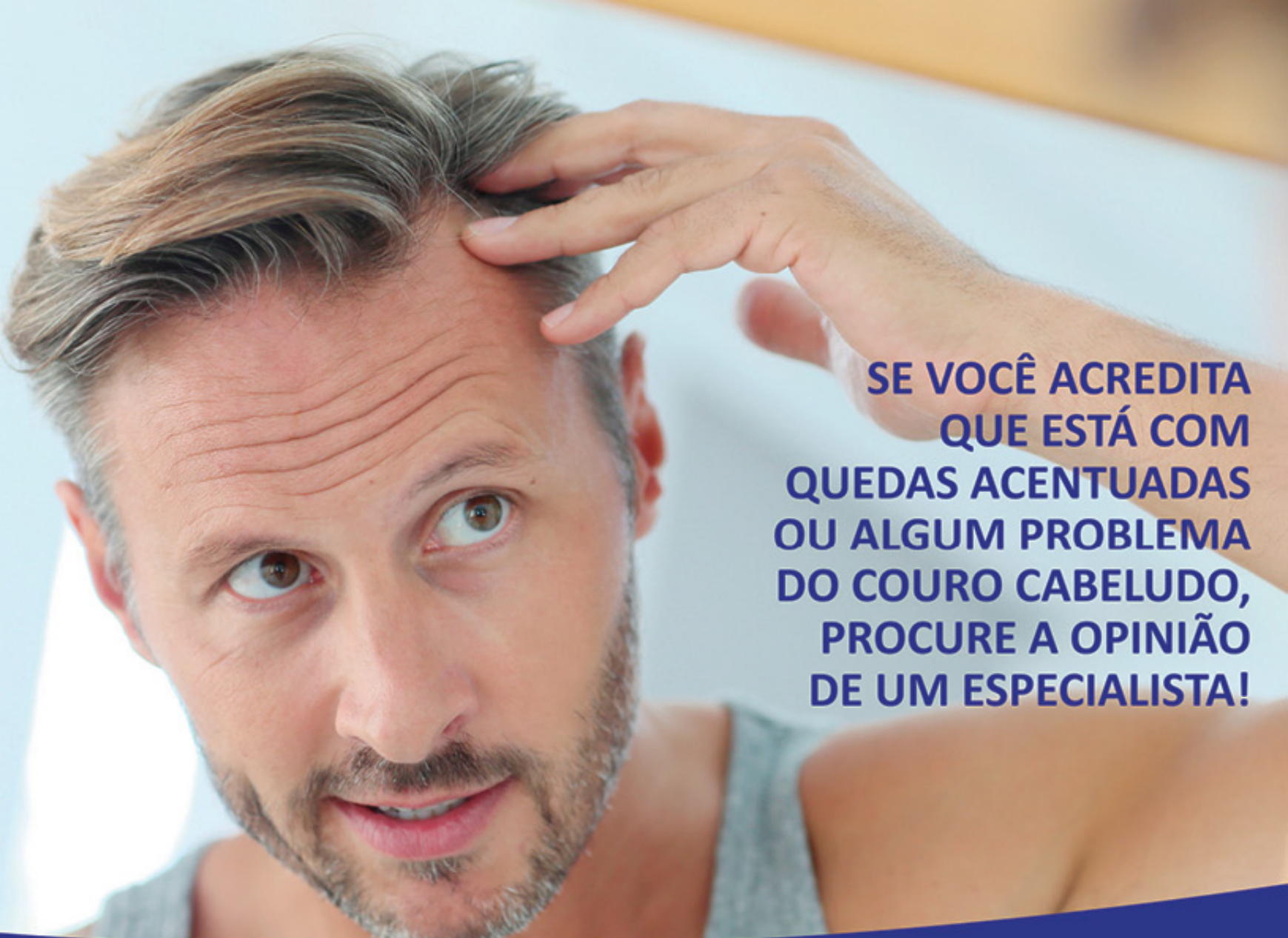
- Toxina Botulínica
- Preenchimento
- Peeling Químico
- Intradermoterapia Facial e Corporal
- Sculptra
- Microagulhamento Facial e Corporal

AVALIAÇÃO  
DE CORTESIA  
PARA  
LEITORES DA  
REVISTA  
REGIONAL



Gisele  
Podologia

- Cantoplastia
- Acompanhamento diabetes
- Acompanhamento pediátrico
- Cauterização com ácido
- Tratamento de verrugas plantar
- Correção de lâmina ungueal
- Hidratação profunda



**SE VOCÊ ACREDITA  
QUE ESTÁ COM  
QUEDAS ACENTUADAS  
OU ALGUM PROBLEMA  
DO COURO CABELUDO,  
PROCURE A OPINIÃO  
DE UM ESPECIALISTA!**

**A clínica Slim  
desenvolve  
tratamentos para:**

- Queda de cabelos
- Seborréia
- Caspa
- Dermatite Seborréica
- Psoríase
- Alopecia Areata
- Revitalização dos fios

**Agende uma visita e conheça  
uma forma surpreendente de ter  
sua saúde capilar de volta.**

**slim**  
CLÍNICA

**Clínica Slim Unidade Itu**

**(11) 2429-4502 / (11) 99355-8637**

Facebook: Clinica Slim Itu

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

Rua Rio de Janeiro, 164 - Bairro Brasil - Itu/SP

02 a 12  
agosto/2018

GoodBom  
Comunidade

Brasa  
BURGUÊS

HotFlowers  
presentes especiais

30  
ANOS  
Força e Tradição!



EMBAIXADORAS  
FAICI 2018

DIA  
02

ZÉ NETO &  
CRISTIANO

DIA  
03

MAIARA &  
MARAISA

BRUNO & MARCO  
CRISTIANO

DIA  
04

HENRIQUE  
& JULIANO

Roby & Thiago

DIA  
09

GUSTAVO  
LIMA

DIA  
10

SIMONE &  
SIMARIA

LEANDRO  
LORENA

DIA  
11

Rionegro  
Sollimões

MAIARA  
AZEVEDO

FERRUZEM





# #faici2018euvo

(19) 3264-0936  
f /FAICI.em.Indaiatuba  
faici2018



Campeonato Nacional da Associação dos Três Tambores



Imagens ilustrativas

Exposição de PEQUENOS ANIMAIS

# INDAIATUBA

## NOVO LOCAL

Av. General Motors, s/nº  
Ao lado da Toyota, às margens da SP-75, em Indaiatuba

## CAMAROTES



- Acesso ao Parque de Exposições
- Acesso à Pista VIP
- Espaço VIP e Lounge com atrações
- Camiseta do Camarote uso obrigatório
- Localização privilegiada
- Open Food all inclusive
- Open Bar com Chopp Brahma
- Customização de camisetas
- Espaço de Beleza



Um lugar diferenciado, com OPEN BAR de whisky, vodka, cerveja Brahma, refrigerante e água



- Mini camarotes exclusivos
- Atrações e shows
- Acesso privilegiado à Pista Premium
- Ambiente charmoso e aconchegante

www.faici.com

### HORÁRIOS

SEXTAS, das 20h às 23h  
SÁBADOS, das 11h às 23h  
DOMINGOS, das 11h às 18h

Estacionamento e entrada GRATUITOS para a FENUI no período das 11h às 18h. A partir das 20h, é necessário a aquisição do ingresso da FAICI 2018 e estacionamento normal.



Ano 16 - número 183  
JULHO-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 - ferml@terra.com.br

**COLABORADORES DESTA EDIÇÃO**  
Reportagens: Ester Jacopetti, Gisele Scaravelli e Rita Vicente  
Artigos e colunas: Clau Gavioli e Leila Schuster



#### NOSSA CAPA

foto: Adriana Esteves em foto de João Cotta  
ABRANGENCIA

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

Rosana Tavares, Sergio Nogueira e Zeca Almeida



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 rogei por nós.

selo de papel  
sustentável

# CONHEÇA A NOVA BASIC DECORATTO.

prosa



basic  
decoratto

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





# VITRINE

**DECORATTO** por Polyana Cazuzu e Eloá Eduarda da Silva

A Decoratto transforma o desejo de viver bem em realidade. Móveis com assinatura de grandes designers, objetos garimpados pelo mundo e um showroom com mais de 1.200m<sup>2</sup>, fazem parte dessa experiência. Conheça a Decoratto e descubra como a alta decoração combina com seus melhores momentos.

 decoratto

  DECORATTOINDAIATUBA

52

Rita Vicente



26

Divulgação



22 Regionais

### CULTURA

26 Fundação Marcos Amaro abre exposição permanente em Itu

28 Preservação de espécies será tema do InterFoto 2018

30 Agenda

### MODA

34 Lagoon

38 Passarelas

### LIFESTYLE

42 Diário de viagem Uma rota encantadora na Alemanha

46 LifeStyle por Leila Schuster

48 Promos

50 Casa O melhor da CasaCor SP 2018

53 Garimpo

54 Lá em casa por Clau Gavioli

### VIVA BEM

58 Saúde e beleza Dieta pós 40

61 Bem estar 76 Guia saúde

### GENTE + FESTAS

82 Conversa Adriana Esteves

86 VIP 91 Circulando

98 Final feliz

Participe, siga e curta a Revista Regional no:



@revista\_regional

28

©Lobo Marcos Rosa



Promoção

# APLICAÇÃO PREMIADA

1 Bicicleta, 1 Smart TV e  
1 Motocicleta por agência.  
Invista sua sorte no Sicredi!

A cada **R\$ 100**  
em investimento  
você concorre a:



1 Bicicleta Oggi  
aro 29 + kit com  
capacete e brindes

1 Smart TV  
Samsung  
4k

1 Motocicleta  
Honda Biz  
2018



Invista sua sorte no Sicredi!  
As aplicações valem cupons para  
concorrer a diversos prêmios.



Visite sua agência para  
mais informações sobre  
a campanha.



Os sorteios serão  
realizados durante as  
assembleias de 2019.

CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO SEAE/MF nº 06.000406/2018. Promoção válida durante o período de 01/06 a 04/04/2019, para os associados da cooperativa Sicredi Nossa Terra PR/SP. Consulte regulamento completo da promoção e condições de contratação nas unidades de atendimento participantes e no site [sicredi.com.br/promocoes](http://sicredi.com.br/promocoes). Imagens meramente ilustrativas.

SAC Sicredi - 0800 724 7220 / Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525.  
Ouvidoria Sicredi - 0800 646 2519

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

 **Sicredi**



## FÉRIAS DE INVERNO

### Mês da cultura em Itu

O mês de julho, além de ser caracterizado pelas férias de inverno, em Itu é marcado por uma avalanche cultural. A cidade sedia o seu tradicional Festival de Artes e ainda uma nova edição do Festival InterFoto. Tudo isso sem contar a Fábrica de Artes da Fundação Marcos Amaro, inaugurada no finalzinho de junho, na antiga tecelagem São Pedro, e que manterá exposição permanente, com trabalhos de artistas renomados como Adriana Varejão, Cildo Meireles, Tunga, Mestre Didi e muitos mais. Sem dúvida, um marco para a cultura ituana e regional. As matérias especiais sobre a Fábrica de Artes e o InterFoto estão nesta edição da REGIONAL, já a programação completa dos shows e oficinas do 25º Festival de Artes você confere em nosso site [www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br). E, por falar em cultura, a fotógrafa ituana Rita Vicente percorreu a Rota Romântica, que vai de Würzburg a Fussen, na Alemanha, passando por 28 cidades. Sua aventura pelas terras germânicas está no Diário de Viagem desta edição. Está imperdível! REGIONAL, como maior e mais completa publicação de lifestyle, moda e comportamento da região, destaca também este mês o melhor da CasaCor São Paulo 2018, com ambientes que tratam o tema “A Casa Viva”. A mostra, que continua até o final deste mês no Jockey Club paulistano, traz a ideia de renovar a casa como refúgio e espaço para celebrar os laços de afeto, a convivência familiar e uma reconexão com a natureza. Na capa e entrevista, a atriz Adriana Esteves, que volta a interpretar uma vilã no horário nobre da TV, em “Segundo Sol”, seis anos depois do sucesso de Carminha em “Avenida Brasil”. Na conversa que teve com a jornalista Ester Jacopetti, ela fala justamente sobre as comparações entre as personagens e ainda sobre casamento, família, carreira e projetos. Já no caderno Viva Bem, REGIONAL destaca o Especial Saúde e Beleza, com dicas de diversos profissionais de vários segmentos. Vale a pena consultar! E no site da REGIONAL ([www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br)), você encontra muitos outros conteúdos exclusivos. Acesse e confira ao longo do mês.

*Que Deus nos abençoe*

**Renato Lima**  
Editor responsável



AREZZO.COM.BR

#CRUISE2019

# AREZZO

AREZZO SALTO RUA RUI BARBOSA, 95, CENTRO | TEL 4021 1104 E 97375 5808



## Ato Solene celebra 320º aniversário de Salto

A Prefeitura de Salto realizou em 17 de junho, o Ato Solene em comemoração ao 320 anos da cidade, fundada em 16 de junho de 1698. A cerimônia, realizada no Complexo da Cachoeira, reuniu o público e autoridades, com danças, música, arte e homenagens, comemorando o aniversário da cidade. Na abertura do Ato Solene, a Orquestra de Metais, do Conservatório Municipal Maestro Henrique Castellari e os corais Canto da Terra e Vozes Afro, entoaram o Hino Nacional. Os artistas locais prestaram uma homenagem a Salto, contando, através de um esquete teatral, as riquezas culturais e turísticas da cidade sob o tema "Salto: celeiro de artistas". Momento alto do ato solene foi a entoação do Salto Canção, Hino Municipal de Salto, realizado na Ilha dos Amores, pelo público, acompanhado do Coral Vozes Afro. Balões de ar, com as cores da bandeira da cidade: azul e branco, coloriu o céu da cidade, encerrando as celebrações deste dia.



## 'SALTO CONNECTION' COMPLETA UM ANO DE PROGRAMAS NO FACEBOOK

Na mesma semana do aniversário de Salto, em 16 de junho, o programa "Salto Connection" completou um ano de veiculação no Facebook. Toda segunda-feira o palpiteiro de plantão Flavio Garcia e o jornalista Oséas Singh Jr. publicam um novo programa que analisa com bom humor e espírito crítico as principais notícias da cidade. "O humor — explica o jornalista — é uma maneira de manter a audiência. Na internet há muitas pessoas que confundem a linguagem televisiva com a radiofônica, o que torna os vídeos maçantes. Por isso optamos pela força do riso, aliada a uma leitura crítica das notícias e ao incentivo da leitura como solução pedagógica para o desenvolvimento da sociedade" — conclui Singh. Com grande distribuição de prêmios, o palpiteiro Flavio Garcia conta que a ideia dos sorteios surgiu de uma publicitária, com dois objetivos: primeiro, estimular o compartilhamento do programa na rede social para aumentar a audiência e, segundo, para inserir pequenos e médios patrocinadores. "Nós, por princípio de independência opinativa, não aceitamos propagandas de órgãos ou concessionários públicos; menos ainda de políticos ou partidos. Então foi necessário elaborar uma forma criativa de faturar sem comprometer nossa opinião. Felizmente tem sido um sucesso" — pontuou Garcia. A produtora do programa Aline B. Monte Carlo explica porque a plataforma do programa é o Facebook: "A maioria dos programas é publicada no YouTube que, apesar de ter muita qualidade de resolução, tem uma política agressiva de anúncios. Os banners invadem os vídeos constantemente e nem sempre concordamos com os produtos anunciados. No Facebook, além de ser o maior canal das redes sociais, as propagandas são inseridas paralelamente, não interferindo no conteúdo dos vídeos". Outra inovação do programa foi a exibição em 360 graus. "Nosso programa foi — provavelmente — o primeiro a veicular na web brasileira um programa inteiro no formato de realidade virtual (RV), em 360 graus, onde o internauta controla o ponto de vista da cena apenas movimentando o celular ou o mouse no computador. No primeiro programa que exibimos em RV, mostramos a parte interna da cabeça do monumento à Padroeira de Salto e obtivemos mais de 25 mil visualizações. Eu moro em São Paulo, mas posso afirmar que graças à nossa equipe que é muito atenta, o programa "Salto Connection" pôs a cidade na vanguarda da tecnologia de transmissão para internet" — concluiu a produtora. O programa "Salto Connection" pode ser acessado no Facebook da TV Salto, ou pelo site [www.tvsalto.com.br](http://www.tvsalto.com.br).

## Indaiatuba recebe mais uma edição do Powerman Brasil



Indaiatuba será mais uma vez o cenário para a maior série de duathlon mundial. O Powerman Brasil acontece dia 19 de agosto com largada única às 8h15 no Velódromo Olímpico. Esse é o quarto ano consecutivo que a prova é realizada no Brasil. Para essa edição, a organização do evento traz mais uma importante novidade: trata-se da Power Run, corrida de 5 km que será realizada paralelamente ao Powerman, utilizando a estrutura da prova e envolvendo a comunidade esportiva em um dia com muitos acontecimentos. Além das distâncias Classic e Sprint, que fazem parte da programação da etapa, o sábado que antecede o evento é marcado pelo Power Kids, para crianças de quatro a 13 anos. As inscrições para o evento estão abertas e podem ser feitas através do site <http://www.powermanbrasil.com> pelo valor de R\$ 85,00 (primeiro lote). Os kits de inscrição contêm sacola promocional, camiseta do evento, 1 chip, número de peito e quatro alfinetes de segurança, além de medalhas para os que completarem o trajeto. As assessorias e grupos contam com valores e condições especiais de pagamento e todas as dúvidas podem ser tiradas diretamente com pelo telefone (11) 9.4295-4510 ou pelo e-mail [atendimento@m9producoes.com](mailto:atendimento@m9producoes.com)



a loja mais  
completa  
da região



petnina

va



## FÉRIAS NO PLAZA TEM 'SHREK' E COPA DO MUNDO

Em clima de Copa do Mundo, o ogro mais amado do universo da animação invadiu o Plaza Shopping Itu. O Shrek e a Fiona, junto do Burro e do Gato de Botas, foram escalados para o time "Shrek" e entraram em campo na Praça de Eventos. Com jogos lúdicos e interativos, crianças de três a 12 anos podem se divertir nas atividades que trazem como tema o mundo da bola e os personagens do Reino de Tão Tão Distante e do Pântano. A entrada é gratuita e a atração ficará no shopping até 22 de julho. Uma cenografia exclusiva, produzida pela empresa 2a1, está montada no Plaza, onde os participantes podem disputar partidas do tradicional pebolim, jogo da memória, pebolim vertical e boocerball. O espaço também conta com jogo de futebol com realidade virtual, no qual as crianças podem sentir a emoção de defender um pênalti em um estádio de futebol, e se tornarem os heróis da partida.



## Estudante da região representa SP em Conferência pelo Meio Ambiente

A aluna Isabella B. Singh, do Instituto Branta de Itu, foi selecionada para representar o Estado de São Paulo na V Conferência Infantojuvenil pelo Meio Ambiente. Após passar pela etapa regional e estadual, que envolveu a participação de mais de 5 milhões de estudantes de 11 a 14 anos, a etapa nacional ocorreu de 15 a 19 de junho na Estância Árvore da Vida, em Sumaré-SP. Na oportunidade, estudantes e jovens de todos os Estados do país assistiram às apresentações dos projetos de temática socioambiental, considerando seus desafios e alternativas.



## Prefeitura de Itu diz que Sistema Mombaça segue em ritmo acelerado

No início de junho, o prefeito de Itu Guilherme Gazzola vistoriou as obras de melhoria de captação de água bruta e recuperação de margem que estão sendo realizadas no Sistema Mombaça/Pau D'Alho. Acompanhado do diretor de Engenharia da Companhia Ituana de Saneamento - CIS, Leandro Tresoldi, Guilherme esteve presente em três frentes de trabalho que acontecem simultaneamente. A primeira delas, testada e concluída no dia da visita, trata-se da eletrificação das cabines de energia construídas pela CIS nas captações de água bruta do Mombaça e Pau D'Alho. Com isso, o sistema deixa de depender exclusivamente de geradores de energia. "Manter um sistema desta grandeza com geradores a diesel é extremamente caro, além de poluente. Com a eletrificação, os cofres públicos economizam dinheiro e o meio ambiente também será beneficiado", pondera Leandro Tresoldi. Já a segunda frente de trabalho está relacionada à conclusão da Adutora Mombaça. Já anunciada em gestões anteriores, a tubulação nunca ficou pronta. Por isso, a CIS realizou uma série de intervenções e novas obras para utilizar o sistema com capacidade máxima. Na região do bairro São Judas, já estão sendo colocados os 600 metros de tubos que conduzirão a água até a Estação de Tratamento de Água do Rancho Grande. Na ligação dos bairros São Judas e Santa Laura ainda será feita uma ponte com 50 metros de extensão com tubos de ferro fundido, já em construção dentro da ETA. Os diversos vazamentos encontrados nos 22 quilômetros de extensão da adutora também estão sendo reparados. "Após a conclusão desta frente de obras, prevista para o mês de julho, vamos aumentar dos 80 litros por segundo captados neste manancial para 280 litros por segundo de água. Um marco inédito da gestão da CIS. Com isso, teremos mais segurança para preservar os mananciais que registrarem quedas no nível de água para abastecimento da população", explica o diretor de Engenharia da CIS. Por fim, a terceira frente de trabalho ocorre nas margens do Mombaça. O local onde ocorre a captação de água passa por reparo devido a grande erosão consequente do mal planejamento inicial desta obra. Gabiões de pedra estão sendo colocados para que toda a caixa de captação não venha a ruir devido à erosão crescente que vinha tirando sua sustentação. A expectativa é que em 120 dias essa etapa esteja concluída.

## Final do Garoto Estudantil 2018



Aconteceu no último mês, em Salto, a grande final do concurso de modelos "Garoto e Garota Estudantil São Paulo 2018". Neste ano, o evento, que tem à frente o manager Sandro Bergamo, recebeu representantes de 28 cidades do Estado. Na passarela, os candidatos desfilaram com trajes de abertura criados especialmente para esta 23ª edição do concurso e em trajes de banho. Foram selecionados 12 semifinalistas e em seguida os cinco finalistas, num clima de muita emoção e beleza. Organizado pela Fetiche Models, o concurso contou com a participação de 96 candidatos nas duas noites de evento, sendo pré selecionados entre mais de 400 inscritos. Os vencedores adultos foram André Sai, de Itu, e Maria Eduarda Rodrigues, de Salto; e infantis: Arthur Armagne e Raissa Teribelli, ambos de Salto.





agora com  
centro de  
estética



(11) 4013.0427

(11) 4013.2654

**BANHO E TOSA**

(11) **4013.3320**

Av. Dr. Otaviano Pereira  
Mendes N°290 - Itu/SP

# Fundação Marcos Amaro abre exposição permanente em Itu

Com curadoria de Ricardo Resende, exposição reúne trabalhos de artistas renomados como Adriana Varejão, Cildo Meireles, Tunga, Mestre Didi e muitos mais



Antiga tecelagem São Pedro é a sede da Fundação Marcos Amaro, em Itu

Uma coleção que reúne cerca de 50 trabalhos entre pinturas, esculturas, relevos e instalações de autoria de diferentes gerações de artistas que vão do barroco ao contemporâneo. Um panorama abrangente da arte brasileira, com trabalhos dos mais importantes artistas nacionais. É dessa forma que a Fundação Marcos Amaro inaugura a exposição permanente “O tridimensional na coleção Marcos Amaro: frente, fundo, em cima, embaixo, lados, volume, forma e cor”, em sua sede, na Fábrica de Arte Marcos Amaro (FAMA), em Itu.

Com curadoria de Ricardo Resende, a mostra traz um recorte do acervo do colecionador, artista e empresário Marcos Amaro. “A exposição apresenta um acervo em construção que tem interesse no ato escultórico, da categoria artística voltada para o tridimensional. Desde um Aleijadinho, com uma escultura entalhada na madeira de Nossa Senhora das Dores, dramática e que revolucionou a Arte Barroca, a Nuno Ramos, com sua ‘coluna de cal’ erguida no espaço da exposição, em que fala da materialidade e urgência das coisas que tomam forma e se transformam em objeto pulsantes, equilibrados, entre a transitoriedade e permanência da matéria”, detalha Resende.

A exposição marca a inauguração da Sala Almeida Júnior, espaço expositivo da FAMA que homenageia o artista plástico ituano do século XIX, José Ferraz de Almeida Júnior, e que também está presente na coleção com a obra “Descanso da modelo”.

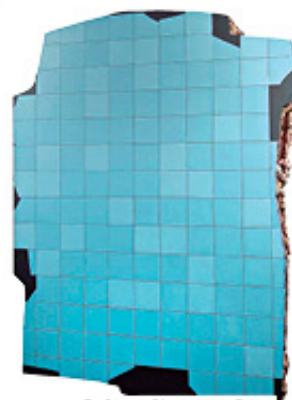
A mostra se expande para além dos limites das paredes do espaço físico e toma os jardins do prédio histórico onde está localizada. Esculturas monumentais dos artistas Caciporé Torres, Emanuel Araújo, Gilberto Salvador, José Resende, José Spaniol, Mário Cravo, Mestre Didi, Sérgio Romagnolo e do próprio Marcos Amaro preenchem os espaços externos e poderão ser vistos pelo público.



Nossa Senhora das Dores - Aleijadinho



Coluna (2016), Caciporé Torres



Ruína e Charque - Porto (2002), de Adriana Varejão



Descanso da modelo (1885), de Almeida Júnior



Bilu-bitu, Gilberto Salvador



Senzala, de José Resende

## A Fundação em Itu

A Fundação Marcos Amaro é uma organização cultural privada sem fins lucrativos, que tem como objetivos incentivar a criação artística contemporânea, investigar criticamente e documentar os caminhos da arte, e, ainda, possibilitar ao público o acesso ao acervo do colecionador e artista Marcos Amaro. Esse acervo conta hoje com cerca de mil obras e vem sendo construída ao longo dos últimos dez anos. Sua primeira aquisição foi uma obra de Cândido Portinari e, de lá para cá, o colecionador tem investido em obras dos mais importantes artistas, com foco maior nos brasileiros. São pinturas, esculturas e fotografias que, juntas, compõem um acervo potente e expressivo da arte brasileira. A Fundação foi criada em 2012, em Itu, com objetivo de fomentar a descentralização da arte. A iniciativa é abrigada em uma área de 20 mil metros quadrados, onde no século XIX funcionou a Fábrica São Pedro, importante polo da indústria têxtil, com relevância histórica e cultural para a região. Hoje, funcionando a Fábrica de Arte Marcos Amaro (FAMA), o complexo abraça não apenas o espaço expositivo que possibilitará ao público o acesso ao acervo da Fundação, mas que também abriga ateliês, ocupações e residências artísticas promovidas por meio de editais.

**MAIS:** A exposição é aberta ao público de terça a sexta-feira, das 10h às 17h com entrada gratuita. A Fundação Marcos Amaro fica na antiga tecelagem São Pedro, na rua Padre Bartolomeu Tadei, 9, Itu.



Featuring artwork by Andy Warhol ©/TM The Andy Warhol Foundation for the Visual Arts, Inc. TM Hopper

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

**CALVIN KLEIN**  
205 W39 NYC



© João Marcos Rosa



© Silvia Linhares

## Preservação de espécies será tema do InterFoto 2018

*Em sua 5ª edição, festival em Itu traz nomes renomados da fotografia de aves no Brasil e ainda promove a inclusão social*

Entre os dias 19 e 22 de julho, Itu sediará, mais uma vez, o festival de fotografia InterFoto. A edição desse ano tem como tema principal a preservação de espécies em três linhas diferentes: a fotografia de natureza, a fotografia de arte e a fotografia técnica.

Fotógrafos renomados de aves do Brasil participarão do evento de diversas formas, como palestras, oficinas e exposições. Entre as mostras que acontecerão durante o InterFoto destacam-se “Mulheres e Fotografia de Aves”, composta por imagens das quatro maiores fotógrafas de aves da atualidade e uma exposição de João Paulo Krajewski, autor e produtor do quadro “Domingão Aventura”, do programa Domingão do Faustão, da Rede Globo. O fotógrafo possui um vasto arquivo de registros da fauna brasileira, feitos sob o olhar apaixonado.

Além disso, haverá uma exposição de fotos do livro “Jardins da Arara de Lear” de autoria do fotógrafo da National Geographic, João Marcos Rosa e do jornalista Gustavo Nolasco. A obra, registrada no sertão da Bahia, conta a história de mulheres e homens sertanejos no projeto de luta pela preservação da arara-azul-de-lear. O projeto contribui com soluções para garantir a conservação da base alimentar da Arara-azul-de-lear (*Anodorhynchus leari*) através da manutenção e ampliação da disponibilidade de Palmeiras Licuri (*Syagrus coronata*) na região de ocorrência das Araras, aplicando modelos de desenvolvimento sustentável.

O InterFoto ainda conta com uma ampla programação variada, que terá como cenário diversos locais em Itu. “Mantendo-se fiel à missão de promover a integração do público com a fotografia e suas modalidades, de forma gratuita, o festival terá atividades no Espaço Fábrica São Luiz, Museu da Energia, Casa da Praça e praças localizadas no Centro Histórico de Itu



© J.P. Krajewski

Algumas imagens que estarão expostas no InterFoto 2018 em Itu



© J.P. Krajewski

e também na Fundação Marcos Amaro”, conta o curador do InterFoto, Carlos Marien.

O InterFoto terá atividades para todos os gostos e idades como Caminhadas Fotográficas, colagens de lambe lambe, Varal Fotográfico, área de lazer, lojinha, sorteio de câmera fotográfica, oficinas de impressão em papel salgado, oficina de Gumoil (com goma arábica e tinta óleo), de retalhos e de fotografia de casamento. Destaque para a oficina de Mobgrafia (fotografia de celular), com o fotógrafo e curador Marcos Varanda, que ocorrerá no CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), no Cidade Nova, antes do festival e terá seu resultado exposto durante o evento.

A programação inclui ainda palestras com Alexandre Keese, Clício Barroso, Carlos Nascimento, Marina Maeda, Marco Aratijo, João Marcos Rosa, João Paulo Krajewski, Carlos Rincón, Rodrigo Zugaib e muitos outros profissionais. A programação completa do InterFoto 2018 pode ser conferida no site [www.interfotoitu.com.br](http://www.interfotoitu.com.br) ou nas redes sociais do festival no Facebook e Instagram.

# FESTA JULINA

# IPH

**28 DE JULHO**  
DAS 18H ÀS 23H

**UM ARRAIAL DO TAMANHO DE ITU**

**COMIDA TÍPICA**  
À VONTADE

**BEBIDAS**  
**INCLUSAS**

CERVEJA IMPÉRIO,  
VINHO QUENTE,  
QUENTÃO,  
ÁGUA E REFRIGERANTE

**MÚSICA**  
AO VIVO

**INFORMAÇÕES**  
**11 4023-8000**

[f](#) [@](#) /ituplazahotel  
ituplazahotel.com.br

**ITU PLAZA**  
hotel



## Indaiatuba recebe "A Bela e a Fera"

A Teatro GT traz novamente para a região "A Bela e a Fera – O Espetáculo Musical". A apresentação será no dia 22 de julho (domingo), às 17h, na Sala Acrísio de Camargo, no CIAEI, em Indaiatuba. O show é uma releitura grandiosa de um dos maiores clássicos de todos os tempos! Baseado no conto de domínio público francês, "A Bela e a Fera - O Espetáculo Musical" traz para o palco 30 atores, bailarinos e cantores e orquestra ao vivo, além de mais de 200 figurinos, cenários grandiosos e projeções em Video Mapping 3D. As vozes dos solistas impressionam e encantam a todos, além de se emocionarem e se divertirem com os personagens cômicos. Leitores da REVISTA REGIONAL têm desconto na compra do ingresso; basta apresentar o cupom de desconto publicado nesta edição.

**MAIS:** O CIAEI – Sala Acrísio de Camargo fica na avenida Engenheiro Fábio Roberto Barnabé, 3665 Jardim Regina, Indaiatuba. Informações: [www.teatrog.com.br](http://www.teatrog.com.br)



O teatro "Circo de Coisas" se apresenta na Praça Padre Miguel (Matriz) no dia 22 de julho



No dia 8 de julho acontece a apresentação de teatro de rua "Virado à Paulista" na Praça Padre Miguel (Matriz)

## Festival de Artes de Itu completa 25 anos

O 25º Festival de Artes de Itu acontece esse mês em diversos pontos da cidade e oferece à população, de forma gratuita, exposições, oficinas e apresentações artísticas das formas mais variadas. O Festival é iniciativa da Prefeitura de Itu por meio da Secretaria de Cultura e tem como principal objetivo a celebração da arte em sua pluralidade. A abertura oficial acontece no dia 6 de julho às 20h na Igreja Matriz com a apresentação do Quinteto Bachianas e segue até o dia 22 com encerramento no Auditório da Prefeitura. Entre as apresentações musicais, o público poderá ver a Camerata do IMFA (Instituto Música Fácil), Coral Vozes de Itu, as bandas SupraSumo, Arquivo e etc. As exposições de arte, fotografias e objetos históricos se dividirão entre o Sesi Itu, Museu Republicano, Casa da Praça, Espaço Ituano de Turismo e Cultural, Museu da Energia e até mesmo escolas estaduais. O Interfoto, que acontecerá no mesmo período, terá eventos que integram a programação do Festival. Já as oficinas acontecerão entre os dias 3 e 22 de julho e terão teatro, jogos musicais, elaboração de projetos culturais, canto coral, restauro, pintura e muito mais. Para saber mais sobre o Festival de Artes, acompanhe as novidades no site ou na página do Facebook da Prefeitura de Itu.



Márcia Mah se apresenta dia 15 de julho na Praça Padre Miguel (Matriz)

### No site:

Confira a programação completa das oficinas e dos shows e demais eventos em nosso site:

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

# SIMETRIA

## Weekend

VENHA SABOREAR UM FINAL DE SEMANA  
REPLETO DE OPÇÕES GASTRONÔMICAS



SÁBADO

A tradicional **feijoada** do Royal Palm em um ambiente moderno e aconchegante.



DOMINGO

Um delicioso buffet **italiano** para um almoço único e especial.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO  
Sábado e Domingo | 12h30 às 15h00

#SimetriaWeekend

 @simetriaestaurante  /simetriaestaurante

Av. Francisco de Paula Leite, 3027 | Reserva: (19) 2117-6600 | [www.royalpalm.com.br](http://www.royalpalm.com.br)

# VOGÊ ACREDITA EM TUDO O QUE LÊ?

As pessoas estão confusas por receberem grande quantidade de notícias falsas.

Sejam impressas, online, no celular ou em vídeo, as informações divulgadas pelas revistas são reais e baseadas em pesquisa e investigação jornalística. Leitores de revistas são mais envolvidos e propensos a recomendar suas matérias nas redes sociais.

**REVISTAS**  
Eu acredito!



## Moda inspirada no Grupo Frente

**NO SITE:** O ensaio fotográfico 'Intensos Instantes' foi inspirado no Grupo Frente, movimento artístico construtivista que promoveu a integração entre as técnicas artesanais e uso de formas geométricas.



Felício Bertelt

### VITRINE

#### Anos 90 de volta

Os anos 90 foram marcados por muita personalidade e não precisa estar muito inteirado do mundo fashion pra perceber que a moda marcada por essa época deixou saudades. Então, separe as jaquetas jeans largas, as camisas xadrez, moletons, coturnos, botas de vinil, peças coloridas e estampas florais, pois o mood voltou com tudo.



- 1 – camisa xadrez loop vintage da Gallerist [www.gallerist.com.br](http://www.gallerist.com.br)
- 2 – jardineira da LILICA RIPILICA
- 3 – coturno da Canal Concept [www.canal.com.br](http://www.canal.com.br)
- 4 – tênis iate classic da VANS [www.vans.com.br](http://www.vans.com.br)
- 5 – jaqueta feminina com lycra da RIACHUELO
- 6 – vestido da FEDRA ALPHA [www.fedra.art.br](http://www.fedra.art.br)

fotos: Divulgação

moda



# LAGOON

Da Islândia, país inspiração da coleção da A.Brand para o inverno 2018, paisagens lúdicas e diversas permeiam este ensaio, com passagens suaves das cores da aurora boreal. As estampas recebem desenhos abstratos. Como pede a estação, peças estruturadas ganham destaque, como casacos e golas. Outras, em malha ou moletom, dividem espaço com recortes mais clássicos e aparecem em produções que misturam esporte e sofisticação. Para a noite, a aposta são looks em couro. Os acessórios, ponto forte da marca, seguem como statement - a exemplo do salto metálico, que reinventa qualquer produção.



FOTOS: Renan Oliveira  
MODELO: Iza Previatti  
STYLING: Paloma Borges  
MAKE: Chico Toscano







Inverno 2018  
na Passo a Passo...



CONFORTO



BOTINHAS CANO CURTO



ELEGÂNCIA



ATITUDE



LOJA 2 Av. Dom Pedro II, 531  
(11) 4029-0072 • Salto  
(11) 9 5089-6113 WhatsApp  
facebook.com/passoa passo

fotos: Felipe Rubimbo



JOÃO PIMENTA



# MISTURA GERAL

A mistura de tecidos e estampas num mesmo look está firme e forte, para inverno e verão. Vale apostar na tendência que apareceu nos desfiles da última edição da São Paulo Fashion Week e promete ficar! Confira nas fotos.



PAIÃO



# PROMOÇÃO

# LET'S GO CNA



MATRICULE-SE ATÉ O DIA 31 DE AGOSTO E GANHE UMA MOCHILA  
LET'S GO - LE POSTICHE.\* **NO CNA, VOCÊ JÁ CHEGA COM ESTILO.**

LET'S GO  
Le Postiche

**CNA**  
inglês definitivo

Fotos ilustrativas. Modelos sujeitos a disponibilidade de estoque.

**CNA ITU** • 4023-2861  
R. Santa Rita, 1437  
**CNA SALTO** • 4021-5000  
R. Joaquim Nabuco, 164 - Centro  
**CNA INDAIATUBA** • 3894-6966  
R. Padre Bento Pacheco, 873

\*A promoção Let's Go CNA é válida para novos alunos que efetuar a matrícula em uma das escolas CNA participantes no período de 1º de junho a 31 de agosto de 2018 ou enquanto durarem os estoques. Promoção não cumulativa, válida para os cursos de inglês ou espanhol, exceto preparatórios para exames de Certificação Internacional. A mochila Let's Go - Le Postiche não poderá, em hipótese nenhuma, ser trocada por dinheiro. Mais informações, disponibilidade de horários, dias das aulas, valores, formas de pagamento, regulamento da promoção, modelos e características técnicas da mochila Let's Go - Le Postiche na escola CNA participante ou no site [www.cna.com.br](http://www.cna.com.br).

Venha com toda a família para  
um almoço delicioso no Via Brasil

Restaurante  
**via brasil**

INDAIATUBA

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



ESPAÇO KIDS

**UNIDADE INDAIATUBA**  
Av. Visconde de Indaiatuba, 900  
Jardim Vitória I  
Tels.: (19) 3835-4203 / 2516-0068  
3875-3868 / 99768-0325



ACEITAMOS OS CARTÕES: 





## FÉRIAS DE JULHO

**NO SITE:** Que tal curtir as férias de julho e o verão no México? O site de REGIONAL traz as 15 melhores praias do país. Você entenderá como a natureza não mediu esforços para ser incrivelmente bela no território mexicano. Veja em [www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br)

### ÍNDICE

pág. 42 diário de viagem

pág. 46 lifestyle por  
Leila Schuster

pág. 48 promos

pág. 50 casa

pág. 53 garimpo

pág. 54 lá em casa por  
Clau Gavioli



### CASA

## Em contato com a natureza

### NO SITE:

Confira no site [www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br) projeto de residência que preza pelo contato com a natureza



Residência, o imponente palácio de Würzburg

## Uma rota encantadora na Alemanha



Romerberg, em Frankfurt



Fortaleza Marienberg, em Würzburg

Nosso objetivo, meu e de um amigo, era percorrermos a Rota Romântica, que vai de Würzburg a Fussen, na Alemanha, passando por 28 cidades. São cerca de 300 km.

Fizemos nós mesmos o planejamento. Tínhamos um tempo limitado e não queríamos dirigir. Descobrimos um ônibus que percorre a Rota e faz diversas paradas, funcionando no estilo hop on hop off, em que se pode subir e descer do ônibus quantas vezes quiser, nos pontos determinados.

Escolhemos algumas cidades para pernoitarmos: Würzburg, Rothenburg Ob Der Tauber e Augsburg, além da cidade onde terminariamos a Rota, Fussen. Reservamos todos os hotéis pela internet. Nosso roteiro foi planejado em detalhes, com antecedência – verificamos horários de todas as atrações, preços e como chegar a cada uma delas.

Voamos diretamente para Frankfurt e só tínhamos a tarde e a noite para conhecermos um pouco da cidade. Era segunda-feira e, como previsto, os museus estavam fechados. Nossa opção foi visitarmos a Romerberg, uma praça que reúne casas do século 15 ao 18. Esse foi nosso primeiro contato na viagem com a arquitetura alemã, que permearia todo nosso trajeto.

Na manhã seguinte, pegamos o ônibus que, em uma hora e meia, nos levou até Würzburg, a maior cidade da Rota, com 140 mil habitantes. Visitamos a Residência, um bellissimo palácio do século 18, que é patrimônio da humanidade, onde se encontra o maior afresco do mundo, do artista italiano Tiepolo. Subimos então à Fortaleza Marienberg, de 1210, onde moravam os príncipes bispos antes da construção da Residência.

No próximo dia, no mesmo horário e local em que chegamos, pegamos o ônibus e seguimos para Rothenburg Ob Der Tauber, com uma parada de meia hora na praça principal de Weikersheim. Estávamos mergulhando na Rota e duas horas após sairmos de Würzburg, chegamos à sua cidade mais característica e



Castelo Hohenschwangau

encantadora: Rothenburg. Fundada em 1274 (mais antiga que o Brasil), conta com apenas 11 mil habitantes. Sim, eu me apaixonei por ela. Suas casas parecem fazer parte de uma maquete, todas tão perfeitas e tão bem conservadas. E o que dizer de seus telhados? Verdadeiras obras de arte! E os restaurantes?! E as vistas noturnas?! E a muralha que podemos percorrer contornando toda a cidade?! Eu me arrependi de ter programado ficar apenas uma noite. Se você for, reserve ao menos duas! E não deixe de subir na Torre da Prefeitura para ver a cidade do alto!

Mas, precisávamos seguir viagem e um dia depois, logo após o almoço, partimos para Augsburg, num trajeto de quatro horas. Fizemos paradas rápidas em Feuchtswangen, Dinkelsbühl e Nordlingen. Augsburg é uma cidade grande onde as principais atrações são o salão dourado da Prefeitura e a praça que fica em frente a ela. Caminhamos bastante por suas ruas também.

Na tarde seguinte continuamos nosso caminho. Paramos rapidamente em Wies, para visitarmos a Wieskirche, uma igreja de peregrinação em estilo rococó, e, em



A fotógrafa Rita Vicente na muralha que cerca Rothenburg



Rothenburg: vista da Torre da Prefeitura



Castelo Neuschwanstein visto da Ponte de Maria



Teto do Salão Dourado da Prefeitura de Augsburg

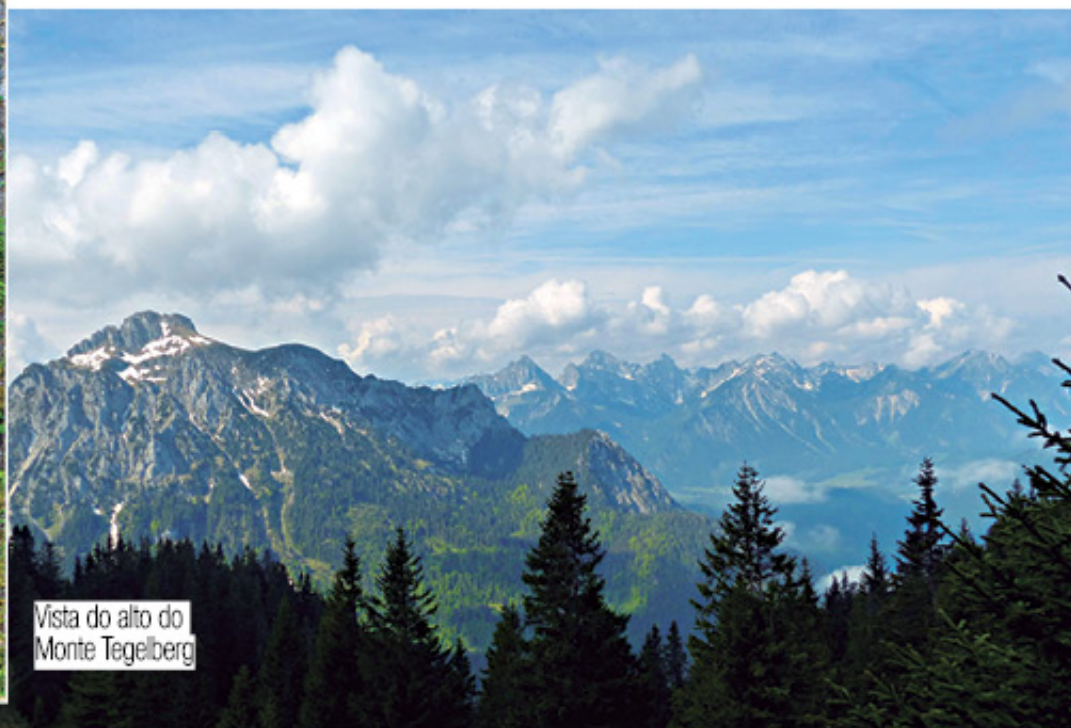
menos de três horas chegamos a Fussen, que é conhecida por ser a cidade onde fica o Castelo de Neuschwanstein, que serviu de modelo para Walt Disney criar o Castelo da Cinderela. A estrada para Fussen já enche os olhos, com seu verde e as montanhas nevadas ao longe. Ficamos duas noites na cidade. Subimos o teleférico do Monte Tegelberg - a dica é ficar do lado direito para ver os castelos na subida - e apreciamos uma vista maravilhosa das montanhas. Depois visitamos os dois castelos, Hohenschwangau e Neuschwanstein. O primeiro foi a residência de infância do Rei Ludwig e o segundo foi construído por ele, que morreu sem vê-lo pronto.

Realizado o sonho de percorrer a Rota Romântica, seguimos para Munique e depois fomos para Praga. Mas aí já é outra viagem!

Rita de Fátima Bueno Vicente reside em Itu, é formada em Letras, com pós-graduação em Marketing e curso de Fotografia pela EBF, de Brasília. Ela esteve este ano na Alemanha e escreveu este Diário de Viagem especialmente para a REGIONAL. Instagram: @ritavicante



Ponte de Maria vista do Castelo de Neuschwanstein




Vista do alto do Monte Tegelberg



# Ú N I C A

Viajar pelo mundo com a GVTN é viver momentos inesquecíveis pensados só para você. Há mais de 20 anos oferecemos os melhores serviços de turismo de negócios e de lazer. Nossos consultores especializados planejam e acompanham a sua viagem do início ao fim, sempre priorizando seu conforto, segurança e o mais importante: a sua satisfação.

SE O ROTEIRO É PERSONALIZADO, A EXPERIÊNCIA TEM QUE SER ÚNICA.

queroviajar@gvtngroup.com | Tel.: +55 (11) 4022-7100 | Cel.: (11) 95569-0235 

Av. Antonio Gazzola, 1001 - 3º and. - Edifício Gaplan - Itu-SP - Brasil



por LEILA SCHUSTER



### Princesa contemporânea

O tão aguardado enlace real de Meghan Markle com o príncipe Harry continua sendo assunto nas rodas, por vários motivos, é claro. Menina moderna, não teve a companhia do pai, aliás, nem companhia nem presença na cerimônia, ela entrou sozinha mesmo. O vestido criado pela estilista Clare Waight Keller para Maison Givenchy também é pauta de muitas noivas que já pensam em usar o modelito real como "inspiração". Ainda no quesito beleza, o grande charme da ocasião foi seu penteado "messy bun". Aliás, a duquesa de Sussex - título adquirido com o casamento - já impôs seu estilo, clássico descontraído e não para de conquistar admiradores. Para alguns, o coque "bagunçado" não era o esperado para um casamento da realeza, mas para grande parte do público o estilo de Meghan denota sua praticidade e autoconfiança. O penteado despojado tem sido a escolha da bela para vários eventos oficiais. E aí? Faz a sua cabeça?



Fotos: Divulgação

### Esquentando o inverno

Caso você ainda não tenha escolhido o programa para as férias de julho, anota aí esta dica: Ushuaia, capital da Província da Terra do Fogo, na Argentina, é conhecida como a cidade mais austral do mundo ou "a cidade do fim do mundo". Com ótima infraestrutura turística, o lugar atrai cada vez mais brasileiros em busca de diversão e adrenalina nos programas de inverno. Um dos points é a estação de esqui Cerro Castor, localizada a 26 km do centro de Ushuaia e que possui 34 pistas de diferentes níveis de dificuldade. Mas caso você prefira um esporte mais tranquilo, pode aproveitar a pista de patinação La Lengua ou simplesmente desfrutar de tratamentos de relaxamento em algum dos SPAs oferecidos no local. Nos dias 27 e 28 de julho as DJs paulistas Marina Dias e Ornella Maggi aquecem as pistas do Cerro Castor e as noites do Arakur Resort. [ushuaia.com.ar](http://ushuaia.com.ar)



### Programa de dar água na boca

Inaugurado recentemente em Manila, capital das Filipinas, o "The Dessert Museum" promete mexer com a gula dos visitantes, já que o inédito museu da sobremesa apresenta oito salas de dar água na boca: algodão-doce, marshmallow, urso de goma, chicletes, sorvete, donuts, bengala doce e cake pop. O espaço de 1 mil metros faz qualquer pessoa voltar à velha infância, lá o visitante pode entrar por um buraco de donut e deslizar por um grande escorregador. As portas coloridas lembram doces de verdade e conduzem a diferentes salas com instalações comestíveis, como a sala de algodão-doce. Claro que o museu também possui uma loja cheia de guloseimas, afinal, ninguém é de ferro. De acordo com os sócios e proprietários Katrina Lacal, Tasha Reyes e Joseph Moore, a ideia surgiu da paixão que eles têm por viagem e comida. Além de ser um lugar com design cheio de estilo, as cores e a iluminação são perfeitas para as fotos serem compartilhadas nas mídias sociais. Os ingressos custam US\$ 13 e US\$ 15, podem ser adquiridos online e dão direito a seis deliciosas sobremesas. Hum, agora só falta agendar sua viagem. [thedessertmuseum.com](http://thedessertmuseum.com)

### Na calma cambojana

O Parque Arqueológico Angkor – patrimônio da UNESCO, no Camboja, é um dos destinos mais visitados do sudeste asiático, seja pela beleza das ruínas do Império Khmer, seja pelo mistério e beleza que seus mais de mil templos oferecem. E é neste cenário que está situado o Amansara, um dos 33 exclusivos hotéis da cadeia de luxo Aman. Com 24 suítes, sendo 12 com piscina privada, o ponto alto do hotel é o confortável Spa, que proporciona uma experiência única de bem-estar, onde terapias com tradições holísticas tradicionais do Camboja são oferecidas. Explorar os templos sagrados, participar de um ritual de purificação com um monge no templo budista de Wat Athevea ou simplesmente praticar uma meditação às margens do lago Sap com certeza fará sua viagem se tornar ainda mais inesquecível.

### Gostou?

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

# Don't stop until you're proud.

Mais uma vez é nítido os benefícios de se estudar numa escola bilíngue.

O inglês flui de maneira suave e brilhante. A qualidade do ensino Branta é tão evidente, que dois de nossos alunos, Enzo Daldon e Mariana Daldon, foram premiados pelo BEO pelo talento, desempenho, performance no palco, convívio com outros alunos, facilidade em fazer amizades e principalmente pela fluência no inglês e ganharam ingressos para uma feira (onde terão informação sobre oportunidades de estudos no exterior) no México. Enzo, Mariana e seus pais ficarão hospedados em um hotel 5 estrelas com tudo pago. Nosso coração se enche de tanto orgulho!

# SóAquiTemEnsinoBilíngueDeVerdade

*We do not teach English, we teach in English.*



EDUCAÇÃO BILÍNGUE DE  
QUALIDADE PARA SEUS FILHOS



INVISTA NO SEU FILHO.  
O MELHOR ENSINO BILÍNGUE DA REGIÃO E ESTÁ PERTINHO DE VOCÊ!

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



## Prata da Casa premia destaques do setor em Indaiatuba

O programa de relacionamento Prata da Casa promoveu, no dia 29 de maio, no Royal Palm Tower, em Indaiatuba, a entrega do troféu que leva o mesmo nome e que é voltado para profissionais do setor da construção civil que se destacaram no mercado regional no ano de 2017. Dos mais de 140 profissionais credenciados no programa, 21 foram contemplados. Na ocasião também foi realizado o lançamento da campanha 2018. Após a cerimônia os convidados participaram de um jantar, oferecido pelo Grupo, no restaurante Simetria. Formado por empresas de Indaiatuba que oferecem produtos e serviços na área de construção civil, com atuação na Região Metropolitana de Campinas (RMC), o Prata da Casa possui estreito relacionamento com profissionais do setor, e se tornou uma referência positiva para quem está construindo ou reformando um imóvel, pois permite ao cliente acesso a soluções modernas,



Foto: Carlos Colino

sofisticadas e eficientes em diferentes ramos. "Nosso diferencial está na parceria entre as empresas credenciadas, o que resulta em agilidade na obra, confiança e um alto índice de satisfação, tanto do arquiteto, quanto do cliente, que tem a garantia de comprar com empresas idôneas", ressalta a presidente do grupo, Simone Pistoni Ganzarolli. Os profissionais premiados foram: Andrea Mendes Generoso, Angélica Ramos Guimarães de Lima, Barbara Fantelli, Bruna Corsini Antonelli, Camila Giovanni, Cristiane Barnabé Vicentin Guidio, Vanucci Arquitetura, Haus Arquitetura, Fernanda Carvalho Delgado, Hipólito de Oliveira, Jaderson Cazuzu, Johnny Toledo, Karen Gonçalves, Luiz Romão Pontes, Maria Beatriz Stochi Fiano, Maria Clara Zerbini, Mariana Carla Simões Lima, Mariinha Provenza, Rafael Piccinin, Rozimeire Trevizan e Tania Aparecida Gracio Lara.



Foto: Scanwell

## Direito Empresarial na Fernando Rodrigues Advogados Associados

A firma FERNANDO RODRIGUES ADVOGADOS ASSOCIADOS construiu ao longo de 16 anos uma história de respeito quando o assunto é o Direito Empresarial. Atuando fortemente no mundo corporativo, atende empresas dos mais diversos ramos de atividade, nas áreas cível, societária, trabalhista, tributária, além de assuntos correlatos ao cotidiano da atividade empresarial. Não só as questões contenciosas, mas também a consultoria preventiva, a formatação e implantação de novos negócios, são características marcantes desta firma de advocacia. O conhecimento do direito, aliado aos detalhes da operação de cada cliente, é um dos fatores de sucesso desta empresa.

**MAIS:** A Fernando Rodrigues Advogados Associados fica na rua Pernambuco, 270, no Bairro Brasil, em Itu. Mais informações pelo telefone (11) 4022-8046 ou [www.frodriguesadv.com.br](http://www.frodriguesadv.com.br).



Foto: Divulgação

## Simetria Weekend no Royal Palm Indaiatuba

O Simetria, conceituado restaurante localizado nas dependências do Royal Palm Tower Indaiatuba, anuncia o lançamento de mais uma grande novidade: o Simetria Weekend, que oferecerá cardápio multifacetado, criado para se adequar aos diferentes desejos dos clientes, com base na tríade: ambiente aconchegante, gastronomia de primeira e drinks excelentes. Aos sábados, o público conta com a já tradicional feijoada do Simetria. Aos domingos, o restaurante oferecerá, a partir de julho, uma cozinha contemporânea com tempero italiano: receitas preparadas com técnicas minuciosas e os melhores ingredientes, que valorizam o sabor dos alimentos. Tudo sob o comando do chef Ricardo Cleto, que acaba de assumir a casa. A tradicional feijoada nos almoços de sábado custa R\$ 75,00 por pessoa, incluindo o buffet de feijoada completo e sobremesas. Já o menu italiano para os almoços de domingo custa R\$85,00 por pessoa com todas as opções de antepasto, saladas, pratos principais e sobremesas.

**MAIS:** O Simetria fica no Royal Palm Tower Indaiatuba, avenida Francisco de Paula Leite, 3027, próximo ao Sesi-Indaiatuba. Reservas: (19) 2117-6600





*O Jardins do Beija-flor nasceu em 2018 como uma belíssima opção para casamentos, festas de debutantes e eventos em geral para a cidade de Itu e região.*

*Com amplo espaço, arborizado e acolhedor oferecemos infraestrutura completa e ótimo atendimento. Marque uma visita e venha nos conhecer!*



JARDINS DO  
**Beija Flor**

**11 98933-9055 / 97469-4219**

Rod. Marechal Rondon, km 112 - Itu/SP

E-mail: [jardinsdobeijaflor@gmail.com](mailto:jardinsdobeijaflor@gmail.com)

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

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

# O melhor da Casa Cor SP 2018

Até o final deste mês de julho, acontece a 32ª edição da CasaCor SP, maior evento de decoração das Américas. Com o tema "A Casa Viva", a mostra traz a ideia de renovar a casa como refúgio e espaço para celebrar os laços de afeto, a convivência familiar e uma reconexão com a natureza. São 80 ambientes em 17 mil metros quadrados. Como destaque desta edição, está o retorno de grandes nomes da arquitetura, como João Armentano, Roberto Migotto, Débora Aguiar, Arthur Casas, Naomi Abe, Dado Castello Branco, Fernando Brandão, Jóia Bergamo e Oswaldo Tenório. Vários profissionais que conquistaram sucesso nas edições anteriores também estão de volta este ano: Maicon Antonioli, Michel Safatle, Nildo José, Marina Linhares, Yamagata Arquitetura, Paola Ribeiro, Suíte Arquitetos, Três Arquitetura, Triart e Triplex Arquitetura, entre outros. REVISTA REGIONAL, maior e mais completa publicação de lifestyle, moda e comportamento da região, esteve, como faz há 15 anos, visitando a mostra e traz o melhor desta edição. Você confere também reportagens sobre a CasaCor 2018 no site da revista ([www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br)) e na próxima edição da REGIONAL CASA, publicação segmentada de arquitetura e décor. Selecionamos alguns dos principais ambientes deste ano:



**REFÚGIO URBANO**

Profissional: Marina Linhares

Um espaço para o escapismo do dia a dia. Assim é definido o Refúgio Urbano, ambiente assinado por Marina Linhares. Instalado em meio a um bosque do Jockey Club de São Paulo, ela trouxe a natureza para dentro do ambiente. Além das paredes de vidro, que permitem que a luz e as cores em volta interajam e invadam o espaço, Marina incorporou ao projeto árvores tombadas pela Prefeitura da cidade, provocando sua criatividade a tirar proveito da situação, dando origem a um ambiente charmoso e, ao mesmo tempo, fazendo com que a arquitetura obedecesse às regras da natureza. Tudo isso desenvolvido tendo em vista um casal jovem, com hobbies, que gostam de receber e que, por terem viajado muito, conhecem diferentes jeitos de morar. Dessa forma, duas salas, sendo uma de jogos, ficam aconchegantes junto a uma decoração contemporânea.

## CASA DA ARVORE

Profissionais: Suite Arquitetos – Carolina Mauro, Daniela Fruguele e Felipe Troncon

A presença majestosa de uma árvore flamboyant no espaço designado ao ambiente do escritório Suite Arquitetos foi determinante para a criação da casa, que inclui jardim nos seus 300 m<sup>2</sup>. "Decidimos levar as referências da natureza para as áreas internas. Por isso, usamos diversos tons terrosos nos revestimentos e nos móveis", conta a arquiteta Daniela Fruguele, que assina o projeto com Felipe Troncon e Carolina Mauro.



## CASA SUSTENTÁVEL

Profissionais: Gabriela Lotufo e Larissa Silva

O conceito de sustentabilidade aparece desde a concepção de montagem e desmontagem, por meio da escolha de divisórias soltas feitas de madeira laminada cruzada. Entre os materiais utilizados, há pastilhas de garrafa pet, aplicadas na cozinha e no banheiro, além de piso de madeira de demolição restaurada e rodapés de isopor reciclado. "Buscamos trazer hábitos sustentáveis, mas também conforto", explica Larissa. O pé-direito alto garante a amplitude, e o uso da madeira e de cores como o verde ressalta a proximidade da área externa com a natureza.





**CASA DO RELOGIO**

**Profissional: Dado Castello Branco**

Nessa casa contemporânea de 283m<sup>2</sup> inspirada em townhouses de Amsterdã e Londres, a madeira e o concreto se destacam. Uma casa prática, acolhedora, para pessoas que gostam de arte, culinária, vinho e de integração com o verde. A estrutura oferece aberturas para a natureza, ambientes integrados e multifuncionais. Dentre os destaques, estão o piso de madeira certificada e automação em toda a casa - iluminação e som. Móveis da Etel Interiores, alguns assinados pelo próprio Dado Castello Branco, além de peças assinadas por Jader Almeida e do acervo de Arnaldo Danenberg compõe o ambiente.

**CASA ESSENCIAL**

**Profissional: Gustavo Martins**

A obra clean e pessoal do arquiteto paulista Gustavo Martins traduzida pela primeira vez na CasaCor traz o ambiente pensado para um colecionador e nele cabem duas paixões: a arte e o design. Com estilo sóbrio e elegante e materiais nobres, como as atualíssimas pedras e o papel nas duas paredes laterais à entrada do ambiente em forma de L. Sobre o piso, também de pedra, tapetes suaves, mas com personalidade. Em seguida ao living, vê-se o fundo uma bancada que reforça a ideia da discreta área gourmet, e ao seu lado um ambiente inteiro é dedicado à leitura e ao descanso, já que o clima é de relaxamento. O verde entra na composição num jardim vertical e a iluminação é suave o suficiente para transmitir o clima sofisticado de paz.



**HALL DA BIBLIOTECA**

**Profissional: Bruno Carvalho**

A inspiração do designer de interiores Bruno Carvalho surgiu das tonalidades do céu e do mar, cenários constantes nos momentos de descontração do ser humano, seja durante uma viagem de férias, um feriado prolongado ou uma paisagem presente na rotina. O sentimento de aconchego também é um objetivo do designer. São 50m<sup>2</sup> idealizados para mexer com o público. Todas as paredes internas são pintadas em tinta "Olho Grego" e no living o imponente sofá feito de plumas é um convite para um instante de reflexão e leitura. A mesa de centro Elíptica, desenvolvida com exclusividade para o ambiente, o tapete Blur, assim como a poltrona revestida com tecido inédito em tons azulados concluem o ambiente central.



**MAIS:** A CasaCor SP 2018 vai até 29 de julho, sempre de terça-feira a sábado, das 12h às 21h; domingos, das 12h às 20h, no Jockey Club de São Paulo, na avenida Lineu de Paula Machado, 875 - Cidade Jardim.



10



2



1



7



11



5



8



3



6



4



9

fotos: Divulgarinho

1 - mesa de apoio Araucária - Fabrício Roncca da DECORATTO rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688 2 - mesa de jantar Gaudi da DECORATTO rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688 3 - aparador Bruno Fauz da DECORATTO rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688 4 - balcão Fabrício Roncca da DECORATTO rua Humaitá, 873 - Centro, Indaiatuba. Tel.: (19) 3894-6688 5 - banco Pônei - assinado por Estúdio Mula Preta do ESTÚDIO MULA PRETA [www.mulapretadesign.com](http://www.mulapretadesign.com) 6 - sofá Bloat. Nada se Leva da 6F DECORAÇÕES 6F Decorações: [www.6f.com.br](http://www.6f.com.br) 7 - caneca para café Loop vermelha da L4H Luxe4Home: [www.luxe4home.com.br](http://www.luxe4home.com.br) 8 - boleira Noir da VESTINDO A MESA [www.vestindoamesa.com.br](http://www.vestindoamesa.com.br) 9 - puff Isis da BRISA CASA [www.brisacasa.com.br](http://www.brisacasa.com.br) 10 - taça verde para vinho da DIVINO ESPAÇO [divinoespaco@divinoespaco.com.br](mailto:divinoespaco@divinoespaco.com.br) 11 - sofá Verão da LÍDER [www.liderinteriores.com.br](http://www.liderinteriores.com.br)



por CLAU GAVIOLI

lá em casa

# Goulash para aquecer

*“Esses dias mais frios nos dão ideias para comidas muito saborosas, cheias de molhos e temperos fortes e, às vezes, até apimentadas”*



Clau Gavioli

**C**hegou julho e com ele o mês das férias de inverno no Brasil. Uma delícia! Dias claros de sol e frio. Tudo na medida para matar saudades de ficar debaixo do cobertor e para sentir saudades do verão, de calor e pouca roupa.

Esses dias mais frios nos dão ideias para comidas muito saborosas, cheias de molhos e temperos fortes e, às vezes, até apimentadas. É que alimentos termogênicos como cebola, alho, pimenta, cominho e canela aquecem.

Em julho do ano passado estive no Leste Europeu: Praga, Viena e Budapeste. Nas minhas melhores memórias dessa viagem estão cheiros, cores, conversas e sabores que provei.

Entre eles, uma comida húngara bem conhecida aqui no Brasil: goulash. Para mim, parece comida caseira. Na minha casa, com alguma variação, com frequência havia esse tipo de cozido, só que sem a páprica, marca registrada da comida na Hungria.

## Goulash

### INGREDIENTES

- 1 quilo de acém picado em cubos de 1,5 centímetro
  - 300 gramas de copa lombo picado em cubos de 1,5 centímetro
  - 2 cebolas médias cortadas em brunoise\*
  - 2 dentes de alho amassados
  - 100 gramas de farinha de trigo
  - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
  - 1 quilo de tomates sem pele cortados em cubos
  - 2 colheres (sopa) de páprica picante
  - 1/2 colher (sopa) de cominho em pó
  - 4 batatas médias cortadas em cubos de 1,5 cm
  - 2 cenouras médias cortadas em rodela de 1,5 cm de espessura
  - 1 litro de caldo de carne
  - sal e pimenta do reino
  - 20 gramas de salsa picada
- Opcional: 300 gramas de cogumelos (paris ou shitake) cortados ou separados como pétalas e 1 colher (sopa) de manteiga

### MODO DE FAZER

Tempere com sal e pimenta e polvilhe a farinha de trigo nas carnes de vaca e porco picadas. Aqueça o óleo de oliva numa panela alta,

acrescente as carnes e deixe fritar até grudar levemente no fundo da panela. Solte-as com cuidado e reserve.

Acrescente mais um fio de azeite à panela quente e refogue a cebola e o alho; em seguida, inclua a páprica e o cominho para, logo depois, incluir também os tomates picados. Deixe refogar bem. Volte as carnes à panela, baixe o fogo, acrescente cerca de 750 ml do caldo. Mexa bem para desprender do fundo da panela e deixe cozinhar por cerca de 2 horas e meia com a panela semi-tampada. O molho estará espesso nesse ponto.

Então, acrescente as batatas e cenouras, além do restante do caldo. Tampe a panela e deixe que os legumes cozinhem. À parte, refogue os cogumelos na manteiga.

Ao fim do cozimento, corrija o sal e acrescente os cogumelos. Sirva bem quente.

Dica: Sirva no pão redondo como se fosse uma panelinha. Se gostar, acrescente uma colher de creme azedo e polvilhe salsinha picada.

Pode ser servido também com arroz branco ou com espinafre.

Uma boa opção, e que é muito comum na Hungria, é servir com uma massa caseira que parece um nhoque pequenino feito de farinha de trigo.

\*brunoise - corte em cubos de 3 mm

CLAU GAVIOLI (Maria Cláudia Gavioli), mestranda em Hospitalidade na Anhembi Morumbi, é chef de cozinha, jornalista, blogueira do Blog da Gavioli e editora do Minestrone.com.br. 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.

# Juntos vamos construir um futuro melhor.

Nós acreditamos no poder transformador da educação! Com qualidade de ensino formamos pessoas capazes de construir um futuro melhor.

No Colégio Almeida Júnior temos a preocupação em proporcionar um ensino de máxima qualidade. Para isso, criamos uma moderna metodologia de ensino, aplicada por uma equipe de profissionais experientes e inovadores.

## Vem para o Almeida!

- Infantil, Fundamental e Médio
- Integral (2 a 6 anos)
- Ensino Bilíngue - International School
- Preparatório para o Vestibular e Enem



**Colégio Almeida Júnior**  
aprendendo o + da vida!



INTERNATIONAL  
SCHOOL

Rua Sorocaba, 669 • Itu • (11) 4013-1556 • [www.colegioalmeidajunior.com.br](http://www.colegioalmeidajunior.com.br)



O que falta  
para mais  
uma criança  
voltar à escola?  
**VOCÊ**

No início deste ano,  
**2,8 MILHÕES** de crianças  
e adolescentes ainda  
estão fora da escola.

Você pode mudar  
este cenário: ajude  
a encontrá-los e trazê-los  
de volta para a sala de aula.

**DOE AGORA.**

**doeunicef.org.br**  
**0800 605 2020**



**COMO SUA DOAÇÃO VAI AJUDAR?**

Sua doação ajuda a trazer mais crianças de volta às salas de aula por meio da iniciativa Busca Ativa\*, uma plataforma lançada em 2017 que identifica, registra e acompanha crianças e adolescentes de volta para a escola. Junte-se a nós no combate à exclusão escolar.

**Saiba mais em [buscaativaescolar.org.br/](http://buscaativaescolar.org.br/)**

Desenvolvida em parceria com a União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação (Undime), o Colegiado Nacional de Gestores Municipais de Assistência Social (Congemas) e o Instituto TIM.

unicef 

para cada criança





## Folhas verdes x envelhecimento neurológico

### NO SITE DA REGIONAL:

Pesquisa conclui que pessoas que têm o hábito de comer uma porção de folhas verdes por dia podem adiar por até 11 anos o envelhecimento do cérebro. Confira em [www.revistaregional.com.br](http://www.revistaregional.com.br)

Fotofolia

## Muito além da estética

*O colágeno pode ajudar no combate a artrose e outras doenças ósseas. Veja a matéria completa no site da REGIONAL:*

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



BIPF

### ÍNDICE

pág. 58 saúde e beleza  
pág. 76 guia saúde



É possível aproveitar essa etapa sem neuras, com muita qualidade de vida e saúde fortalecida para os desafios que estão por vir

# Dieta pós 40

*Veja o que deve mudar no cardápio para garantir vigor durante a meia idade; nutrientes adequados ajudam a driblar os incômodos causados pelas mudanças fisiológicas naturais dessa etapa*

Completar mais uma década de vida é sempre marcante, porém, é fato que chegar aos 40 tem um significado especial para a maioria das pessoas. Nessa etapa, grande parte dos anseios da juventude já foi superada e é possível aproveitar a vida com mais maturidade e segurança. Contudo, isso não significa que os desafios ficaram para trás: agora, é preciso ter cuidados redobrados com a saúde, principalmente porque o corpo começa a dar os primeiros sinais do tempo. A pele já não apresenta a mesma elasticidade, manter o peso é mais difícil e não é raro o sentimento de esgotamento diante das várias obrigações do dia a dia.

Felizmente, essas mudanças não acontecem com a simples “virada no relógio da vida” e podem ser atenuadas por meio de mudanças no estilo de vida, principalmente no cardápio. Segundo especialistas, fornecendo os nutrientes certos ao corpo, é possível encarar as mudanças físicas próprias dessa etapa com mais tranquilidade, sem perder o vigor e disposição de outrora.

## QUE MUDA NO CORPO?

É indiscutível que completar 40 anos é um divisor de águas para muitos, capaz de causar novas perspectivas e, até mesmo, novas preocupações. Porém, deixando de lado os aspectos emocionais, são as mudanças físicas que mais inquietam aqueles prestes a apagar tantas velinhas, especialmente as mulheres. Embora emblemáticas, as mudanças próprias dessa fase não ocorrem com a simples chegada do aniversário, na verdade, o corpo já vem passando por uma série de transformações nos últimos anos. Mas a maioria das pessoas só costuma notar tais “sinais” quando estão prestes a ingressar, de fato, na casa dos “enta”.

A maior incidência de rugas, por exemplo, é fruto da perda do colágeno – uma proteína que confere elasticidade e viço à pele. Para se ter uma ideia, ao chegar aos 40, a produção de colágeno já é 10% menor e tende a declinar ainda mais nos anos seguintes, o que não prejudica somente a derme, mas

também o tônus muscular, resultando em maior flacidez. O metabolismo e a produção hormonal também diminuem – fatores que podem gerar alterações de humor, irritabilidade e maior dificuldade de controlar o peso. Este último problema, em especial, também ocorre pela redução da massa magra: a partir dos 40 é mais difícil manter a musculatura e como esses tecidos são grandes queimadores de energia, sua perda faz com que o organismo gaste menos calorias do que o habitual, propiciando as oscilações na balança.

Obviamente, diversos fatores, sobretudo genéticos, vão influenciar na ocorrência e intensidade desses sinais. Contudo, de acordo com a nutricionista Joanna Carolo, da Nova Nutrii, é possível retardar o ponteiro do relógio e, até mesmo, suavizar tais aspectos com bons hábitos alimentares *“Repór os nutrientes em baixa pode atenuar alguns incômodos comuns dessa fase, além de fortalecer a saúde e manter a energia em alta, o que é tão importante para quem geralmente enfrenta uma rotina intensa”*. A profissional afirma, inclusive, que este é um momento oportuno para reavaliar a dieta, sobretudo porque *“a partir dessa idade, o impacto de uma alimentação desequilibrada sob o corpo será cada vez mais notável, além disso, o organismo terá, naturalmente, maior dificuldade em absorver certos nutrientes. Portanto, fazer boas escolhas é fundamental para manter a energia”*.

#### O QUE DEVE MUDAR NA DIETA?

É inquestionável que uma alimentação saudável é fundamental em todas as etapas da vida, contudo, a partir da meia idade (período compreendido entre os 35 e 50 anos) as escolhas do cardápio ganham um peso maior. De acordo com Joanna, nessa fase é preciso dar mais atenção a alguns nutrientes e deixar de lado, dentro do possível, hábitos prejudiciais que podem aumentar a inflamação do organismo: *“Antes mesmo da chegada dos 40 é recomendado atentar ao aporte de alguns nutrientes em especial, como o colágeno e o cálcio. Mas não para por aí: existem outros elementos importantes, capazes de frear a ação dos radicais livres – moléculas que aceleram o envelhecimento”*. Confira no que apostar:

- **Consuma mais vitamina B12:** essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso, esse nutriente também participa da formação das hemácias, as células vermelhas do sangue, ajudando a prevenir um tipo de anemia conhecida como megaloblástica. Também é fundamental para a regeneração dos músculos e, até mesmo, preservação do DNA. Contudo, com o passar dos anos, o corpo perde progressivamente sua capacidade de absorver a vitamina, sendo assim, é essencial aumentar o seu consumo. É possível encontrá-la majoritariamente em proteínas animais, como cortes de carne vermelha, branca e ovos;

- **Invista no magnésio:** um dos minerais mais importantes do corpo, o magnésio ajuda a afastar problemas como hipertensão, espasmos musculares e, até mesmo, doenças do coração. Tais preocupações, mais frequentes após os 40, podem ser desencadeadas pela deficiência do nutriente que desempenha, dentre outras funções, a regulação da pressão arterial, do ritmo cardíaco e das contrações musculares. Principais fontes: vegetais de coloração verde escura como o espinafre, acelga e salsa; arroz integral, aveia, sementes de gergelim e cacau;

- **Visão aguçada com retinol:** é justamente na quarta década de vida que a vista começa a enfraquecer, principalmente ao tentar focalizar objetos mais próximos. Embora esse

processo faça parte do envelhecimento, problemas de visão podem ser agravados pela deficiência de vitamina A, também conhecida como retinol, isso porque, além de proteger a córnea, o nutriente ajuda a retina a se ajustar em ambientes com menor incidência de luz, ou seja, mais escuros. E tem mais: seu aporte adequado fortalece o sistema imunológico e garante, até mesmo, pele e cabelos mais bonitos. Onde encontrar: cenoura, abóbora, bife de fígado e gema do ovo;

- **Combater o colesterol com ômega 3:** é natural que nessa idade as pessoas passem a se preocupar mais com alguns indicadores de saúde, sobretudo o colesterol. Não é novidade que para reduzir essa taxa é fundamental deixar de lado gorduras ruins, como a trans e a saturada. Porém, as gorduras boas não podem ficar fora do cardápio: o ômega 3, em especial, possui ação antioxidante capaz de reduzir o LDL (colesterol ruim) e também o risco de doenças cardíacas. Além disso, o ácido graxo colabora para a função cognitiva, preservando a memória acurada. Por isso, aposte em alimentos como o salmão, atum, azeite de oliva e óleo de peixe, todos ricos em ômega 3.

## De olho na energia

Por mais clichê que pareça, a frase “a vida começa aos 40” nunca foi tão atual – cada vez mais pessoas estão idealizando novos projetos como mudar de profissão ou iniciar uma família justamente nessa etapa. Logo, outro ponto extremamente importante na dieta é a oferta de energia – diante de tantos compromissos, é essencial que o cardápio dê conta do que o corpo precisa, porém, considerando outro fator relevante: o metabolismo.

Com a queda hormonal (que afeta principalmente as mulheres) e a redução progressiva da massa muscular, o corpo diminui a taxa metabólica basal, ou seja, a quantidade de calorias necessárias para manter seu funcionamento. Isso não significa que quem entra na “idade da loba” precisa fazer regime, porém, a partir dessa fase é fundamental fazer escolhas mais qualificadas para evitar problemas com o peso. *“Trocar o arroz branco pelo integral, substituir os lanchinhos industrializados por frutas frescas e cereais como a aveia, por exemplo. Evitar o abuso de açúcar e sódio e, principalmente, buscar fazer refeições equilibradas”*, afirma a nutricionista.

De acordo com Carolo, uma boa dica para não errar é *“dar preferência aos carboidratos de baixo índice glicêmico, pois além de propiciarem uma energia prolongada, não causam picos de açúcar no sangue. Além disso, muitos deles possuem uma quantidade significativa de fibras, o que também ajuda a combater o intestino preguiçoso”*. Outro ponto importante é *“priorizar o consumo de boas proteínas como carnes magras, ovos, leite e derivados (quando bem tolerados), pois esses alimentos fornecem ao organismo os aminoácidos necessários para manutenção dos tecidos, atenuando os efeitos da perda de massa muscular que começa a se acentuar a partir dos 40”*. Dessa forma é possível aproveitar essa etapa sem neuras, com muita qualidade de vida e saúde fortalecida para os desafios que estão por vir.

# Exames voltados para a saúde da mulher



Gisele Scaravelli

*Dr. Renato Koga explica que os diagnósticos por imagem são extremamente importantes e recomendados quando o assunto é saúde da mulher, sempre aliados a outros exames e ao acompanhamento de especialistas*

Quando o assunto é saúde da mulher, temos alguns exames que podem auxiliar na medicina preventiva, acompanhamento regular e também na busca de possíveis patologias. Desde muito jovem, já deve existir a preocupação em relação aos cuidados com o corpo. O primeiro acompanhamento se dá pelo pediatra na infância e a procura pelo ginecologista, após a primeira menstruação. *“A hora que a garotinha começa a ter uma quadro de menstruação, é importante ir ao ginecologista. Antes do início da vida sexual da mulher, pode-se apenas realizar exames ginecológicos pela via abdominal”*, explica o especialista em diagnóstico por imagem Dr. Renato Koga Cerqueira. Segundo ele, depois da primeira relação sexual, já pode ser realizado outro tipo de exame por imagem, chamado Transvaginal. *“As meninas sempre perguntam se machuca e eu digo que não. É um exame bem tranquilo que não causa dor e, se causar algum desconforto, a paciente deve alertar o médico e esse deve ficar atento a possíveis processos inflamatórios”*, detalha o profissional. Esse exame é extremamente importante e com ótima resolução pois é possível chegar até o colo uterino, podendo visualizar o útero e seus anexos, detectando alterações como a síndrome do ovário policístico, tumores e outras alterações na pelve.

Além desses exames ginecológicos, existem outros também voltados para a saúde da mulher, realizados no aparelho mamário como o ultrassom, mamografia e ressonância magnética. *“Quando há histórico familiar de câncer mamário ou outros*

*fatores importantes de risco para a doença, a mamografia ou ultrassom são exames indicados a partir dos 25 anos de idade, quando os fatores de riscos são moderados aos 30 anos e sem muitos fatores de riscos aos 40 anos em diante, sendo realizados anualmente ou conforme orientação do seu ginecologista. Tanto a mamografia quanto o ultrassom mamário; ambos se completam”*, explica o especialista e enfatiza a todas as mulheres que sempre é importante, ao fazer um exame, levar o anterior ou aqueles já realizados na mesma área, para a análise no médico. A ressonância já é utilizada quando ainda persiste alguma dúvida sobre o diagnóstico, sendo uma ferramenta de grande importância nos dias atuais.

A mamografia digital e a tomossíntese são outros novos recursos que chegaram, segundo o médico, com destaque na área de tecnologia para medicina da mulher.

Atuando no São Camilo Itu, Dr. Renato explica que o hospital se tornou uma referência na região em exames da saúde da mulher, bem como na obstetria e UTI neonatal. O São Camilo inaugurou, no mês passado, uma nova máquina de mamografia 100% digitalizada para o atendimento à saúde da mulher, buscando atingir a todos os públicos, seja particular, convênio e SUS.

Dr. Renato Koga Cerqueira

Especialista em Cardiologia e Diagnóstico por Imagem  
CRM 121785-SP

# Dieta para um coração saudável

A busca por uma alimentação equilibrada geralmente traz dúvidas sobre quais alimentos devem ser consumidos com maior frequência ou não. Os óleos vegetais e seus derivados podem ser grandes aliados dentro de um estilo de vida saudável. Em sua composição são encontrados nutrientes essenciais de que o corpo necessita, mas não é capaz de produzir sozinho, como os ômega 3 e 6. Segundo a nutricionista Bianca Neves, *“os ômega 3 têm função importante na manutenção de níveis adequados de colesterol e na prevenção de doenças crônicas, auxiliando, assim, a manter a saúde do coração e a garantir uma alimentação equilibrada e saudável”*. Ainda de acordo com ela, é essencial incluir nas refeições alimentos ricos em ômega 3 e 6, como os que são encontrados em óleos vegetais, cremes vegetais, peixes, entre outros. *“Também há o efeito anti-inflamatório dos nutrientes, importante para evitar a obesidade”*, exemplifica. Para reduzir o risco de doenças cardiovasculares em até 10%, o ideal é substituir 5% do valor calórico total que vem das gorduras saturadas por gorduras ‘boas’, as insaturadas, como os ômega 3.

Quais alimentos incluir na dieta:

1. A substituição do consumo de carne vermelha por peixes, como salmão, atum e sardinha, de duas a três vezes por semana ajuda a garantir a ingestão de ômega 3;



Alguns peixes, como salmão, são ricos em ômega 3

2. Nozes e castanhas podem ser uma opção de lanche entre as refeições para contribuir com gorduras boas;
3. Cremes vegetais são produtos a base de óleos vegetais e contêm ômega 3 e 6, sendo opções para incluir tanto no café da manhã quanto em preparações. São uma opção para a manteiga, que tem um teor maior de gorduras saturadas;
4. O consumo de 25g de proteína de soja por dia, dentro de um estilo de vida saudável, também ajuda a diminuir o colesterol;
5. A aveia vai muito bem com frutas e vitaminas. Além de adicionar sabor, ela é rica em beta glucana, um tipo de fibra que ajuda a diminuir a absorção de gorduras.



**FLORENCE HAIR**

CONHEÇA O  
**FLORENCE HAIR**



11 4013.0811 | 4013.0483  
 f/florencehairitu | www.florencehair.com.br  
 Rua Capitão Silvío Fleming, 135 - Vila Nova - Itu/SP

CAROLINA FLORENCE MORI  
 PROPRIETÁRIA DO SALÃO

Comunicar Publicidade

# Um sorriso muda tudo!

por GISELE SCARAVELLI

*“Às vezes, a pessoa nem sabe ser portadora de alguma doença gengival, pois o problema gengival é em sua maior parte assintomático, e o paciente acaba se acostumando com o pequeno desconforto. As doenças gengivais acometem, em sua maioria, homens e mulheres na fase adulta, podendo ocorrer em crianças e adolescentes. Os fatores são diversos”*



Gisele Scaravelli

## Dr. Vinicius Catani Moraes

(CRO 51810)

Cirurgião Dentista Especialista em Periodontia pela Faculdade de Odontologia de Piracicaba - Unicamp.

Cursos nas áreas de implante, estética, prevenção e reabilitação.

Rua 23 de Maio, 224 - sala 41, Centro - Salto.  
Telefone (11) 4029-2534.

Você já ouviu falar que um sorriso pode mudar o dia de alguém? Acredite! Mesmo naqueles dias mais difíceis, às vezes, basta um sorriso para levantar a autoestima e mudar toda sua energia. Muitas pessoas não sorriem por problemas na dentição. Nosso sorriso diz muito sobre nós, e repare que uma pessoa sorridente dificilmente passa despercebida. Mas um sorriso perfeito e saudável exige cuidados e atenção quase constante. “Sorriso é algo que muda nossa vida, não só de forma estética, mas no que diz respeito à saúde também. A saúde e a estética podem ser devolvidos ao paciente, e com isso trazer de volta autoestima e a confiança”, explica o dentista Vinicius Catani Moraes. Especialista em Periodontia, Dr. Vinicius atende há mais de 20 anos em Salto.

A Periodontia é uma área da Odontologia especializada no tratamento das infecções, doenças e deformidades gengivais, com foco na busca pela saúde bucal e geral além da recuperação de estruturas perdidas. Além de atender seus pacientes diretos, Dr. Vinicius realiza um trabalho interdisciplinar com outros profissionais, que encaminham seus pacientes para avaliações e tratamentos específicos, em conjunto. “O tratamento consiste em um diagnóstico bem feito, com realização de radiografias de todos os dentes do paciente, exame minucioso dos dentes, das gengivas e estruturas bucais”, detalha.

Muitos tratamentos dentários complexos começam com uma recuperação da saúde gengival. Os tratamentos periodontais são realizados nos tecidos gengivais e na parte óssea e em algumas vezes são usados anestésicos locais para evitar o desconforto e aumentar a efetividade do tratamento. Os problemas periodontais impactam na saúde de forma geral, podendo aumentar os riscos de outras doenças no organismo. “Às vezes, a pessoa nem sabe ser portadora de alguma doença gengival, pois o problema gengival é em sua maior parte assintomático, e

o paciente acaba se acostumando com o pequeno desconforto. Os sintomas são de longa duração e baixo desconforto, o que leva o paciente a se acostumar com o problema. Elas (as doenças gengivais) acometem, em sua maioria, homens e mulheres na fase adulta, mas existem crianças e adolescentes que podem apresentar o problema. Algumas doenças ou distúrbios na saúde geral do paciente podem ter manifestações nas gengivas. Os fatores são diversos e as não são doenças transmissíveis”, ressalta o profissional. Apesar de essas doenças gengivais acometerem mais adultos, Dr. Vinicius também atende crianças e adolescentes sempre que necessário.

Os tratamentos, que se iniciam com o dentista em consultório, passam por três etapas fundamentais, que são: o tratamento efetivo, mudança de hábito do paciente e acompanhamento periódico com poucos meses de intervalo. “Os pacientes que vêm ao consultório hoje buscam previsibilidade de tratamento. Se alguns dentes estiverem condenados ou perdidos, achamos alternativas para que se reabilite a parte estética e funcional”, finaliza. Em seu consultório, Dr. Vinicius atende casos clínicos e estéticos, que podem ser de pacientes diretos ou pacientes encaminhados por colegas dentistas, para um trabalho em conjunto. Além disso, atua como professor convidado no curso de Periodontia na Faculdade de Odontologia de Piracicaba – Unicamp.

## Mitos e verdades da alimentação durante o frio

**Q**ue tal aproveitar o inverno para ter atenção com a alimentação mesmo nos períodos mais frios do ano? A nutricionista Patrícia P. S. Oliveira, do HSANP, selecionou alguns mitos e verdades que as pessoas propagam nessa época. Confira:

Com a chegada do frio, é necessária uma maior ingestão de alimentos.

**VERDADE.** Principalmente, no inverno, o nosso corpo gasta mais energia para manter a temperatura estável. Para compensar essa perda energética, precisamos consumir mais calorias.

Nesta época, podemos reduzir o consumo de líquidos.

**MITO.** A hidratação do corpo também é muito importante nos períodos mais frios. Manter o organismo hidratado é essencial para que ele tenha um bom funcionamento, principalmente no inverno, quando a pele sofre agressões do vento e do tempo gelado. A quantidade de água recomendada por dia é de dois litros.

As mudanças dos hábitos alimentares podem elevar o colesterol "ruim".

**VERDADE.** Esse aumento pode estar relacionado ao consumo de alimentos gordurosos e à diminuição da prática de atividade física, já que no frio as pessoas tendem a se exercitar menos. Além disso, a redução da exposição ao sol diminui os níveis de Vitamina D, podendo afetar indiretamente os níveis de colesterol.



Consumir caldos quentes é uma ótima alternativa para manter a temperatura do corpo, evitando o consumo de calorias extras para nos aquecermos

Frutas, verduras e salada não fazem falta no frio.

**MITO.** Com certeza, o estímulo para a ingestão desses alimentos diminui. Porém, as vitaminas, fibras e os sais minerais que eles proporcionam são importantes durante todas as estações.

Chás e sopas podem auxiliar na substituição de alimentos muito calóricos

**VERDADE.** Consumir chás de frutas ou chás claros e alimentos quentes, como as sopas, é uma ótima alternativa. O calor desses líquidos e pratos ajuda a manter a temperatura do corpo, evitando o consumo de calorias extras para nos aquecermos.



Comunicar Publicidade

11 4013.0811 | 4013.0483

f/florencehairitu | www.florencehair.com.br  
Rua Capitão Silvío Fleming, 135 - Vila Nova - Itu/SP



FLORENCE HAIR

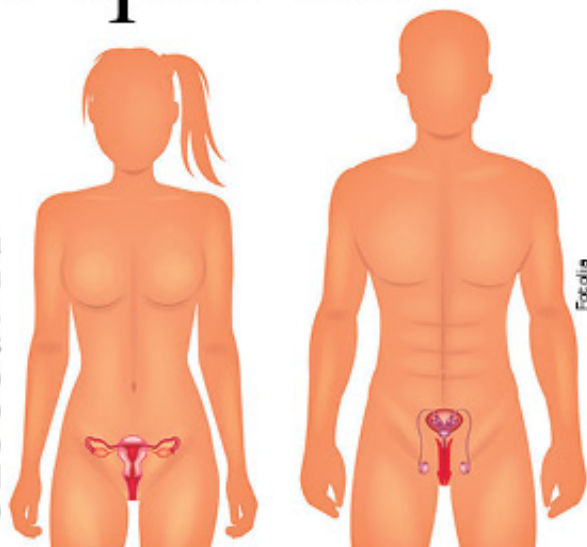
QUALIDADE EM TODOS OS  
DETALHES - TRABALHAMOS COM AS  
MELHORES MARCAS DO MERCADO  
PARA CUIDAR DE VOCÊ!



# Você sabe tudo o que um urologista faz?

*Apesar de ser conhecido como “médico do homem”, o urologista atua numa ampla frente da saúde, tanto do homem, quanto de mulheres*

O urologista cuida tanto do homem quanto da mulher, inclusive em casos que envolvem o sistema urinário feminino e o urinário e sexual masculino



Apesar de ter um público majoritariamente masculino e, no conhecimento popular, de ser o médico que faz o exame de próstata, o urologista é um profissional que atua em diversas frentes com assistência a homens e mulheres. O atendimento do urologista engloba o sistema urinário - rins, ureteres, bexiga e uretra - em homens e mulheres. No caso dos homens também cuida dos problemas da próstata, pênis e testículos.

No atendimento às mulheres destacamos as cirurgias para cálculos renais (a famosa pedra nos rins), tumores (no rim, bexiga, por exemplo), incontinência urinária (perda involuntária de urina), cistocele (conhecida como “bexiga caída”) e infecções. “Trata-se de uma área muito específica, por isso, o essencial é sempre buscar um especialista”, ressalta Dr. Raphael Pioli.

Em relação aos homens, além do exame de próstata, que deve ser feito anualmente a partir dos 50 anos, os médicos também atuam nos problemas benignos da próstata, cirurgia de fimose, vasectomia, reversão da vasectomia, problemas sexuais (dificuldade de ereção / impotência, perda do desejo sexual), dentre outros. “Para a rotina de próstata, o ideal é a partir dos 50, mas se o paciente tem casos na família, o recomendado é começar aos 45 anos, mas se o paciente quiser começar a tratar com um urologista antes, nós fazemos acompanhamento com exames de rotina comuns. Assim como o ginecologista é da mulher, nós, como urologistas, acabamos desenvolvendo o papel de médico do homem também”, revela Dr. João Paulo. Por esse motivo, ele conta que também atende adolescentes com dúvidas sexuais e com o próprio corpo. “Nós tiramos dúvidas, orientamos quanto a prevenções de DSTs, então, a partir do momento que o menino começa a ter interesses sexuais e dúvidas, pode procurar um urologista que a gente consegue atender dessa forma também”.

À frente da Pioli & Pádua Urologia, Dr. Raphael Pioli e Dr. João Paulo de Pádua atuam nas cidades de Itu e Salto e são responsáveis por grande parte das cirurgias nessas áreas. “Nós nos dividimos entre atendimento clínico e cirurgias, além de realizarmos exames como urodinâmica, biópsia de próstata, cistoscopia e ultrassom”, afirmam. Ambos possuem vasta experiência na área: só em 2017 realizaram mais de 500 cirurgias, das mais simples até cirurgias complexas para remoção de tumores.



## PIOLI & PÁDUA UROLOGIA

**Dr. Raphael Pioli**

Urologista pela UNICAMP

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia

CRM-SP 135.159 - RQE 60156

**Dr. João Paulo Pádua**

Urologista pela UNICAMP

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia

CRM-SP 129.622

MAIS: Mais informações pelo site

[www.pioliepaduaurologia.com.br](http://www.pioliepaduaurologia.com.br) ou pelas redes

sociais: Facebook “Pioli & Pádua Urologia”

e Instagram “@pioliepaduaurologia”

UNIDADE ITU

Rua Rio Grande do Sul, 68 – Bairro Brasil

(11) 4013-0737 / (11) 9 8619-7679 (whatsApp)

UNIDADES SALTO

Rua Theotônio Correia de Moraes, 300 – Vila Nova

(11) 4028-2987 / 4028-1260 / 4028-0470

Clinica NEO: Rua Nove de Julho, 872 – Centro

(11) 4456-3582



# Clínica Upelis:

*Onde o mais marcante traço da beleza é o bem estar*

**H**á cerca de 20 anos, os médicos Sérgio e France Ribeiro decidiram unir forças em prol de um único objetivo: fazer dos procedimentos estéticos um canal de conexão entre beleza e bem-estar, transformando-os em ferramenta de incentivo à autoestima. Para alcançar a meta, fundaram a Upelis, hoje considerada uma das mais conceituadas clínicas de Cirurgia Plástica, Medicina e Estética da região. O trabalho em Itu chamou a atenção de pacientes por todo o Estado e a dupla alçou novos voos: hoje, os procedimentos estéticos desenvolvidos pela Upelis também são realizados em dos mais nobres bairros de São Paulo, onde atendem semanalmente; e em Petrolina, onde Dra. France abre a agenda para atendimentos periodicamente.

Com uma estrutura e equipamentos de ponta, a Clínica Upelis une Cirurgia Plástica à Medicina e Estética, oferecendo desde procedimentos minimamente invasivos até cirurgias para rejuvenescimento, harmonização facial, contorno corporal, tratamentos capilares, preventivos e clínicos.

No dia a dia da Upelis, Sérgio e France também colocam em prática um novo conceito de atendimento idealizado por eles, que consiste em uma abordagem completa e totalmente

Dr. Sérgio e  
Dra. France, da Upelis



personalizada de tratamento, avaliando e levando em consideração todas as proporções, características e peculiaridades de cada paciente para chegar no protocolo ideal de tratamento. A Clínica, onde as palavras de ordem são bem estar, oferece também um acompanhamento de cuidados constantes com os pacientes para mantê-los saudáveis e sempre de bem com a autoestima.

*“Acreditamos que cada ser humano é único e que não existe receita para alcançar a beleza. Belo é o que faz com que eu me sinta bem comigo mesma e é essa a mensagem que passamos para os nossos pacientes. Por isso, dentro da Upelis, tratamos cada paciente de forma única”, afirma Dra. France.*

**MAIS:** A Clínica Upelis está localizada em Itu, na Avenida Belo Horizonte, 309, Bairro Brasil. O horário de funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 9h às 19h.

FLORENCE HAIR

Novos serviços  
Novos espaços  
Mais conforto para você!

11 4013.0811 | 4013.0483  
f/florencehairitu | www.florencehair.com.br  
Rua Capitão Silvío Fleming, 135 - Vila Nova - Itu/SP

# Você conhece a Quiropraxia?

*Recomendado pela OMS, a Quiropraxia é uma terapia alternativa que trata dores na coluna e problemas de postura a curto, médio e longo prazo*



A correria do dia a dia nos tornou cada vez mais relapsos com nossa postura e nos cuidados com nossa coluna. Seja em frente ao computador trabalhando, nas horas no trânsito ou nos momentos de lazer em casa, esquecemos dos cuidados básicos com nossa postura física e, por consequência, isso afeta a qualidade de vida. O quiropraxista Marcos Manna Santos explica que a Quiropraxia é uma terapia alternativa, recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como tratamento para dores de coluna com eficácia comprovada e preventiva para uma série de doenças.

Bacharel em Quiropraxia pela Universidade Anhembi Morumbi, Dr. Marcos atua há quase dez anos na área em seu consultório, onde trata hérnia de disco, fibromialgia, dores de cabeça, dores no pescoço, dores lombares, cervicais e torácicas, escoliose, torcicolo, tensão muscular, bico de papagaio, lesão em chicote, etc. *“Atualmente, temos muita procura de crianças devido a longos períodos brincando ou assistindo a vídeos em celulares e tablets. Faz com que essa criança force sua postura tanto para segurar o aparelho como para assistir. Isso gera má postura e, conseqüentemente, dores”*, alerta o quiropraxista.

O tratamento da Quiropraxia é realizado através de ajustes manuais e/ou com o auxílio de instrumentos específicos que atuam na coluna vertebral removendo subluxações, ou seja, o desalinhamento articular que pode causar interferência no sistema nervoso. *“Quando ocorre uma subluxação na coluna, o paciente sofre alterações em diversos componentes do seu corpo e a homeostase (equilíbrio) do organismo é perdida”*, detalha o profissional. Além disso, o tratamento passa por diversas fases.

Segundo Dr. Marcos, o tratamento quiroprático passa por três fases: a fase Aguda, inicial do tratamento quando o paciente procura o consultório com dores e sintomas como inchaços, dores irradiadas, formigamento, limitações de movimento e espasmos musculares. Essa fase é específica para a diminuição de dor e pequenos ajustes na coluna. Pode durar de dias a semanas e requer múltiplas visitas semanais. *“É o tratamento em seu máximo nível. Os sintomas podem reduzir rapidamente, mas isso não significa que o problema foi corrigido, por isso, o tratamento perdurará até quando necessário, para garantir*



Marcos Manna Santos

Reposicionamento muscular: tratamento da postura, do movimento e da dor. Avaliação funcional e tratamento de afecções do ombro.

Quiropraxia esportiva. Terapia miofascial em quiropraxia.

Tratamento da escoliose em quiropraxia.

Quiropraxia aplicada às extremidades inferiores e superiores.

EM TATUI: Rua José Bonifácio, 1136 – Centro.

Breve em Salto. Informações para atendimento nos telefones (15) 3251-3316 e (15) 99148-9422.

Instagram: Marcos Manna Quiropraxia (@manna\_whoiropraxia)

*o processo de cura do organismo”*, ressalta o profissional. A segunda fase, Corretiva, começa assim que houver uma redução significativa da dor. Os pacientes são capazes de realizar movimentos comuns, mas com cuidado, visto que a dor pode aumentar diante de eventual rapidez nos movimentos. *“Isso ocorre porque a função ainda não foi totalmente restabelecida. Os ajustes continuam com o objetivo de aumentar a mobilidade da coluna. Assim, o bom funcionamento do sistema nervoso poderá ser restabelecido”*, explica o quiropraxista e acrescenta que essa fase pode durar de semanas a meses, dependendo do grau de comprometimento do paciente. Já a última fase, de Suporte ou Manutenção, é caracterizada pela total eliminação de dor ou por sua estabilização, em casos crônicos. A frequência do tratamento pode variar de uma vez por semana a uma vez a cada dois meses, dependendo da condição do paciente. *“O objetivo deste estágio é manter o paciente no nível de conforto, havendo grandes benefícios se o mesmo fizer visitas regulares ao quiropraxista. Caso ocorra uma nova subluxação um cuidado em menores proporções, resolverá o problema”*, finaliza.

O quiropraxista atende em consultório próprio em Tatui e, em breve, passará a atender em Salto também.

# O câncer me salvou

*“Em 2016, descobri que tinha um câncer no pulmão, agressivo e incurável”*

**C**heguei a cogitar em não fazer qualquer tratamento. A oncologista, sabiamente, me disse o seguinte: ‘Se você se recusar, não espere que vá morrer placidamente como uma bela adormecida. Haverá um longo processo de dor e sofrimento’. Ela também me advertiu que, se eu optasse pelo tratamento, seria imperioso abandonar o álcool. Dura batalha a enfrentar. Iniciei então a quimioterapia, que durou um ano e sete meses.

Durante essa fase do tratamento, minha vida mudou para melhor. A começar por uma alimentação mais saudável, maior ingestão de água e pela prática da musculação e retomada da natação. Exercícios físicos contribuem para renovação das células, melhoram a imunidade e a qualidade de vida. Adquiri disposição e entusiasmo por estar me cuidando aos 74 anos de idade. Note-se que muitas vezes, logo depois da quimio, eu ia para a academia.

Ao ter um grande desafio pela frente, passei a encarar o câncer como uma oportunidade de reformular vários aspectos de minha vida. Assim, tornei-me mais condescendente para com as pessoas e seus problemas. Comecei a praticar firmemente o que se chama compaixão (colocar-se no lugar do outro). Passei a ter mais humor, o que ajuda demais em momentos difíceis.

Tenho a convicção de que os desafios fortalecem o ser humano; a superação de limites proporciona maior sentido à vida. As conquistas pessoais são como medalhas de uma Olimpíada. Adquiri uma espécie de enriquecimento interior, uma nova chama.

Ao cessar o tratamento quimioterápico, o tamanho do meu tumor obteve uma redução surpreendente. Foi uma vitória e tanto, surpreendendo os médicos.

Passei então para a radioterapia. Trinta sessões, dirigindo meu carro diariamente e com imensa satisfação em dirigir até Sorocaba e voltando para Itu, onde resido.

A doença está estável. Mas é necessário extremo controle. Ainda há um longo caminho pela frente, eu suponho. Mas não importa.



Rosa Maria Artusi, 74 anos, jornalista  
Paciente da Onco Itu

Admito que as transformações positivas que já aconteceram comigo, minha reforma íntima e a capacidade de resiliência já são suficientes para que eu possa afirmar, sem sombra de dúvidas, que o câncer me salvou.”

**Rosa Maria Artusi, 74 anos, jornalista.**

*“Agradeço sinceramente à equipe da Onco Itu por sua competência e carinho. Agradeço a todos os outros profissionais que me acompanham nesta jornada. Agradeço a todas as pessoas que colaboraram e continuam colaborando para que eu me mantenha viva e vibrante.”*

ONCO  *Itu* + ONCO  *Salto*  
Oncologia com Amor

# JULHO VERDE:

## prevenção e conscientização do câncer de cabeça e pescoço

*A cirurgiã de Cabeça e Pescoço, Dra. Fernanda Fruet, fala sobre a campanha do Julho Verde e explica os tratamentos possíveis*

**N**o próximo dia 27 de julho é o Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço. A Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (SBCCP) promove durante todo o mês uma série de atividades de conscientização sobre a doença, bem como informa sobre tratamentos e sintomas que devem despertar a procura de um especialista.

O tipo de câncer mais comum em cabeça e pescoço é chamado carcinoma espinocelular, sendo a boca um dos lugares mais acometidos. Os principais fatores de risco são o tabagismo e o etilismo, mas o vírus HPV também é considerado uma das causas, principalmente em pessoas mais jovens. Anualmente, são aproximadamente mais de 40 mil novos casos sendo o Instituto Nacional de Câncer (Inca) e no Brasil, segundo pesquisas, cerca de 7% da população pode ser infectada pelo HPV na boca. *“Um nódulo no pescoço, uma ferida ou afta na boca e rouquidão persistentes são sintomas preocupantes. Senão desaparecerem em até 21 dias, o ideal é procurar um cirurgião de Cabeça e Pescoço”,* alerta Dra. Fernanda.

Quanto antes se diagnosticar, melhor! O início rápido do tratamento é fundamental para a cura. Nesses casos, a taxa de cura é superior a 90%. Porém, o diagnóstico tardio pode acabar ocasionando sequelas no paciente. *“Se aparecer qualquer caroço no pescoço, por exemplo, até mesmo em crianças, que, muitas vezes têm nódulos; o ideal é sempre procurar um cirurgião de Cabeça e Pescoço. Nossa especialidade é tratar tudo relacionado a essas regiões, inclusive em casos de câncer de pele”,* explica a cirurgiã.

Dra. Fernanda Fruet

Cirurgia de Cabeça e Pescoço - CRM 121228-SP

CLÍNICA NOVOLHAR  
Rua Marechal Deodoro, 417 - Centro - Itu  
(11) 2429-3590



### ATENÇÃO AOS POSSÍVEIS SINTOMAS

- Ferida na boca que não cicatriza
  - Dor constante na boca
- Nódulo persistente ou espessamento na bochecha
- Área avermelhada ou esbranquiçada em gengivas, língua, amígdala ou revestimento da boca
- Irritação na garganta ou sensação de que alguma coisa está presa ou entalada
  - Dificuldade para mastigar ou engolir
- Dificuldade para mover a mandíbula ou a língua
  - Dormência na língua ou áreas da boca
    - Dentes moles na gengiva
    - Mudanças na voz e rouquidão
- Nódulos ou gânglios aumentados no pescoço



Campanha Nacional  
de Prevenção do Câncer  
de Cabeça e Pescoço

# A Reabilitação Neuropsicológica e seus benefícios

*“A Reabilitação Neuropsicológica pode trazer grandes benefícios a essas pessoas, na medida em que o trabalho objetiva que o paciente adquira o maior grau possível de independência”*

**A**s lesões cerebrais são decorrentes de distúrbios neurológicos que podem acometer as pessoas desde o seu nascimento ou então como consequências de acidentes ou doenças, gerando problemas no sistema cognitivo, ausência de autonomia para a realização das tarefas cotidianas e limitações na realização de atividades diárias.

A Reabilitação Neuropsicológica pode trazer grandes benefícios a essas pessoas, na medida em que o trabalho objetiva que o paciente adquira o maior grau possível de independência, dentro de suas limitações, proporcionando uma vida mais saudável e socialmente mais ativa, em parceria com os cuidadores e familiares.

Para a realização das atividades rotineiras, fazemos uso de nossas funções cognitivas, como atenção, percepção, memória, linguagem, entre outras. Comprometimentos cognitivos demandam ser avaliados, para que seja possível traçar o mapeamento das funções preservadas e das funções comprometidas. A partir do momento em que são identificadas as funções cognitivas que sofreram alterações e limitações, torna-se possível planejar as ações que serão desenvolvidas para o trabalho de reabilitação. Diversas são as opções de tratamento, uma vez que é planejado caso a caso.

Para cada situação, técnicas específicas são elencadas sempre com o objetivo maior de oferecer mais qualidade de vida e independência possível para cada paciente.

O profissional habilitado para realizar o trabalho de Reabilitação Neuropsicológica, segundo o Conselho Regional de Psicologia, é o psicólogo; em especial aquele com formação especializada em Neuropsicologia. Após a avaliação neuropsicológica, sempre que necessário, o profissional habilitado recomendará o trabalho multidisciplinar com outros profissionais como médicos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, entre outros; possibilitando ainda mais benefícios ao paciente.

O trabalho de Reabilitação Neuropsicológica dispõe de diversas técnicas para estimulação das funções cognitivas e executivas, baseadas nas reais necessidades de cada paciente, levando-se sempre em conta os valores, o estilo de vida de cada paciente e suas necessidades, resgatando seus interesses e motivações.

Não se trata de um tratamento que visa a cura das limitações. Trata-se de um trabalho que depende de uma série de fatores, como limitações, engajamento do paciente, familiares



Felipe Rubimetto

Julyany Rodrigues Gonçalves

Psicóloga, especialista em Neuropsicologia e pós-graduanda em Psico-Oncologia

Atendimento clínico: Rua 7 de Setembro, 494 - Centro, Salto.

Telefone: (11) 4456 2019

WhatsApp: (11) 99545 8804

E-mail: [julyanygoncalves@gmail.com](mailto:julyanygoncalves@gmail.com)

e cuidadores. Dependendo da extensão das lesões, há casos que são irreversíveis, porém há possibilidades de se elevar ao máximo possível as capacidades e autônomo do paciente.

Sua evolução se dará de forma lenta e gradativa, podendo não se recuperar totalmente de suas limitações, mas obter muitos benefícios em relação à sua qualidade de vida. Destaca-se aqui o papel significativo dos familiares, que também merecem atenção e cuidados especiais com orientações específicas sobre as limitações avaliadas e dicas práticas de como auxiliar o paciente a adquirir mais qualidade de vida.

Procure sempre um profissional habilitado.



## O melhor cuidado para a melhor idade!

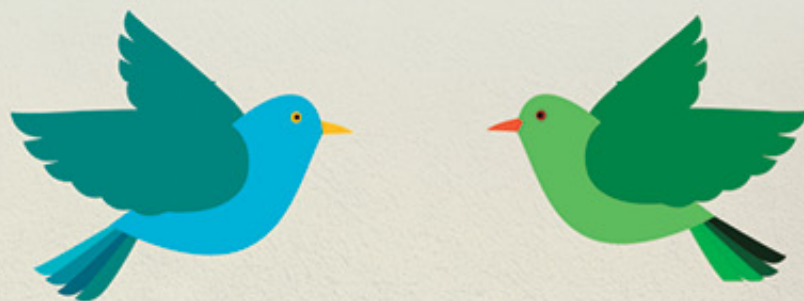
*Segurança para a sua  
família, com a  
qualidade de vida  
que eles merecem*

### SERVIÇOS OFERECIDOS:

- Médico • Nutricionista • Enfermagem 24h
- Cuidadores 24h • Musicoterapia
- Atividades recreativas • Ambiente familiar

**Missão:** Ser referência de assistência no atendimento aos idosos, promovendo o seu bem estar biopsicossocial e espiritual.


**Visão:** Ter excelência na assistência integral e interdisciplinar à pessoa, com foco na qualidade total.



## RESIDENCIAL CANTO DOS PÁSSAROS

(11) 9 8778-2211 

(11) 2840-4698

 Residencial Canto dos Pássaros

Rua Rui Barbosa, 1575 - Vila Teixeira - Salto/SP

*Atendendo as necessidades da melhor idade em Salto e região.*

# Indaiatuba ganha seu mais novo Hospital

*Indaiatuba Day Hospital muda sua classificação para Hospital Geral e inaugura UTI adulto*

O Indaiatuba Day Hospital está com alvará novo de Hospital Geral e UTI adulto, tudo em conformidade com as normas da Anvisa e Vigilância Sanitária de Indaiatuba, mantendo excelência em padrões de qualidade, o que significa um atendimento ainda mais completo e complexo. Passa a ser chamado de Indaiatuba Hospital.

O Indaiatuba Hospital possui uma infraestrutura completa que faz a diferença na qualidade de trabalho do profissional de saúde e no conforto e praticidade para os pacientes. Composto por consultórios médicos, Centro Cirúrgico, UTI adulto, Day Hospital, Laboratório, Clínica Radiológica (Ultrassom, RX digital, Mamografia, Densitometria óssea, Arco Cirúrgico) e Exames Endoscópicos (Endoscopia, Colonoscopia e Colangiografia Endoscópica Retrógrada). Tudo isso em conformidade com o padrão de qualidade Indaiatuba Hospital.

Com o objetivo de proporcionar um atendimento diferenciado e serviços de excelência, o Indaiatuba Hospital tem capacidade para 500 procedimentos cirúrgicos por mês e cerca de 5 mil consultas agendadas nas diversas especialidades. O local, que atende mais de 25 especialidades e realiza pequenas, médias e cirurgias mais complexas, se destaca não apenas na cidade, mas também em toda a RMC (Região Metropolitana de Campinas) há mais de sete anos, por sua estrutura e credibilidade, aliadas a alta tecnologia oferecida aos seus pacientes.

Entre os princípios e missões da equipe está ser referência nos padrões de qualidade da área, prestan-



Um dos grandes diferenciais do Indaiatuba Hospital é a sua UTI, que conta com cinco leitos individuais, tecnologia moderna em suas instalações e a garantia de qualidade do atendimento de uma equipe altamente capacitada

do atendimento humanizado, comprometido e visando a inclusão da modernização e compromisso social, através da sua estrutura e equipe multidisciplinar.

Um dos grandes diferenciais do Indaiatuba Hospital é a sua UTI, que conta com cinco leitos individuais, tecnologia moderna em suas instalações e a garantia de qualidade do atendimento de uma equipe altamente capacitada. Cada leito tem cromoterapia, som ambiente, bluetooth, ubx, TV a cabo e claro, qualidade, equipe altamente capacitada. Vale destacar ainda que o hospital atende os seguintes convênios: Bradesco, Mediservice, Unimed, Sul América, Seprev, Cassi, Saúde Caixa, Economus e Cabesp.



Avenida Fábio Ferraz Bicudo, 293,  
Jardim Esplanada

Indaiatuba

Telefones: (19) 3875-4015  
(19) 2516-9900



Juliana e Clotilde Colin Talavera, filha e mãe, comandam a Clô Estética, no mercado há mais de 30 anos

## Um toque de talento, outro de tecnologia

**A**tuante na área de estética há mais de 30 anos, Clotilde Colin Talavera tem ampla experiência e já conquistou muitas clientes em Itu. Ela conta que sempre gostou de produtos para beleza e quando iniciou a vida profissional, trabalhou justamente numa empresa de cosméticos. O cotidiano na área, fazendo e ministrando cursos, além do contato constante com novos tratamentos, despertou a vontade de ter o próprio negócio e assim nasceu a Clô Estética.

Clô começou numa pequena sala fazendo poucos tratamentos e, hoje, ao lado da filha Juliana, oferece para as clientes tudo o que há de mais novo no mercado. *“Eu sempre atendi minhas clientes pessoalmente e fiz questão disso, pois acredito num trabalho personalizado e único. Agora somos eu e Juliana trabalhando do mesmo jeito”*, afirma Clô.

Entre as técnicas mais modernas, destacam-se: o Jato de Plasma, um eletromagnético que aumenta o colágeno, trata cicatrizes e olheiras, podendo ser utilizado para procedimentos na face ou corpo; a Fotodepilação, uma tecnologia em luz pulsada que é indicada para remoção de pelos, diminuição de pequenos vasos sanguíneos (telangiectais), fotorejuvenescimento cutâneo através da ativação das fibras de colágeno da pele, terapia fotodinâmica para acne e rosácea; o Microagulhamento também indicado para rejuvenescimento e cicatrizes, acne e estrias; e o Hygialux, um tratamento feito com emissão luminosa de LED que, combinado a outras técnicas, apresenta ótimos resultados. Suas luzes podem ser emitidas em três tipos de cores, onde cada uma promove um efeito diferente.

Sempre em busca da beleza, a Clô Estética oferece também limpeza de pele, fototerapia, permanente e tingimento de cílios, remoção de pintas, peeling de cristal, micropigmentação e remoção, sonoforese, eletrolipólise, carboxiterapia, tratamentos para gordura localizada, celulite, flacidez e muito mais. O grande diferencial é a tradição, confiança e a certeza de que cada paciente é tratada de forma única e personalizada. *“Eu tenho clientes com mais de 80 anos que cuido desde que comecei. Isso é gostoso e*



fotos: Gisele Scaravelli

### Clô Estética

CRECS: 1049

Em Itu na avenida Tiradentes, 451 – 1º andar,  
sala 13 – Edifício Nova Center, Vila Nova.  
Telefone (11) 4813-3351 ou  
WhatsApp (11) 99740-8794 e 99209-4072.

*agora deu certo que minha filha está dando continuidade ao trabalho”*, conta a esteticista e afirma que os homens também têm espaço na Clô Estética, numa área reservada para seus tratamentos.

Todos os procedimentos na Clô Estética são realizados mediante avaliação. Agende a sua; é gratuita e personalizada.



# NEO ONCO, agora em SALTO bem mais PERTO pra CUIDAR de VOCÊ



preservar e cuidar da vida | SEMPRE



Amparo | SP  
Rua Benjamin Constant, 140  
Centro  
Tel.: 19 3807 7209



Itu | SP  
Rua Pernambuco, 632  
Bairro Brasil  
Tel.: 11 4023 0272



Salto | SP  
Rua 9 de Julho, 872  
Centro  
Tel.: 11 4456-3582



Valinhos | SP  
Rua Samuel F. Coimbra, 78  
Vl. Nova Valinhos  
Tel.: 19 3869 8155



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

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

grupo neonco

# Corpo lindo depois da gestação

*Toda mãe passa por significativas mudanças na gravidez. Uma delas é seu corpo. Ele passa por uma série de alterações intensas e marcantes. O mommy makeover é uma solução para mulheres que buscam recuperar suas formas físicas após a gestação*



O *mommy makeover*, que na tradução livre significa *reconstrução da mamãe*, é uma cirurgia plástica para a reconstrução e reparação do corpo da mulher após a gestação. O cirurgião plástico Fernando Quevedo explica que, durante a gestação, a mulher passa por alterações físicas como o ganho de peso, gordura localizada, afastamento da musculatura do abdômen (diástase), distensão de pele e outras que podem ser recuperadas com a *mommy makeover*. “As queixas das pacientes são que o corpo não volta ao que era, que não conseguem usar uma roupa ou se incomodam com a pele. Ela não é uma cirurgia que visa emagrecimento, então, as recomendações de acompanhamento da gestação com o médico dela para ter um ganho de peso normal, continuam”, aponta o cirurgião e detalha que esses procedimentos visam tratar a parte abdominal para a paciente voltar a ficar com a barriga retinha, tirar o excesso de pele e, às vezes, tratar alguma hérnia no umbigo ou próximo que surge com a gestação, por causa do aumento da pressão no abdômen. Além disso, a lipoaspiração pode ser associada às costas e a lateral do corpo.

A cirurgia das mamas também é de grande procura das pacientes e pode ser de *lifting* da mama com ou sem prótese. “São cirurgias para recuperar a autoestima pós-maternidade”, acres-

Dr. Fernando B. Quevedo

Cirurgia Plástica Estética e Reparadora

CRM: 145.920 / RQE: 66496

Em Itu na Av. Plaza, 06 - 5º andar, sala 512

Campus Offices, Jardim Paraíso I

Telefone: (11) 2429-8707 ou WhatsApp (11) 94779-5010

Em Sorocaba na Rua Bernardo Guimarães, 105 - Jardim Vergueiro  
Telefones: (15) 3327-9761, (15) 99123-8606 ou (15) 99748-2257

Para conhecer mais sobre o trabalho do cirurgião, acesse [www.fernandoquevedo.com.br](http://www.fernandoquevedo.com.br)

centa. Os procedimentos no abdômen podem ser realizados seis meses após o término da gestação. Já no caso das mamas, as cirurgias só devem acontecer de três a seis meses depois que a mãe parou de amamentar. A grande dúvida das mulheres é quanto a passar por esses procedimentos estéticos e engravidar depois. Assim, Dr. Fernando explica que nenhum deles impede que ela tenha outra gestação posteriormente e alerta: “Existem as opções, mas cada caso deve ser avaliado de forma única, pois uma paciente nunca será igual a outra”, finaliza.

# Xô barulho de motorzinho, xô medo de dentista!

**S**e você é uma daquelas pessoas que suam frio só de pensar no barulho do motorzinho do dentista, fique tranquilo... você não está sozinho. Muitos estudos tentaram quantificar qual a porcentagem da população sofre de algum grau de ansiedade ao visitar o dentista, e, apesar de não haver um consenso, estima-se que 50% da população sofra algum grau de ansiedade e que 11% sofra da fobia específica, odontofobia.

Uma tese de doutorado de Universidade de Gotemburgo – Suécia revelou que o medo do dentista está associado a uma pior saúde bucal e maior grau de insatisfação com a estética dental, o que parece óbvio, já que quanto maior o medo, mais as pessoas retardam a ida ao profissional.

Muitas pessoas relatam que o simples barulho do motorzinho ouvido da sala de espera já é o suficiente para desencadear sudorese, taquicardia, tremor e um estado geral de ansiedade.

Para resolver esse problema, empresas do ramo odontológico lançaram um motor que não usa o ar comprimido para fazer a broca girar, logo não faz aquele conhecido ruído. Trata-se de um motor elétrico, seu som é semelhante a um sopro, além disso, a vibração produzida por ele é muito menor, o que proporciona um conforto muito maior para o paciente e um controle técnico muito maior para o dentista. O paciente aqui sai ganhando duas vezes, pois recebe um trabalho com alto grau de excelência e ainda com um conforto muito maior.

## ALGUMAS OUTRAS DICAS PODEM AJUDAR A VENCER O MEDO:

- Escolha um profissional que combine com você. É importante confiar no profissional, principalmente se você já teve alguma experiência anterior desagradável.
- Fale sobre seus medos. Hoje muitos dentistas estão preparados para lidar com ansiedades dos clientes; por isso, logo na primeira consulta é importante expor receios e inseguranças.
- Não tenha vergonha de ter medo. O medo de dentista é um problema frequente. Você não está sozinho!
- Vá ao dentista com tempo. Em geral, marcar um horário quando estiver menos sobrecarregado ajuda a chegar ao consultório mais relaxado.
- Você pode pedir ao dentista que lhe explique cada passo do tratamento; geralmente, o fato de sentir que tem a situação sob controle pode ajudar a sentir-se mais seguro.
- É recomendável fazer, no mínimo, duas consultas de rotina por ano. Esta assiduidade, somada a uma higiene bucal correta, costuma reduzir a necessidade de intervenções mais invasivas.

*A dra. Flávia Italiani Shiratori, o dr. Fábio Shiratori e sua equipe estão preparados para ajudá-lo neste desafio e já possuem a tecnologia do motor elétrico.*



**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

## 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: DENTISTAS



**Dr. Adolfo Embacher Filho**  
 Cirurgião Dentista, Especialista em  
 Prótese Dental, Especialista em  
 Implantodontia pelo CFO,  
 Professor de Implantodontia da  
 EAP-ACDC, Doutor em Cirurgia e  
 Traumatologia BMF. CRO- SP 15.625

Rua Madre Maria Basília, 620,  
 Vila Nova, Itu (11) 4024-3127  
 (11) 4024-0514 www.nato.com.br



**Dr. Fábio Colhado Embacher**  
 Especialista em Implantodontia  
 CRO-SP 79.180

Rua Madre Maria Basília, 620,  
 Vila Nova, Itu  
 (11) 4024-3127  
 (11) 4024-0514  
 www.nato.com.br



**Dra. Flávia Italiani Shiratori**  
 Cirurgiã Dentista pela USP - Bauru;  
 Doutora em Estomatologia e Biologia  
 Oral pela USP - Bauru; Pós graduada  
 em Periodontia, Implantodontia e  
 Cirurgia Avançada. CROSP 85.290

CLÍNICA: ITALIANI SHIRATORI -  
 Odontologia Estética  
 Rua Padre Bartolomeu Tadei, 534, Itu  
 Tel.: (11) 4023-2202  
 WhatsApp: (11) 97629-1533



**Dr. Fabio Kenji Shiratori**  
 Cirurgião Dentista pela USP - Bauru;  
 Especialista em Prótese Dentária  
 pela PROFIS - Bauru; Mestre em  
 Reabilitação Oral pela USP - Bauru.  
 CROSP: 85.279

ITU: Rua Padre Bartolomeu Tadei,  
 534, Tel.: (11) 4023-2202  
 WhatsApp: (11) 97629-1533  
 SÃO PAULO: Clínica Portal do Sorriso:  
 Rua Cristiano Viana, 401,  
 5º andar, Pinheiros



**Dr. André Cassani Lopes**  
 Especialista em "Ortodontia e  
 Ortopedia Facial" - USP Bauru  
 CRO 39739

Rua Piauí 325 - Bairro Brasil - Itu  
 (11) 4022-7177  
 (11) 97427-0063 WhatsApp



**Dr. Renato Villin Prado**  
 Cirurgião Dentista  
 Implante e Prótese  
 CRO 35138

ITU: Sisoltu  
 Odontologia Especializada  
 Rua Piauí, 167 Bairro Brasil  
 Telefone: (11) 4022-0442



**Dr. Guilherme A. C. Nizzola**  
 Periodontia, Cirurgia Plástica  
 Gengival e Clínica Geral.  
 CRO 115.311

Rua Santa Rita, 1.145 - Centro - Itu  
 (11) 4022-1346  
 (11) 4022-6581



**Dr. Eduardo Loures Filho**  
 Endodontia, Estética,  
 Implantes e Próteses.  
 CRO-SP 73.922

Rua Agenor Corrêa L. de  
 Campos, 529, Bairro São Luiz, Itu  
 (11) 4025-1428  
 (11) 99994-9888 Whatsapp

## 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 Piunti, 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 Cristofolletti**

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



**Dra. Andrea Cristofolletti 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: 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. Yong Bai Cho**

Cirurgia Plástica Estética  
e Reparadora  
CRM-SP 80.359

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



**Patrícia Krunn**

Cirurgia Plástica Estética,  
Reparadora e Cosmiatria  
CRM 136.324

INDAIATUBA: Clínica Dom Pedro - Rua  
Dom Pedro I, 122, Cidade Nova I  
Tel.: (19) 3875-5779  
HAOC Centro Médico - Av. Presidente  
Kennedy, 1322, Cidade Nova I  
Tels.: (19) 3835-1821 / 3875-4759



**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 Ciensa - 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

# Entre... a casa é sua!

Estamos preparando a nossa próxima edição da Regional CASA e DECORAÇÃO, não perca esta oportunidade e divulgue sua marca ou produto! Anuncie!



REVISTA **CASA**  
**REGIONAL**

**RESERVE SEU ESPAÇO:**

Tel.: 11 4028-3128 / 19 98202-1988

Email: editoraclipping@uol.com.br

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





# R

# GENTE + festas

entrevistas | personalidades nacionais e regionais | festas e eventos



CONVERSA  
ESPECIAL

## Adriana Esteves

volta ao horário nobre  
da TV com nova vilã

Julio Cortez

### ÍNDICE

pág. 82 conversa  
pág. 86 vip  
pág. 91 circulando

### CIRCULANDO

*A cobertura da  
inauguração da  
Fábrica de Artes  
Marcos Amaro,  
em Itu*



Gisele Scarnelli

conversa

por ESTER JACOPETTI

João Correa/TV Globo

# ADRIANA ESTEVES:

## *30 anos de sucesso!*

Depois do sucesso de Carminha em "Avenida Brasil" e de concorrer ao Emmy de Melhor Atriz pela personagem da série "Justiça", Adriana volta a brilhar como Laureta em "Segundo Sol", programa de maior audiência da TV brasileira na atualidade

**C**om 30 anos de carreira, todos sabem que Adriana Esteves é uma atriz brilhante, mas a impressão que se tem é que seu talento só foi revelado quando interpretou Carminha em “Avenida Brasil” (2012), personagem de grande sucesso que até hoje é lembrado pelo público e merecidamente ovacionado. Mas não foi apenas esse o personagem que escreveu sua história. “Meu Bem Meu Mal” (1990); “Pedra sobre Pedra” (1992); “Renascer” (1993); “A Indomada” (1997); “Torre de Babel” (1998); “O Cravo e a Rosa” (2000); “Coração de Estudante” (2002); “Kubanacan” (2003); “A Lua me Disse” (2005); “Toma Lá, Dá Cá” (2005/2009); “Dalva e Eriberto” (2010); “Morde & Assopra” (2011); “Babilônia” (2015) e “Felizes para Sempre?” (2015) são apenas alguns dos exemplos que a tornaram uma das atrizes mais desejadas na TV. Após o sucesso de “Justiça” (2016), onde ela mais uma vez mostrou seu talento nato, concorrendo, inclusive, ao prêmio Emmy Internacional de Melhor Atriz, Adriana retorna às telas em grande estilo, ao lado do mesmo autor de Carminha (João Emanuel Carneiro) e revela que viver essas vidas é uma forma de estar em outro mundo. “Dou asas à minha loucura. É o que eu gosto tanto na minha profissão que escolhi ou fui escolhida, não sei nem explicar. Nasci pra isso. Fui uma menina com necessidade de ter os pés na loucura”, diz. Mas parece que a obsessão por Carminha, como ela mesma brinca, tomou conta dos jornalistas que a todo instante relembavam a adorável vilã. “Eu já respondi essa pergunta muitas vezes, mas eu vou continuar respondendo sempre que me perguntarem. Eu não tenho medo de comparação nenhuma! Não posso trabalhar com medo, não quero isso no meu repertório. Quero trabalhar com coragem, criatividade, dedicação, com amor e alegria. Estou aberta ao novo. Eu vou contar um segredo: a Carminha aprendeu tudo na vida dela com a Laureta”, responde com bom humor. Então, agora é só curtir mais um pouco esse bate-papo gostoso com essa estrela que continuará brilhando, só que dessa vez com Laureta em “Segundo Sol”.

**REVISTA REGIONAL:** Mesmo com o passar dos anos, as pessoas ainda se lembram de Carminha e elas, de certa forma, farão comparação com a Laureta, atual personagem de “Segundo Sol”. No que elas são diferentes?

**ADRIANA ESTEVES:** Elas podem comparar sim, e é inevitável, mas eu não tenho essa preocupação. Elas são muito diferentes. A Laureta é outra mulher, em outra época, com outra história. Naturalmente elas são diferentes. O que na verdade bombou foi o texto do João Emanuel. Ele é certo e sabe o que vai colocar na boca de cada personagem. Eu já respondi essa pergunta muitas vezes, mas eu vou continuar respondendo sempre que me perguntarem. Eu não tenho medo de comparação nenhuma! Não posso trabalhar com medo, não quero isso no meu repertório. Quero trabalhar com coragem, criatividade, dedicação, com amor e alegria. Estou aberta ao novo. São outros personagens, com atores diferentes que irão nos dar uma contra encenação diferente, e a partir daí nós vamos criando esse trabalho artesanalmente e aos poucos. Eu vou contar um segredo: a Carminha aprendeu tudo na vida dela com a Laureta. (risos)

**A Laureta poderá, então, ser uma vilã muito mais maquiavélica do que a Carminha?**

Não existe no mundo uma pessoa pior do que a outra, ou uma mais boazinha. Não existe. O grande barato do ser humano e dos personagens é que nós tentamos fazer com que as pessoas acreditem, vejam, se identifiquem. É lembrar que o ser humano é único, é um lugar onde não existe competição, cada um é um. Eu tenho feito mulheres sérias, por exemplo, em “Justiça” que

foi meu último trabalho, pra mim a Fátima era uma heroína, uma grande guerreira da vida. É que as pessoas ainda lembram muito da Carminha, mas depois dela eu não fiz nenhuma vilã. E agora vem a Laureta, mas eu também não gosto de rotular.

**Essa não é a primeira vez que você reencontra o Vladimir (Brichta), seu marido, numa trama. Como é poder trabalhar com ele também nas telas?**

Eu não sei o que é melhor, poder desfrutar do grande ator que ele é ou da companhia dele de estarmos muito mais próximos. É muito especial pra mim. O último trabalho que fizemos foi em “Justiça” (2016), mas não contracenávamos juntos, mas nessa novela temos histórias boas pra criar. Nós conversamos sobre o nosso trabalho em casa também, e agora com a novela, não tem como não falarmos. Nós lemos todos os nossos encontros e está sendo muito gostoso. Estou com o Vladi há 14 anos, e sinto uma sensação muito gostosa de sermos criativos juntos, de um alimentando o outro. Nós damos muitos palpites sobre os nossos personagens. É o auge do prazer em todos os sentidos, é só prazer (risos).

**O autor João Emanuel Carneiro é mestre em conduzir histórias humanas. Você se sente privilegiada em fazer parte dessa embarcação em que o comandante revolucionou a dramaturgia brasileira?**

Eu fico muito feliz de trabalhar com ele, porque tenho admiração de como ele escreve novelas. “Avenida Brasil” (2012) foi sensacional. Eu tenho 30 anos de profissão e foi uma das teledramaturgias mais sensacionais da minha história, da minha trajetória e agora com o texto de “Segundo Sol”, só reafirma o mestre que ele é.

**Em entrevista, o João Emanuel comentou que o vilão é o coautor de suas novelas, eles ajudam a contar suas histórias. Como você encara essa afirmação? É muita responsabilidade?**

Sabe porque eu acho que ele diz isso? Porque o João é um autor, um homem muito inteligente, então ele constrói a vilania proporcional à inteligência do vilão, por isso, ele cria grandes vilões. Esse é o grande desafio de corresponder tamanha inteligência do autor.

**A Laureta é uma mulher poderosa, sorridente e extrovertida, que se apresenta como “promoter” de eventos como fachada, mas na verdade ela agenda moças e rapazes para programas com uma clientela selecionada. Você já conheceu muitas mulheres como ela?**

Conheço, mas nem que você me amarre, eu conto quem são as minhas inspirações, todas elas são segredos. Estou conhecendo a Laureta, e eu tenho dificuldade em falar das personagens, porque elas não precisam ser faladas; por si só, elas irão contar suas histórias. Então, essa pergunta é muito difícil pra mim. E não é porque eu não queira responder, é que eu realmente prefiro contar na hora do ‘ação’, da câmera com o personagem. Mas ela vai se apaixonar por uma pessoa, que eu não posso dizer quem é, mas quando você se apaixonou, mesmo que ela não tenha dinheiro, não tem explicação. Ela se apaixonou. Em primeiro lugar a vida dela, não é só dinheiro, e a paixão pode mudá-la.

**O ator é um atleta das emoções, sendo assim, quais são os cuidados que você tem para não afetar a sua saúde, já que o corpo não diferencia essas emoções?**

Eu sou muito cuidadosa quando estou trabalhando, cuido do meu corpo, quer dizer, não só quando estou trabalhando, mas me sinto uma atleta. Nós precisamos de fôlego para trabalhar tantos dias, horas, decorar textos, tomo cuidado com o meu sono, da minha dieta, do meu exercício físico, e o meu corpo precisa estar preparado, a minha mente também

pra poder estar em paz pra que ela corresponda ao volume de trabalho que vou ter.

**"Segundo Sol" significa recomeço. Em algum momento da sua vida você precisou recomeçar?**

Meu amor, a gente recomeça todos os dias, o tempo inteiro, na hora em que você se arruma para vir pra cá, já é um recomeço.

**A Deborah (Secco) comentou que é uma honra trabalhar ao seu lado, e você chegou a inspirá-la para viver Darlene em "Celebridade" (2003), quando você interpretou Sandrinha ("Torre de Babel", 1998), mas ao mesmo tempo ela se sente insegura...**

Quem disse que nós somos inseguras? Nós estamos há 30 anos trabalhando. Eu posso falar de mim, sou dedicada, responsável e não gosto muito da palavra perfeccionista, porque eu acho que na arte não existe perfeição. Eu tenho uma paixão muito grande pelo o que eu faço. É um prazer imenso! Sou uma pessoa bastante cuidadosa, e não me contento com pouco, quero fazer bem feito porque eu amo esse trabalho! Eu tenho uma profunda admiração por muitos colegas, e isso faz parte da nossa profissão, porque traz um aconchego, e nós nos sentimos como se fossemos uma família trabalhando juntos, e você não se sente fazendo sozinha. Eu me inspiro e me inspirei em tantas atrizes que, se eu fosse começar a falar não pararia, muitas pessoas me dizem que sou muito parecida com a Renata Sorrah, pra mim é um grande elogio, porque ela é uma inspiração da vida inteira, é uma amiga. Então, quando você diz que a Deborah falou isso, ela é de um carinho, de uma gentileza, uma menina super batalhadora, jovem que tem o mesmo tempo de profissão que eu, mas começou cedo, extremamente experiente e carimbada, mas é muito legal porque a gente se inspira uns nos outros. Eu estava conversando com o Lázaro Ramos e nós somos muito amigos, e nossas inspirações não são só em mulheres, mas em homens também. Quantas coisas eu já roubei do Lázaro?! Muitos bordões!

**Falou-se sobre algumas possibilidades entre a Karola (personagem da Deborah) e a Laureta, delas serem irmãs ou mãe e filha...**

Existe um segredo entre as duas personagens, mas ali é tão cheio de mistérios de tantos personagens...

**Quando você diz que não gosta de rotular os personagens, é porque de certa forma ela pode ser humanizada?**

A Laureta é uma mulher com um passado misterioso, uma mulher que se emociona, que tem suas dores, seus sofrimentos, guerreira também. Vou repetir várias vezes a palavra mulher, mas é isso, a mulher nunca é simples, é complexa. Eu procuro essa humanidade da personagem, e acredito que ela está sendo escrita assim pelo João, que é uma mulher com uma série de conflitos e questões. A minha preocupação não é fazer as vilanias, e sim contar a história dessa mulher, e o que ela sente em relação a uma série de coisas que serão abordadas na novela. Ela também tem o pé na comédia. Nós vamos ver no ar, e eu adoro novela por isso, porque faz parte da nossa cultura brasileira, que é quase interativa, ainda mais nos dias de hoje, com internet, e o rumo dos personagens é dado pelo público.

**O fato de ter essa interação com o público, e nós sabemos que você não tem redes sociais, como você fica sabendo dos memes e até mesmo sobre os que as pessoas falam sobre os personagens?**

Eu não tenho rede social, e a princípio não faço ideia de ter, mas como todo mundo pode mudar, pode ser que amanhã eu crie uma. Meus três filhos têm, o de 11 (Vicente), 18 (Felipe) e 20 (Agnes) anos, mas eles usam de uma maneira que eu acho muito

legal. Eles não são loucos, não é um diário da vida deles, eles postam apenas algumas coisas que se interessam, música, uma foto que eles acharam bonita, o aniversário de alguma pessoa. Eu acho uma graça. Eu não sei se conseguiria fazer dessa forma, por isso, não tenho ainda. Os amigos mandam mensagens pelo whatsapp sobre o que acontece e dessa forma eu acompanho, e eu acho um barato, adoro, só que talvez por gostar tanto, eu não tenho. Já imaginou eu não cuidar dos filhos, e não trabalhar pra ficar o dia inteiro ali? Seria um perigo pra mim, talvez eu estaria me defendendo em não ter.

**Você tem muito trabalho com eles?**

Eles estão grandes, estão se cuidando sozinhos. Amém! Não consigo dizer que eles deram trabalho, porque é tanto amor, e eu acho que a vida inteira eu tive muita vocação para a maternidade, que foi muito natural pra mim, é normal, é a melhor coisa do mundo.

**O "Domingão do Faustão" completou 30 anos e algumas das histórias recordadas foi de quando você participou. Qual a evolução daquela Adriana para a de hoje?**

Eu era bem menina, apresentei um quadro ("Controle Remoto", 1989), mas foi só um dia. São 30 anos, é muita história na minha vida, muito aconteceu de lá pra cá. Nós estamos em movimento o tempo todo. Eu não me arrependo de nada, e tudo que eu sou hoje é porque passei e fiz alguma coisa.

**Como a novela se passa em Salvador, a maioria dos atores estão bronzeados. Como você tem mantido seu bronze?**

Eu gosto muito de tomar sol, preciso dele, e eu tenho o hábito de que sempre que está sol, eu faço uma caminhada na praia. Eu preciso do sol. Só me preocupo em passar protetor solar. Eu acho que se eu morasse em algum lugar que não tivesse sol, eu seria uma pessoa diferente, talvez fosse mais melancólica.

**O Vladimir não precisou fazer prosódia para interpretar o personagem. Ter um marido baiano ajudou na composição da Laureta?**

Ajudou, mas não só com o marido, porque a família dele toda é baiana. Estou sempre com a minha sogra, ela mora em Itacaré, meu sogro mora em Salvador, minha cunhada e cunhado não estão morando na Bahia, mas são baianos. A Laureta tem o sotaque que eu consigo fazer. Algumas pessoas da equipe são baianas, então a gente tira algumas dúvidas com eles também. Mas independentemente de termos um sotaque ou não, a ideia é procurar contar uma história, é só uma delicadeza a mais, porque o importante é você passar a delícia do povo baiano, o lado solar, a dança. Não precisa ser fiel ao sotaque que não é o seu.

**Aconteceram algumas discussões sobre o fato da novela não ter pessoas negras...**

Nós temos grandes atores negros na novela, inclusive recentemente foi aniversário de um príncipe que eu estou tendo a honra de trabalhar, que é o Fabrício (Bolvieira). Um grande ator. Roberval, o meu parceirão nessa novela.

**O que foi essencial para você compor a Laureta? Que tipo de laboratório você precisou fazer? Preciso ir a um outro tipo mundo?**

Meu amor, eu estou sempre em outro mundo, dou asas à minha loucura, é o que eu gosto tanto na minha profissão que escolhi ou fui escolhida, não sei nem explicar. Nasci pra isso. Eu fui uma menina com muita necessidade de ter os pés na loucura. Foi quando ganhei a minha profissão de presente, que se encaixou perfeitamente comigo. Alguns personagens têm permitido e eu vou cavucando com as minhas loucuras.



*“Eu tenho uma paixão muito grande pelo o que eu faço. É um prazer imenso! Sou uma pessoa bastante cuidadosa, e não me contento com pouco, quero fazer bem feito porque eu amo esse trabalho!”*

Adriana é a grande vilã de “Segundo Sol”, maior audiência da TV brasileira na atualidade

**Além dessa novela, você também está no seriado “Assédio” ainda sem previsão de estreia...**

Fiz esse seriado no ano passado. Foi maravilhoso trabalhar novamente com a Amora Mautner, que é uma grande diretora, que dirigiu “Avenida Brasil”. A minha parceria com ela é muito verdadeira, é uma das pessoas que eu me sinto mais à vontade em falar do que estou sentindo, e ela pra mim também. É uma relação de coragem. Eu confio muito nela dirigindo. Um trabalho difícil porque a gente conta uma história verídica. “Assédio” é inspirada num livro pesado, mas eu gosto, eu amo fazer comédia, novela, série, mas gosto de trabalho pesado também. Gosto de desafios.

**Quando você fez “Avenida Brasil” saiu ainda mais consagrada como atriz, mas qual a importância desse sucesso na sua carreira?**

Não existe fórmula para o sucesso, se existisse estava todo mundo fazendo, porque quem faz um, faria sempre. O que me move a aceitar novos trabalhos é procurar ficar próxima das pessoas com quem eu gosto de trabalhar, é afinidade artística, quem eu admiro, quem me deu e pra quem eu dou o meu respeito. No caminho vai encontrando pessoas com quem tem mais afinidade, e esse trabalho é muito interessante porque, às vezes, nunca ouvimos falar de determinada pessoa, você não conhece, mas

faz uma parceria com ela, e ela se torna importante na sua vida, com muito amor. Ao longo da minha trajetória profissional, eu fiz essa aliança forte com várias pessoas, e isso me orgulha.

**Os anos passam, mas você continua a mesma mulher, linda, poderosa. Existe algum segredo para essa longevidade?**

Pergunte para o Vladimir (risos). Meu amor, não é segredo, é tudo verdade. Eu faço o trabalho que amo, tenho uma família e amigos que amo. Procuro ser uma boa pessoa. É claro que a pele precisa de um bom dermatologista (risos), de um bom cabeleireiro, preciso do sol, de exercício físico, da equipe que trabalha comigo, que é pau pra toda obra... Eu faço o que toda mulher faz.

**Como você faz para se proteger de pessoas invejosas?**

Com o oposto, com amor, verdade, carinho, atenção, afeto. Só esses sentimentos bons podem subverter uma pessoa muito nociva, que está sem amor dentro dela, e talvez nunca tenha recebido, e se ela experimentar irá dar uma amolecida e talvez se torne uma pessoa mais bacana. Eu acho que sou otimista, esperançosa. Ninguém é louco de querer ficar perto de uma pessoa nociva, isso não, mas eu não procuro pensar nisso. Ao meu lado existem pessoas muito interessantes.

# Valkíria Cecconello

## ...CONTA 'HISTÓRIAS DA VOVÓ'

Professora a vida toda, a ituana VALKÍRIA CECCONELLO decidiu se aventurar como escritora e o resultado é o livro infantil "Histórias da Vovó". Como ela mesma diz no início da obra, felizes são os que têm avós, ainda mais quando elas são tão fofas como sua personagem. "Esse livro é uma coletânea de histórias infantis, contadas pela vovó de cabelinhos brancos aos netinhos", destaca a escritora. Valkíria revela que sempre teve vontade de escrever e, sendo assim, fez um curso de formação de escritores. Desde então, havia participado com textos para o livro "Pra onde eles foram" e como coautora de "Alvo Fácil". "A vida toda eu fui professora e, nas horas vagas, sempre escrevi. Escrevia músicas e poesias, então, na hora de escrever esse livro, revisitei coisas que já tinha escrito também", explica a autora no que se refere, principalmente, às músicas. "Histórias da Vovó" vem com um CD com faixas musicais, que se encaixam em alguns capítulos, todas de autoria de Valkíria e gravadas por sua filha, a cantora Marielle Cecconello. "Eu sempre cantei para minhas filhas. Eu compunha algumas músicas porque dava aulas de violão, então sempre tive esse hábito de cantar e tocar para elas. Quando pensamos em fazer o livro com música, fiz em parceria com minha filha e ficou um resultado lindo".

MAIS: O livro "Histórias da Vovó" pode ser adquirido direto com a autora pela página do Facebook "Histórias da Vovó" ou pelo e-mail [valkiriads@hotmail.com](mailto:valkiriads@hotmail.com)

## Histórias da Vovó

VALKÍRIA CECCONELLO  
RAÇÕES DE FRAN JUNQUEIRA



Fotos: Gisele Scaravelli



# Rodrigo Bixigão

## ARTISTA SALTENSE NO LOUVRE

O artista plástico saltense RODRIGO SCHIAVONI, mais conhecido como Bixigão, iniciou sua carreira aos 15 anos de idade dando aulas de desenho. Três anos depois abriu seu ateliê em Salto. Ele conta que trabalhar com arte aconteceu naturalmente. "Desde criança sempre estava com o lápis e papel na mão. Aos poucos, fui entendendo a profissão e, de acordo com a minha evolução no Desenho e Pintura, fui me inserindo no mercado. Nunca pensei que seria hobby, era e continua sendo uma atividade muito prazerosa, que amo de paixão, mas é meu trabalho", confessa. Sua base é a Caricatura e a partir desse conceito transforma rostos de personalidades com um olhar bem-humorado. São anos retratando famosos, personalidades da região e pessoas comuns. Atualmente, ele inicia uma nova fase onde aborda temas da mitologia e faz releituras de famosas obras de arte, como por exemplo, "A Criação de Adão" de Michelangelo. "Faço figuras como deuses, deusas, cupido, sempre com muito humor e descontração. Uma visão moderna sobre os clássicos". Essa nova fase que lhe rendeu uma participação no famoso Salão Internacional de Arte Contemporânea Carrousel du Louvre, em Paris, no último mês de maio. A convite da curadora Angela Oliveira, que promove centenas de brasileiros pelo mundo, Bixigão com sua obra "L'AMOUR", foi selecionado junto a 12 artistas brasileiros. "É um sonho realizado! Qualquer pessoa que tem a arte como propósito de vida, se emociona em ver o trabalho ganhando asas e chegando a um dos mais importantes museus do mundo, onde estão os maiores nomes da história da arte e são inspiração para todos nós. Com certeza um marco em minha carreira", reflete orgulhoso.

# Maria Aparecida de Menezes Borrego

**NO COMANDO DO MUSEU REPUBLICANO**

Formada em História pela USP, a professora doutora MARIA APARECIDA DE MENEZES BORREGO é supervisora técnico-científica no Museu Republicano "Convenção de Itu" há quatro anos. Vinculada ao Museu Paulista como pesquisadora pós doc e docente, ela se especializou como mestre e doutora. Como pós doc se debruçou sobre o comércio em São Paulo em fins do período colonial, estudando espaço doméstico e cultura material a partir dos acervos do museu. "Tenho me especializado em compreender as dinâmicas sociais e materiais de São Paulo durante o século XVIII, mas cada vez mais o museu me tem feito pensar sobre a construção da memória de determinados fenômenos históricos ao longo dos séculos XIX e XX", ressalta a docente. Seu cotidiano profissional se divide entre o museu, aulas e muita pesquisa. Por ser um museu universitário, todas as ações do Museu Republicano são embasadas em pesquisas científicas. "Toda nova exposição exige preparação de meses, que conta não só com investigação, mas com um trabalho em equipe para que possamos decidir que peças do acervo serão mobilizadas, quais problematização queremos colocar para o público, como será o projeto expográfico, quais as ações educativas que possam contribuir para o maior envolvimento do público. Coordeno todos os eventos, ainda que não esteja presente em todos, pois resido em São Paulo, desde a proposta até a supervisão do material de divulgação. Conto com uma equipe muito ativa e solidária, que faz o museu funcionar e bem" detalha a supervisora. Na USP, ela ministra aulas na graduação e na pós-graduação, além de orientar alunos de mestrado, iniciação científica e supervisionar o pós-doutoramento. À frente do Museu Republicano, a professora doutora explica que o maior desafio dos profissionais de museus históricos, hoje, é conseguir problematizar temas históricos e comunicar ao público com a articulação dos objetos expostos. "Itu, como boca do sertão nos séculos XVII e XVIII, foi fundamental para o alargamento territorial da América Portuguesa; como região cafeeira e industrial ao longo do XIX e XX, importantíssima para

a economia do Estado e do Brasil, tanto no comércio internacional como na articulação das áreas paulistas por meio da ferrovia. Foi justamente por essa posição privilegiada no cenário paulista e brasileiro que a cidade foi escolhida pelos clubes republicanos para sediar a Convenção no casarão onde hoje se encontra o Museu Republicano. O papel do Museu Republicano é discutir essa história tendo como base seu próprio acervo, muito vinculado à Primeira República, de 1889 até 1930, e ao espaço doméstico da segunda metade do século XIX. Para tanto, temas importantes naquele período como educação, trabalho, práticas alimentares, participação política, crescimento urbano nos ajudam a pensar sobre essas mesmas questões nos dias de hoje e sobre qual é a república em que queremos viver e atuar", reflete a docente. Nesse viés, no Museu Republicano toda exposição é precedida por palestras que mostram ao público o museu como um espaço de produção de conhecimento e discussão. Dra. Maria Aparecida acredita que isso fez com que a visitação aumentasse e também se diversificasse nos últimos anos. Em maio, o Museu implantou recursos de acessibilidade para deficientes visuais, mas que também passarão a atender o público em geral nos próximos meses. Além disso, muitas ações já estão sendo preparadas para o segundo semestre como materiais educativos para professores sobre as obras de Almeida Júnior pertencentes ao acervo e as viagens fluviais; em setembro, uma mostra sobre Antonio Cândido no centenário de seu nascimento; em novembro, uma exposição sobre porcelanas e cenas de cortesia e o projeto Música no Museu com apresentações da OSUSP e do CORALUSP. Tudo de forma gratuita!

# Advogada saltense participa de Workshop Internacional de Direito

A Dra. Laís Silveira, jovem advogada saltense, participou no dia 21 de maio, como oradora no Workshop Internacional de Direito, denominado "Desafios do Direito no Século XXI", na Escola de Direito da Universidade do Minho, na cidade de Braga, em Portugal. Laís esteve representando a Pontifícia Universidade Católica de Campinas para expor seu artigo científico no GT 4 - Políticas Públicas em Foco: no Âmbito Criminal e Laboral, em coautoria com o professor e procurador do Ministério Público do Trabalho, Dr. Silvio Beltramelli Neto, com o título "Direitos Humanos e Trabalho Decente vis-à-vis a aplicação da Permissão Jurídica da Terceirização a Crise da Representatividade Sindical: O que será dos Trabalhadores Terceirizados do Brasil?". O evento foi direcionado para operadores da área do direito europeu e diversas universidades de Direito da Europa e do Brasil.

Dra. Laís Silveira  
OAB-SP: 407613  
Rua José Revel, 426, Centro, Salto.  
Tels.: (11) 4028-1475 ou 4028-7365



Felipe Hubnasto



[www.lojacamposmoveis.com.br](http://www.lojacamposmoveis.com.br)  
[www.lojacamposdecor.com.br](http://www.lojacamposdecor.com.br) (vendas on-line)  
e-mail: [camposplanejado@uol.com.br](mailto:camposplanejado@uol.com.br)

 **LOJA CAMPOS**  
planejados

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



## Dois grandes empreendedores inspiraram empresários da cidade de Itu na noite de terça-feira (26-06).

A Associação Comercial e Industrial de Itu promoveu o evento "INSPIRAÇÃO ACII" – a Jornada de quem empreende.



O evento contou com as palestras de José Carlos Christofoletti e Lilian Christofoletti, representando a empresa ApoloSpuma, e de Wilson Poit, empreendedor Endeavor.

Estiveram presentes no evento o prefeito de Itu, Sr. Guilherme dos Reis Gazzolla, ex-presidentes, diretores e conselheiros da ACII.

Realizado no Teatro TEMEC, o evento contou com a presença de 200 empresários e empreendedores da cidade de Itu.

A emoção esteve presente quando no ato da abertura o presidente da ACII, o Sr. Rafaello Lorenzon, falou da satisfação em ver o auditório lotado por empreendedores que lutam contra as adversidades e citou a importância de sonhar.

apoiadores:



organização:



realização:



## Venha conhecer a Hidratação Fusion da Wella na Feminine Hair!

Graças aos ingredientes nutritivos intensivos, tais como aminoácidos da seda que penetram profundamente no cabelo, lugares danificados são preenchidos imediatamente. O cabelo é protegido contra a quebra e fica hidratado. A hidratação Fusion trata de dentro para fora, deixando até 95% mais resistentes à ruptura e mantém a camada exterior do cabelo. Mesmo muito danificado o cabelo se sente saudável novamente. O tratamento completo com a linha garante melhores resultados por alinhar todos os ativos num único tratamento.

# Feminine

HAIR

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



Feminine Hair

# Natal é com a Flytour Itu!

Pague 6 e **fique 7 noites!**

### O pacote inclui:

- Passagem aérea ida e volta;
- Transporte aeroporto / hotel / aeroporto;
- 7 noites com café da manhã;
- Passeio pela cidade com praia do Litoral Sul;
- Completa assistência da equipe Flytour Viagens com guias locais;
- Seguro Viagem.

A partir de:

12X  
R\$ **135,00**  
entrada de R\$404

+

Upgrade para apartamento de frente para o mar

Valores podem incluir taxas. Condições válidas para saída em 02 de agosto, saindo de São Paulo. Valores por pessoa em apto duplo. Valores e formas de pagamento sujeitos a alteração sem aviso prévio.

Flytour Viagens Itu

Rua Domingos Fernandes, 74, Centro - Itu/SP  
11 4022-2767 | 11 95840-4114 (WhatsApp) | flytour.itu@flytour.com.br  
www.flytour.com.br/itu | @flytour.itu

**FLYTOUR**  
Essa é a sua Viagem



**SALTO**

*Neo inaugura unidade Salto*

A Neo Onco Especialidades acaba de inaugurar uma unidade em Salto. A abertura foi um verdadeiro presente à cidade, já que aconteceu no mês passado, quando Salto celebrou 320 anos de história. É a quarta unidade da Neo na região, que já possui clínicas em Iru, Valinhos e Amparo. O médico Leonardo da Silveira Bossi recebeu amigos, familiares e colegas médicos de toda a região para a inauguração da unidade saltense no último dia 14 de junho.





## INDAIATUBA

### Lançamento da Faici

A Faici completa 30 anos e comemora com uma edição recheada de novidades ao público. A Feira Agropecuária, Industrial e Comercial de Indaiatuba será de 02 a 12 de agosto e, para celebrar esta edição especial, no dia 09 de junho, aconteceu o lançamento oficial da festa. O evento contou com convidados, imprensa, autoridades e grandes nomes do cenário do rodeio brasileiro. O lançamento teve uma programação de shows, e entre os artistas que subiram ao palco estavam o cantor Roger Ramos, o casal Leandro & Lorena, que se apresenta no dia 10 de agosto na Faici, e a dupla Luis Felipe & Rodrigo.

fotos: Marchetti Fotografia



fotos: Divulgação



## ITU

### Jantar do Clan Empresarial

O Clan Empresarial promoveu seu terceiro jantar, no último mês, no Otho Hotel Spa e Resorts, em Itu. O evento reuniu empresários da região, participantes do Clan Empresarial, liderado pelo palestrante Átila Siqueira. Confira algumas fotos do evento.

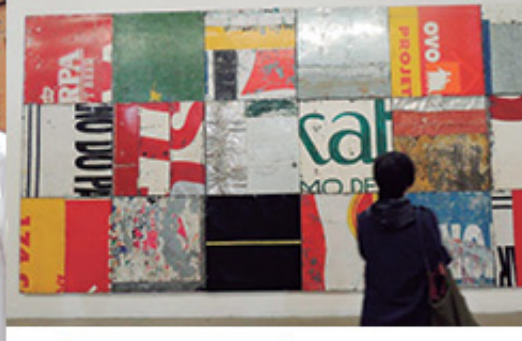


- 📍 SITES ADMINISTRÁVEIS
- 📱 REDES SOCIAIS
- ✉️ E-MAIL MARKETING
- 🔗 LINKS PATROCINADOS
- 🖥️ HOSPEDAGEM DE SITES
- 🛒 LOJAS VIRTUAIS

### CONTATO

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

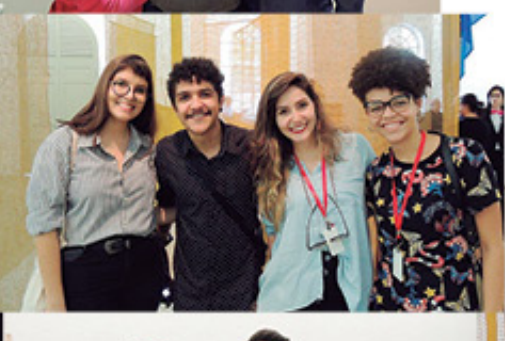




**ITU**

*Marcos Amaro inaugura sua Fábrica de Artes*

No último dia 23 de junho a Fábrica de Artes Marcos Amaro, em Itu, inaugurou a exposição de longa duração "O tridimensional na coleção Marcos Amaro". O espaço abriga um acervo de arte contemporânea grandioso e único na cidade, localizado no prédio histórico da antiga Fábrica São Pedro. O artista plástico, colecionador e empresário Marcos Amaro recebeu artistas, galeristas, parceiros e autoridades no novo espaço que a partir de agora passa a ser aberto para visitação pública.



# Venha para o Arraiá da Q Bolo!



Paçoquinha



Pinhão



Fubá com cobertura de goiabada

Temos desde os bolos caseiros clássicos a bolos caseiros inovadores

- Milho • Capuccino
- Queijadinha • Banana com canela
- Maçã com castanhas • Laranja com gengibre
- Chocolate com avelãs e amêndoas



**Q Bolo**  
O SABOR CASEIRO

FAÇA SEU PEDIDO QUE ENTREGAMOS PARA VOCÊ!

☎ 11 2840-0872 📞 11 94262-0642

📱 /QBOLOSALTO

Av. José Maria Marques, 392  
Vila Norma - Salto/SP

## Faça seu Evento Na Fazenda !!!



**Restaurante & Eventos**

(Fazenda Vesúvio-Salto)  
Rodovia Santos Dumont (SP-75) Km 44  
Ao lado do Depósito das Lojas Cem

👍 **f** nafazenda

www.nafazenda.com.br

Tel. 11 9 7556 8080



Fotos: Regina Lonardi/Civildigitação

ITU

## Festa Junina do Colégio Almeida Júnior

A Festa Junina do Colégio Almeida Júnior, realizada no dia 23 de junho, foi um sucesso de público e de organização. Centenas de alunos, familiares e amigos estiveram prestigiando o evento que contou com apresentações musicais, quadrilha dos alunos dos ensinos Infantil, Fundamental I e formandos, do coral de pais do colégio e da banda Trio Águas Belas e a dupla Reggis e Rodrigo. Além da grande participação dos alunos, os pais também estiveram presentes nas barracas com o objetivo de ajudar os filhos na venda dos alimentos juninos.





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

Ballet, Jazz,  
Sapateado

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

Fone (11) 4028-0549

# Qualidade e Confiança para você e seu carro



CONVENIÊNCIA COMPLETA  
COM OS MELHORES  
PRODUTOS E SERVIÇOS.

**VENHA CONFERIR!**

**POSTO  
SÃO PAULO**  
nobel  nove

Rua 11 de Junho, 1071  
Centro • Indaiatuba



**A BELA E A FERVA**  
O ESPETÁCULO MUSICAL

UMA SUPER PRODUÇÃO NUNCA VISTA!

RECORTE E GANHE 50% DE DESCONTO

MAIS DE 20 INTEGRANTES E MÚSICOS DE ORQUESTRA AO VIVO

22 DE JULHO

DOMINGO ÀS 17H

Ingresso Digital

Pontos de Venda:  
Bilheteria do CIAEI  
(Somente no dia do evento a partir das 14h.)

[/teatrogt](#) [teatrogt](#) [rclubegt](#) [www.teatrogt.com.br](http://www.teatrogt.com.br)

# FRAN'S CAFÉ

O MELHOR MOMENTO DO SEU DIA



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

Tel.: (19) 3834-1033

**FRAN'S CAFÉ**

ESTILO E ARTE DE SERVIR CAFÉ

Nome já diz tudo!



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



**PROMOÇÃO**

COMPRE SUA BATERIA BATS NA REDE ÚNICA E CONCORRA TODO MÊS A 50 LITROS DE COMBUSTÍVEL!

final feliz

por RENATO LIMA

# O homem precisa viajar...



"Um homem precisa viajar. Por sua conta, não por meio de histórias, imagens, livros ou TV. Precisa viajar por si, com seus olhos e pés, para entender o que é seu. Para um dia plantar as suas árvores e dar-lhes valor. Conhecer o frio para desfrutar o calor. E o oposto. Sentir a distância e o desabrigo para estar bem sob o próprio teto. Um homem precisa viajar para lugares que não conhece para quebrar essa arrogância que nos faz ver o mundo como o imaginamos, e não simplesmente como é ou pode ser; que nos faz professores e doutores do que não vimos, quando deveríamos ser alunos, e simplesmente ir ver". Este texto do velejador Amyr Klink traduz bem a importância de uma viagem, principalmente nos dias de hoje. Uma pesquisa recente mostrou que a Geração Y ou Millenials, como são chamados os jovens que nasceram após os anos 1980, prefere adquirir experiência em vez de bens materiais e é justamente nessa filosofia de vida que viajar deixa de ser um simples hobby para se tornar um investimento. Muitas vezes, viajando é que nos encontramos. Viajar nos faz mais humildes, saindo de nosso mundinho particular e minúsculo, nos revelando que o país e o mundo são maiores e mais complexos do que insistimos em imaginar nas redes sociais. Nas descobertas mundo afora, podemos nos inspirar e desenvolver a criatividade enquanto nos divertimos. Viajar nos tira do tédio e do risco da depressão; nos deixa menos preconceituosos, já que passamos a aceitar e até a admirar a cultura que antes julgávamos sem ao menos conhecer. Como já dizia o velho pensador, viagem é a única coisa que compramos e que nos deixa verdadeiramente mais ricos.

Viva  
suas  
Escolhas



### Salto

Rua 9 de Julho, nº 119 - Centro  
(11) 2840-2030

### Itu

Rua Floriano Peixoto, nº 756 - Centro  
(11) 2429-7220

### Indaiatuba

Loja 1 - Av. Ário Barnabé, nº 1602 - Morada do Sol  
(19) 3318-4099

Loja 2 - Cerqueira César, nº 751 - Centro  
(19) 3016-4166



[f/optoculos](https://www.facebook.com/optoculos) [@oculosopt](https://www.instagram.com/oculosopt)

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



JOANNA WHITE  
TOKYO



[www.joannawhite.jp](http://www.joannawhite.jp)