

setembro2020 ano18 número209

MENSAL - DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA GRATUITA

REVISTA REGIONAL

17 ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA • SOROCABA

PRIMAVERA 2020



ACESSE A REVISTA DIGITAL

NATHALIA DILL

atriz em entrevista exclusiva

45 ANOS DE POLO NO HELVETIA

DIA DO VETERINÁRIO

reportagem mostra futuros profissionais



setembro2020 ano18 número209

MENSAL - DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA GRATUITA

ITU • SALTO • INDAIATUBA • SOROCABA

REGIONAL

17
ANOS

PRIMAVERA 2020



ACESSE A
REVISTA DIGITAL

45 ANOS DE POLO NO HELVETIA

Como o nobre esporte chegou a Indaiatuba

NATHALIA DILL

atriz em entrevista exclusiva

DIA DO VETERINÁRIO

reportagem mostra futuros profissionais





PORTINATY
M Ó V E I S



MESA AUSTRÁLIA



CHAMPANHEIRA SEVILHA



**POLTRONA MANTOVA COM
BRAÇO DE MADEIRA**



POLTRONA VALÊNCIA



SOFÁ TREVISO



PORTINATY
MÓVEIS



“Excelência e devoção em cada modelo que produz.”



CERATO 2.0

*Sua vida com
mais emoção.*

COMPRE SEU KIA CERATO NA GANDINI KIA ITU. AV. FRANCISCO ERNESTO FÁVERO, 662. TEL: (11) 4024-8001.



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

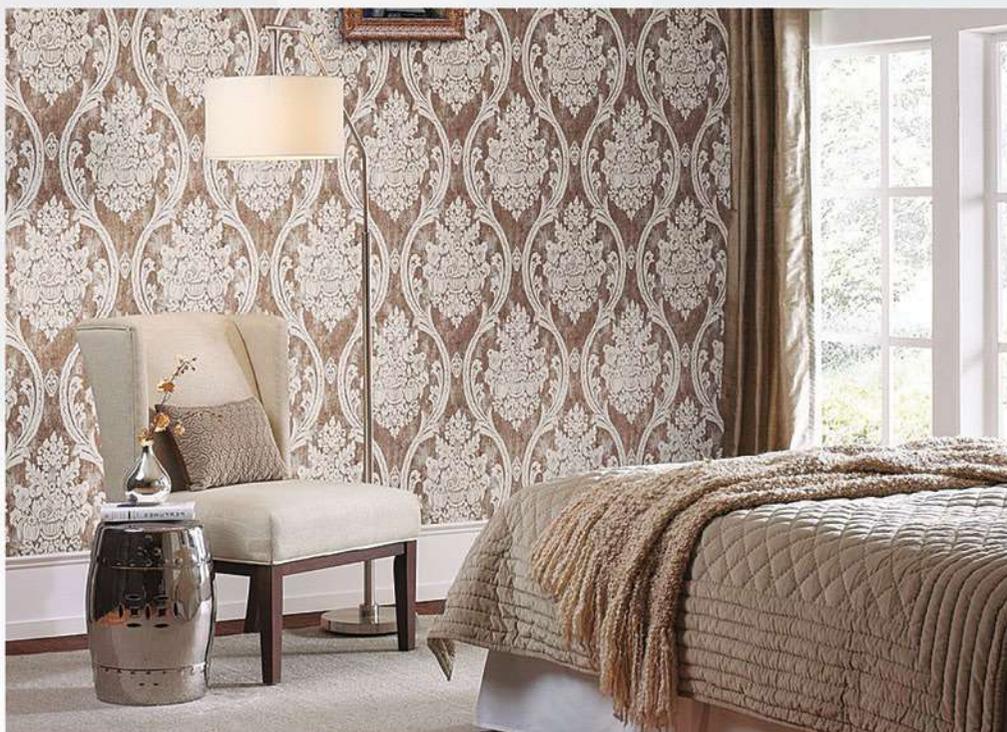
No trânsito, dê sentido à vida.



kia.com.br
0800 77 11011



The Power to Surprise



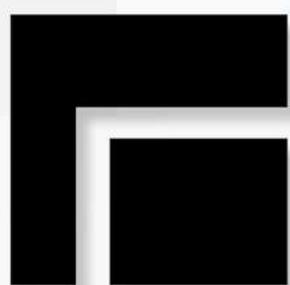
PAPÉIS DE
PAREDE
IMPORTADOS

TOLDOS
SOB
MEDIDA



CORTINAS
E PERSIANAS

Transforme a sua
Casa dos Sonhos em realidade



RESIDENCE

DECORAÇÕES



COLCHAS E
ALMOFADAS

Av. Vicente Schivitaro, 120, Barra - Salto/SP

Cel. (11) 9 4389-5525 

 residencedecoracoes.salto

Pagamentos
em até
10x no boleto

TORNE SEU SONHO REALIDADE

TEM SEMPRE UMA MEDIDA CERTA PARA A SUA CASA E SEU BOLSO, CONSULTE-NOS!



Desde a escolha do terreno até as chaves da sua casa, conte com uma única empresa!

ENERGIA SOLAR

SUA CONTA DE LUZ ATÉ 95% MENOR

- Fácil
- Simples
- Rentável



**CONSTRUÍMOS, REFORMAMOS E
AMPLIAMOS SUA CASA!**



*Entre em contato e agende seu
horário (19) 9 9442-4094
Atendemos também aos domingos.*



*Vendemos,
construímos,
reformamos,
instalamos,
fazemos
manutenção em
motores elétricos,
troca de areia e
muito mais.*

**SHOP PISCINAS &
CONSTRUÇÕES
INDAIATUBA**

Rua Antônio Farinello 256,
Vi. Homero - Indaiatuba - SP



Aberto de segunda a sexta das 8h as 19h
e sábados das 9h as 14h

(19) 3885-1047

shoppiscinas2018@gmail.com



É HORA DE
**UNIR SEM
REUNIR**

*ITU E VOCÊ
CONTRA O
CORONAVÍRUS*

MANTENHA-SE
CALMO • SEGURO • EM CASA

Prevenção em Casa

Cuidados simples que salvam vidas:

- **Se puder, fique em casa, ela ainda é sua melhor proteção.**
- Mantenha a casa limpa e desinfetada.
- Desinfete com água e sabão ou álcool 70% os objetos que entrarem na sua casa.
- Ao chegar da rua, higienize os calçados, coloque a roupa para lavar e tome banho.
- Lave sempre as mãos, mesmo em casa.



Prevenção na Rua

Cuidados para não se contaminar:

- **Use sempre máscara.**
- Na rua, não toque na frente da máscara. Se precisar tirá-la para se alimentar, tire pelo elástico e guarde-a até usá-la novamente.
- Evite ao máximo aglomerações.
- Cumprimente as pessoas à distância.
- Mantenha distância de 1 metro e meio de outras pessoas.
- Evite tocar olhos, nariz e boca. Use álcool em gel.



Em situações de Urgência e Emergência...

VOCÊ PODE EVITAR O AMBIENTE HOSPITALAR!



Quer saber como? Conheça o A.P.H.

PLANOS
A PARTIR DE
R\$ **30**⁰⁰
POR PESSOA

OFERECEMOS A VOCÊ E À SUA FAMÍLIA UMA ESTRUTURA
COMPLETA PARA O ATENDIMENTO EMERGENCIAL



Frota de ambulâncias
próprias, equipadas
e revisadas
permanentemente



Central de Regulação
para classificação
das ocorrências
e acionamento
das equipes
de atendimento
emergencial



Equipes de profissionais
emergencistas formadas
por enfermeiros, em
plantão de atendimento
24 horas



Remoção direta
do paciente para
a unidade hospitalar
indicada pelo cliente,
em caso de
necessidade



GRUPO SÃO GABRIEL - EXPERIÊNCIA, AGILIDADE E RESPEITO PARA PRESERVAR A VIDA

FALE CONOSCO OU ACESSE O NOSSO SITE
E CONHEÇA MELHOR A PROPOSTA PARA QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA
ESTEJAM PROTEGIDOS PELO A.P.H. 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA!



NAS SITUAÇÕES CRÍTICAS O A.P.H. PODE FAZER TODA A DIFERENÇA!



O QUE É A.P.H.



A.P.H. (ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR)

É o serviço que o **GRUPO SÃO GABRIEL** oferece aos seus clientes, sendo **toda e qualquer assistência médica realizada**, direta ou indiretamente, fora do ambiente hospitalar, com uma resposta adequada à urgência ou emergência do momento.

Esse atendimento poderá variar entre um **simples conselho ou orientação médica por telefone** até o envio de uma **ambulância**.

A QUEM SE DESTINA



A **todas as pessoas** que desejam dar cobertura a si próprias e aos seus dependentes, desde que localizados **dentro da Área Protegida 24 Horas*** (seu domicílio).

OBJETIVOS

Prestar atendimento de urgência/emergência no local e/ou transporte adequado até um serviço de saúde (hospital), indicado pelo Contratante.



Central Telefônica 24 horas para *classificação das ocorrências e acionamento das equipes*

O QUE FAZER DIANTE DAS SITUAÇÕES CRÍTICAS?

1 EM CASO DE ACIDENTE OU ENFERMIDADE



Ligar para a nossa central no telefone (11) 4028-3393.

2 COMO PROCEDIMENTO DE ROTINA



O regulador receberá as informações do quadro clínico do paciente e dará orientação via telefone e o acompanhará até resolvê-lo.

3 COMO URGÊNCIA OU EMERGÊNCIA



Uma equipe será enviada até a residência, para que o paciente seja transportado até uma unidade hospitalar.



(*) **O QUE É ÁREA PROTEGIDA 24 HORAS:** é o endereço onde reside o associado ou familiar associado, o qual será atendido diante de uma urgência ou emergência médica no próprio local ou será transportado para uma unidade médica hospitalar.

 (11) 4028-3393

 (15) 97403.1462

ATENDEMOS ITU E SALTO

 E-MAIL: smarketing@gruposao gabriel.med.br

www.gruposao gabriel.med.br

 Grupo São Gabriel  [gruposao gabriel](https://www.instagram.com/gruposao gabriel)



GRUPO SÃO GABRIEL



NOSSAS CAPAS

Nathalia Dill em foto de Vinícius Mochizuki
Polo equestre - foto: fifranck / @AdobeStock

ABRANGÊNCIA

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

REVISTA REGIONAL DIGITAL

www.revistaregional.com.br
Editor do site e app: Renato Lima
Atualização: Felipe Rubinatto

COMO ANUNCIAR

E-mail: editoraclipping@uol.com.br
Telefone: (11) 4028-3128
WhatsApp: (11) 99890 0986 ou (19) 98202 1988



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

REDAÇÃO E PUBLICIDADE

Endereço: Rua Albuquerque Lins, 415, Centro, Salto/SP, Cep: 13.320-340
Telefones: Salto e Itu: (11) 4028-3128
Indaiatuba: (19) 98202-1988

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

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

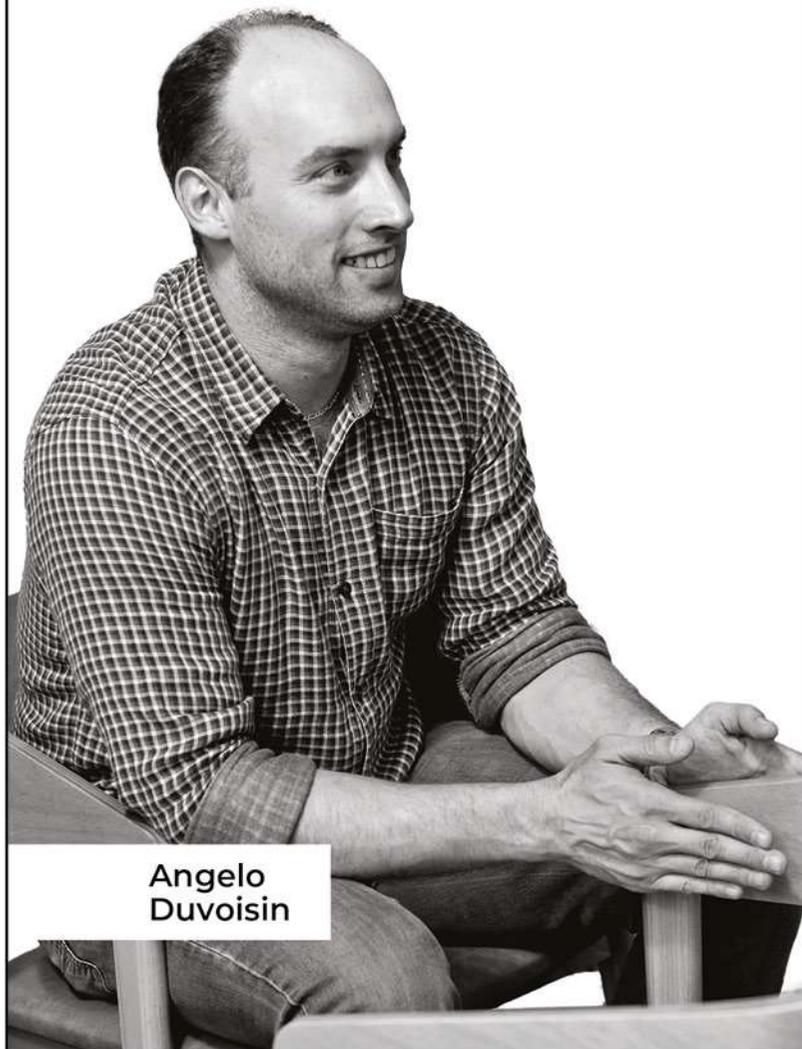
"O Senhor é meu refúgio. Fizeste do Altíssimo a tua morada. Nenhum mal te sucederá, nenhuma praga chegará à tua tenda. Porque aos seus anjos dará ordens a teu respeito, para que te guardem em todos os teus caminhos". (Salmos, 91). Santa Rita rogai por nós.

selo de papel
sustentável

decoratto

“A Poltrona RIOS foi inspirada em um dos cartões postais da cidade do Rio de Janeiro, o Morro do Pão de Açúcar. O destaque está em seu desenho que remete ao Morro e aos traços que lembram os caminhos dos Bondinhos, que diariamente atraem turistas para o deslumbramento dessa belíssima paisagem da cidade maravilhosa.”

prosa



Angelo Duvoisin

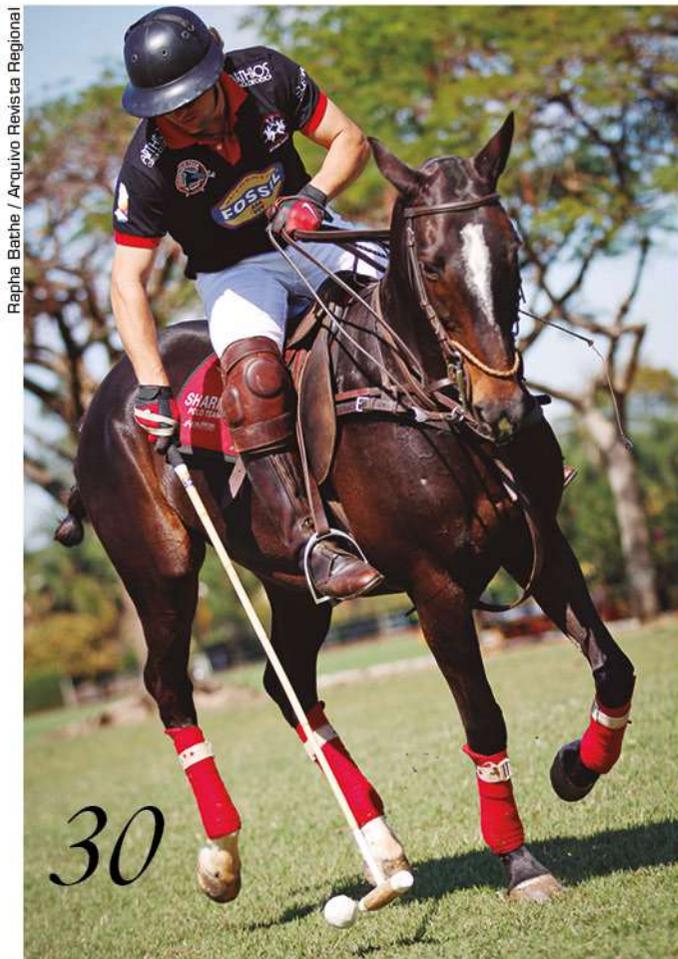


prosa

ANGELO DUVOISIN
DESIGNER | POLTRONA RIOS

Rua Humaitá, 873 | Indaiatuba | SP T 19 3894 6688 | @ 19 99371 7173

decoratto
Inspirações para viver bem



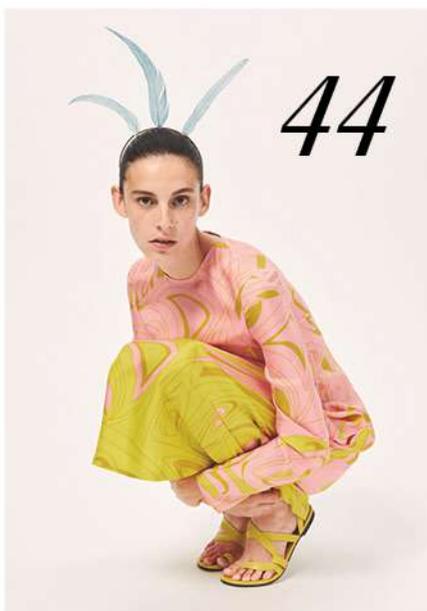
Rapha Bathe / Arquivo Revista Regional



Fran Parente



AdobeStock



Pucci-resort 21



Divulgação / Colcci

20 Regionais

CULTURA

- 24** Traços ressignificantes
- 26** Museu de Salto apresenta ações virtuais
- 28** Notas de cultura

REPÓRTER REGIONAL

- 30** 45 anos de polo no Helvetia

DIA DO VETERINÁRIO

- 37** Os futuros veterinários da região

- 43** Dicas da Leila por Leila Schuster

MODA

- 44** Um passeio por Florença
- 48** Wishlist

CONVERSA

- 50** Nathalia Dill

CASA

- 54** Casa de praia vira refúgio

VIVA BEM

- 58** Saúde e Beleza Fadiga digital

LIÇÕES

- 70** Por que cenoura nasce na terra e chuchu na cerca?

Baixe nosso aplicativo no celular ou tablet. É gratuito!



Siga a Revista Regional:

- @revistaregional
- @regionalrevista
- @revista_regional

TRADIÇÃO EM LAPIDAR SONHOS



Rua Jade, 56 - Recreio Campestre Joia - Indaiatuba
Tel.: (19) 3894-6868 / 3894-6860 / (19) 97401-7858

 geraldinimarmoraria

 geraldini.marmoraria

 Geraldini
marmoraria

NOVA ESTAÇÃO

Sobre esperança e resiliência

Em dias tão atípicos como esses que vivemos neste 2020, a esperança, sem dúvida, é essencial para aprendermos a desenvolver a habilidade da resiliência. Dizem alguns psicanalistas que, da mesma forma que o inverno pode provocar uma depressão sazonal, a primavera, obviamente ao contrário, traz entusiasmo e alegria. O momento é difícil para todos, porém é importante mantermos um otimismo realista, aquele sem utopia, afinal sabemos que tudo passará. Sejam pacientes e esperançosos. A primavera é considerada a estação do renascimento, quando a natureza se expressa em magnitude e tudo se transforma, nesse perfeito ciclo de renovação da vida. A partir de agora, o sol estará mais voltado ao hemisfério sul, garantindo mais dias de luz e energia. Cientificamente está comprovado que a maioria das pessoas é influenciada de forma positiva pela luz solar, o que se traduz em bom humor e mais otimismo. É na primavera e no verão que os indivíduos ficam mais positivos. Que possamos ser mais confiantes nos meses que encerram este 2020 e que nos preparamos para os novos desafios de 2021, quicá um ano melhor para todos. Esta edição de primavera da Revista Regional destaca os 45 anos da chegada do polo equestre ao Helvetia, em Indaiatuba. Considerado um dos esportes mais nobres do mundo, o polo foi trazido à região pelo empresário Giorgio Moroni, junto com um grupo de amigos amantes do jogo, em 1975, ano em que compraram parte das terras dos camponeses suíços que imigraram para Indaiatuba no final do século XIX. Com isso, foi fundado o Helvetia Polo Country Club, indicado pela Forbes como o maior e melhor centro de polo equestre do Brasil. O polo influenciou o desenvolvimento do bairro Helvetia, onde está o clube, e, conseqüentemente, a cidade, atraindo mais condomínios e empresas ligadas ao esporte. Numa reportagem especial, Regional traz a história da colonização do Helvetia, da fundação do clube e também do esporte. Em razão desta celebração, a edição chega aos leitores com duas capas distintas, uma com o polo como destaque, com circulação em Indaiatuba, e outra com a atriz Nathalia Dill, entrevistada deste mês de setembro. Numa conversa exclusiva, ela conta como está vivendo sua primeira maternidade e em plena quarentena. A atriz descobriu a gravidez logo no início da pandemia, quando já estava quarentenada. Por conta disso, Nathalia criou recentemente um projeto em suas redes sociais chamado de “Mamãe de Primeira Live”,



Um dos desenhos criados pela artista ituana

através do qual compartilha suas impressões sobre as transformações que está passando em sua primeira gestação. Em razão da pandemia, muitas pessoas passaram a se cuidar melhor, buscando auxílio de especialistas das mais diversas áreas para manter a saúde em dia. Pensando nisso, esta edição traz ainda um caderno especial de Saúde e Beleza, com artigos de diversos profissionais da nossa região. Na seção Casa, o projeto de um imóvel de praia que virou refúgio durante a quarentena. E em Cultura, você conhecerá a artista ituana Carla Lilica, professora de artes e ilustradora que vem espalhando, pelas redes sociais, bons sentimentos em forma de desenhos. Foi pensando em tudo o que as pessoas estão passando neste 2020 e em tanto sofrimento e dor alheios que Carla passou a levar aos seus seguidores um pouco de empatia por meio das suas imagens. E ela presenteou os leitores de Regional com várias dessas ilustrações, como a que você pode conferir nesta página e na seção Cultura. E lembre-se de que a revista não termina na última página, ela continua diariamente no aplicativo de notícias exclusivo no celular, nas redes sociais e no site. Você pode baixar nosso app de notícias gratuitamente através das lojas da Google ou da Apple.

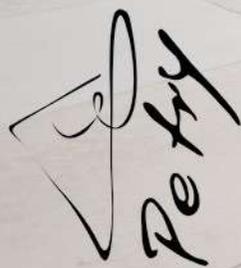
Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

@revista_regional

@lima_renato



**ATELIER
PEDROPETRY**



**Sustentabilidade é o que proponho
reforçar em meus projetos.**



Mesa de jantar
e banco SC



Apoio
Cayapó



Bowl BI



Banco
São Paulo



e-mail: info@pedropetry.com.br



(11) 95395-2610



@atelierpedropetry



@atelierpedropetry



Boulevard 'Floriano' muda paisagem do Centro de Itu

Entregue oficialmente em 04 de agosto, o Boulevard Rua Floriano Peixoto é um novo e agradável espaço social de convívio que garante mais conforto a pedestres e condições para a contemplação dos imóveis tombados pelo patrimônio histórico nesse ponto de Itu. As etapas dessa ampla revitalização incluíram o projeto de fachadas, a troca de tubulação, a pavimentação asfáltica e o boulevard. Ao todo, são seis quadras da rua Floriano Peixoto, compreendidas entre os cruzamentos com as ruas Garcia Moreno e Barão do Rio Branco, atingindo cerca de 800 metros. Nesse trecho estão disponibilizadas vagas de carga e descarga, embarque e desembarque, idosos, deficientes, vagas rotativas e para viaturas, além de vagas para motocicletas em alguns pontos. Também foram instalados bicicletários e cinco bebedouros para humanos e pets, distribuídos nas quadras com maior circulação de pessoas e nas proximidades das agências bancárias. A expectativa da Prefeitura é que, com a implantação da via compartilhada, as atividades na rua sejam estimuladas (como socializar, fazer compras, descansar e criar áreas de convívio) e ao mesmo tempo manter o acesso veicular, com ênfase no espaço destinado aos pedestres, resgatando o conceito de "cidade do Interior", na medida em que a multifuncionalidade do espaço favorece a realização, em datas ou períodos especiais, de eventos culturais e turísticos (exposições, feiras, shows musicais, eventos teatrais, gastronômicos, festas religiosas, contemplação dos imóveis tombados ou com valor histórico ou arquitetônico, entre outros), consequentemente, aumentando a segurança do pedestre e do comércio.

Itu anuncia maior obra de ampliação de ETA da história



Desde o início de 2020, a CIS - Companhia Ituana de Saneamento - executou reforma da ETA (Estação de Tratamento de Água) localizada no bairro Rancho Grande. Com melhorias de infraestrutura e pintura, o local agora está preparado para receber a maior ampliação de sua história. O projeto - já pronto - contempla a construção de um novo reservatório de água, com capacidade para 3 milhões de litros; novos decantadores e reforma total do atual sistema de tratamento. A autarquia ainda vai instalar quatro filtros novos e uma nova entrada da água bruta que vem de seis mananciais: Mombaça, Pau D'Alho, Braiaia, São José, Fubaleiro e Gomes. Ainda está prevista a reforma do sistema de reaproveitamento de água de lavagem de decantadores e filtros, para redução de perdas. De acordo com a



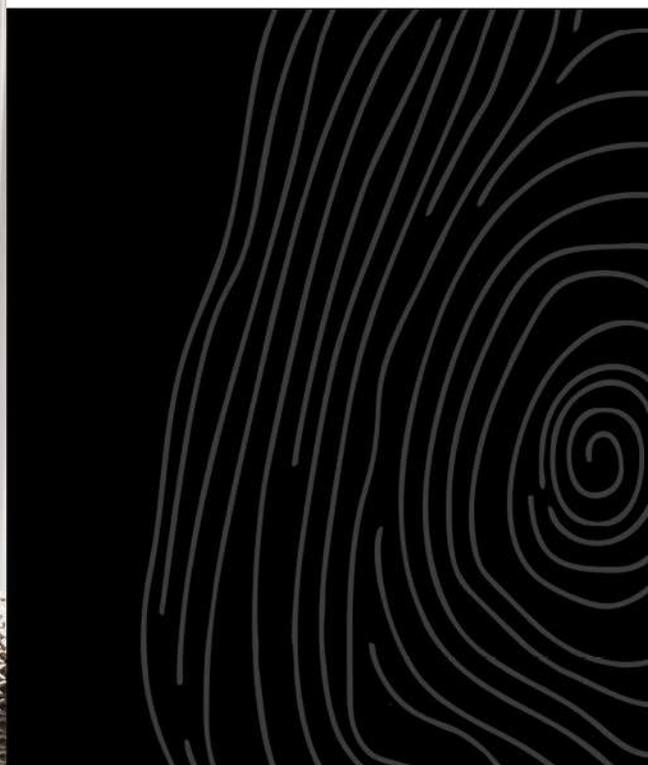
Beto Silvestre - Pref. Itu

LARGO DO CARMO GANHA 'NOVA' PALMEIRA IMPERIAL

A Prefeitura de Itu recebeu a doação de uma palmeira imperial de 25 metros de altura e aproximadamente 13 toneladas, retirada da esquina da avenida Galileu

Bicudo com a rua Sorocaba, e transferida para a praça da Independência (Carmo), onde fará parte da alameda de palmeiras do referido local, considerado um dos cartões postais de Itu. Para o replantio da palmeira imperial foi aberto um berço de 2x2x2m², assim como a colocação de canos para irrigação de baixo para cima, para a retirada de possíveis bolsões de ar. Todo o cuidado com a pega da palmeira até seu desenvolvimento satisfatório será realizado pela Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Recursos Hídricos. A espécie foi doada ao município pelo empresário Ronei Dalla Vecchia e, todas as despesas com transporte e replantio foram arcadas por ele.

CIS, a primeira etapa da ampliação da ETA do Rancho Grande será iniciada em 2021 com a construção dos novos filtros. Esta operação atende 120 mil pessoas e, por isso, é considerada a principal da cidade. Além da ampliação da ETA Rancho Grande, a autarquia também já planeja os investimentos para os próximos anos: na região central, será construído um novo reservatório com capacidade para 2 milhões de litros na Vila Maria; no Pirapitingui, estão previstas melhorias da ETA, a setorização de todos os bairros, nova Estação Elevatória de Água Bruta São Miguel, e a nova captação de água Cajuru, que vai ampliar as opções para abastecimento de água para os mais de 40 mil moradores desta área da cidade.



Criare

AMBIENTES PLANEJADOS

Criare Indaiatuba



— **manifeste sua
personalidade.**

QUEREMOS MOSTRAR AO
MUNDO QUEM VOCÊ É.

Criare Indaiatuba

Avenida Visconde de Indaiatuba, 1285

Vila Vitória I - Cep: 13338-010

Indaiatuba - SP - BRASIL

e-mail: criareindaiatuba@gmail.com

Fone (19) 3394-2132 | Whatsapp (19) 99946-7631

Ituano lança o site 'Jornalista Inclusivo'

Divulgação



Rafael Ferraz, criador do site; no destaque, o logo do projeto



O jornalista Rafael Ferraz lançou o 'Jornalista Inclusivo', um site com conteúdo voltado à temática "pessoa com deficiência", mas para toda a sociedade, com temas como saúde, direitos, acessibilidade, emprego e inclusão. A ideia surgiu depois de conhecer seus direitos como deficiente físico e ter algumas conquistas, percebeu que podia e devia ajudar outras pessoas. E foi com o auxílio ao próximo que surgiu a ideia de unir a informação, com a profissão jornalística e criar o canal, que após três anos se transformou no site. Com o slogan "Acessibilidade & Inclusão através da Informação", o diferencial fica por conta dos formatos dos conteúdos – textos, videocoluna, podcasts – e ferramentas de acessibilidade como intérprete virtual em Libras, legendas, descrições das imagens e player de narração. Segundo Rafael, idealizador do projeto, o objetivo é estar acessível a todas as pessoas. Ele conta que com as redes sociais tem um alcance médio de 3 mil seguidores. No site, que completou dois meses no ar em agosto o alcance chegou a 20 mil pessoas, segundo o Google Analytics. "Percebi nas redes sociais um caminho para alcançar mais pessoas com as mesmas dúvidas que tive, dificuldades e aflições em comum. Informações sobre os direitos da pessoa com deficiência, tratamentos e reabilitação, lazer inclusivo, turismo adaptado e mercado de trabalho, entre outros. Nosso conteúdo é sobre ter que lutar por uma sociedade justa, e atenta às necessidades de garantir e promover a inclusão a partir da acessibilidade à informação", afirma Rafael. Para chegar ao conteúdo misto e amplo, Rafael conta com uma equipe formada por pessoas de diferentes Estados brasileiros, com e sem deficiência e profissionais de diversas áreas, porém especialistas. O jornalista ituano é tetraplégico desde 2011 e ativista na defesa, divulgação, aplicação e conhecimento dos direitos e na causa da pessoa com deficiência. Uma queda de uma escada caracol no terceiro andar causou a lesão medular e mudou definitivamente sua vida. Aprender a viver com a limitação da deficiência foi uma adaptação difícil e complicada, afinal, além das questões como falta de mobilidade, privações e limitações, ainda tem as dores fortes que sente até hoje, a dependência de assistência para quase todas as atividades básicas do dia a dia, e a saudade de muita coisa. O reencontro com ele mesmo aconteceu após muita terapia e apoio da família, amigos e pessoas que Rafael intitula como "incríveis". Todos os desafios diários que passou a ter o levou a buscar informações e aí a militância sobre o tema foi algo natural. "Como temos muitas dúvidas quando nos tornamos uma pessoa com deficiência, desinformação, preconceito e direitos negados, além da falta de acessibilidade e obstáculos físicos, atitudinais e sociais, precisamos de ajuda, apoio e representantes", comenta. (por Aline Queiroz)



Estação de trem, em Salto

ITU E SALTO ASSINAM COM EMPRESA QUE VAI OPERAR O 'TREM REPUBLICANO'

Uma obra que se arrasta há mais de dez anos, finalmente, está perto de se tornar um grande atrativo turístico para as cidades de Itu e Salto. No início de agosto, as duas cidades celebraram a assinatura do contrato com a empresa Serra Verde Express, que irá operar o Trem Republicano. A atração é uma das apostas do Poder Público para a retomada do aquecimento econômico no esperado período pós-pandemia, devido ao perfil de estâncias turísticas de Itu e Salto. A solenidade de assinatura ocorreu na Sala Palma de Ouro, em Salto, contando com a participação dos prefeitos Guilherme Gazzola (Itu) e Geraldo Garcia (Salto) e do diretor-presidente da empresa concessionária do Trem Republicano, Adonai Aires Arruda. A expectativa é a de que o Trem Republicano passe a operar em dezembro deste ano, de acordo com a presidência da Serra Verde Express, que ficará responsável por serviços de conservação, manutenção, vigilância, limpeza, fiscalização, jardinagem e controle de passageiros. A empresa, com mais de 20 anos de experiência, é a atual concessionária dos trens turísticos na ferrovia Paranaguá-Curitiba, sendo a responsável pelo passeio entre Curitiba e Morretes. A faixa ferroviária de aproximadamente 7 km, que liga as antigas estações de trem dos municípios citados, dever ser um marco para a criação de empregos e fomento ao setor de serviços. Há a previsão inicial de nove empregos diretos e outros 20 empregos terceirizados. Em julho, o secretário de Estado do Turismo, Vinícius Lummertz, esteve na estação ituana, acompanhado dos prefeitos da região, vistoriando a conclusão das obras.

Itu lança projeto cultural para implantação do Centro de Letras e Artes

A Prefeitura de Itu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e do Patrimônio Histórico, apresentou, em agosto, o projeto do Centro Ituano de Letras e Artes (Cila) que, inicialmente, funcionará no espaço da Biblioteca "Professor Olavo Valente de Almeida", no Centro. O Cila será um espaço de integração que trará um novo formato de biblioteca, oferecendo um lugar de acolhimento da comunidade ituana com as expressões escritas e faladas, as múltiplas literaturas, artes, além de biografias, memórias e histórias da cidade e dos saberes de seus cidadãos, rodas de conversa, atraindo a população para atividades lúdicas e artísticas de forma adequada e agradável para cada público. No local estarão os acervos das bibliotecas, as coleções especiais, hemerotecas, arquivos, museus e pinacoteca. Em breve, com uma interface pelo site da Prefeitura, a população poderá pesquisar os títulos para posteriormente consultá-los ou tomá-los por empréstimo. Segundo a Prefeitura, o Cila trará uma proposta atemporal, onde o passado e o futuro se encontram nos livros, nos quadrinhos, nos discos e pen drives, na escrita à mão e no teclado do computador, nos debates, nas rodas de conversa, no design thinking e em processos inovadores que utilizam da história e da tecnologia para caminharem juntos. No futuro, de acordo com informações do governo ituano, o Cila funcionará no prédio que abrigava a antiga Funerária Municipal, na praça Conde de Parnaíba, com toda estrutura necessária como acessibilidade, internet, ambiente seguro e climatizado.



CARNEIRO



ALEATORY

ATENDEMOS VIA WHATSAPP 

SALTO / RUA 9 DE JULHO, 553 / CENTRO/ WHATSAPP (11) 94250-3758

ITU / AV. PRUDENTE DE MORAES, 54 / VILA NOVA / WHATSAPP (11) 94249-3793

ITU / PLAZA SHOPPING ITU/ LOJA 129 / WHATSAPP: (11) 98136-4411

INDAIATUBA / POLO SHOPPING INDAIATUBA / LOJA 103 / WHATSAPP (19) 94161-3894

INDAIATUBA / RUA 24 DE MAIO, 1438 / CENTRO / WHATSAPP (19) 975962044



@carneiromultimarcas



@lojascarneiro

TRAÇOS RESSIGNIFICANTES

Por meio de ilustrações leves, alegres e empáticas, Carla Lilica dá ao mundo um presente colorido e repleto de boas intenções, mesmo em tempos tão complicados como os da pandemia

Disseminar amor, pensamentos positivos, coisas boas e divertidas é o objetivo da professora de artes e ilustradora Carla Loureiro de Almeida, mais conhecida nas redes sociais como Carla Lilica. Dona da arte de desenhar desde a infância, fez do dom uma profissão e hoje, com mais de 12 mil seguidores no Instagram, espalha bons sentimentos às pessoas em forma de desenhos.



Carla é professora de artes e ilustradora

Desenhar sempre fez parte de sua vida e a ilustração ganhou forma em 2015, após dois anos de buscas de referências e alguns estudos. Desenhava menininhas felizes e que sorriam todo o tempo. Além dos desenhos, começou a fazer *lettering*, arte de desenhar letras. “Aos poucos passei a criar ilustrações personalizadas e enviava para todo canto, o que me proporcionou conhecer muitos artistas e pessoas”, comenta.

Depois, as buscas pelas ilustrações foram diminuindo e Carla começou a fazer ilustrações em paredes. Atualmente, considera suas ilustrações mais pessoais, mas vez ou outra surgem projetos profissionais, que leva paralelamente à profissão de professora. “Gosto de desenhar pessoas, animais e flores. Gosto de passar, através de um desenho ou de uma frase, algo que estou sentindo, um sonho, um jeito novo de sorrir”, afirma.

E foi esse novo jeito de sorrir que a estimulou a intensificar sua produção e, conseqüentemente, suas postagens nas redes sociais, em plena quarentena. A ideia de investir novamente nas ilustrações e novos projetos em 2020 não foi totalmente deixada de lado no meio da pandemia do novo coronavírus. Assim como todos que estão em isolamento social, os questionamentos e reavaliações pessoais tomaram conta dos seus pensamentos. A produção de ilustrações, que antes tinha uma meta quantitativa, abriu espaço para desenhos mais qualitativos. Pensar em tudo o que as pessoas estão passando em 2020 e em tanto sofrimento e dor alheios foi o estopim para levar aos seus seguidores um pouco de empatia por meio das suas imagens.

“Não cheguei nem perto do que estava nos meus planos, dos projetos que a gente guarda a sete chaves, até dar certo. Mas nas poucas artes que produzi, continuei tentando passar a mesma ideia, coisas boas, divertidas, falando sobre amor e um pensamento mais positivo. Acho que deixo um pouco de mim em cada traço, em cada desenho, em cada ilustração”, enfatiza.

MAIS: O perfil de Carla Lilica no Instagram é @carla.lilica



Algumas das artes criadas por Carla Lilica, principalmente com mensagens de empatia durante a pandemia





Museu da Cidade de Salto passa a ter ações virtuais durante a pandemia

Museu de Salto apresenta ações virtuais

A instituição, que começa a se preparar para a comemoração de três décadas em 2021, propõe novas possibilidades de encontro com o público na pandemia e expõe acervo ao público de todo o país

O Museu da Cidade de Salto, instituição que salvaguarda a história e a memória da criação do município, está desenvolvendo uma série de ações virtuais durante este período da pandemia, em que o setor está fechado para visitação.

Criado em 1991, o museu promove a manutenção histórica do acervo que conta com mais de 30 mil peças e se fortalece por meio de quatro pilares essenciais: gestão, criatividade, preservação e sustentabilidade - eixos que garantem e atestam a qualidade institucional reconhecida estadualmente pelo Cadastro Estadual de Museus (CEM/SISEM-SP) e nacionalmente pelo Cadastro Nacional de Museus (IBRAM).

Atualmente, por conta da pandemia, o setor cultural sofreu um abalo sistêmico e provocou uma onda de ações para contemplar o público - que não deixou de se aproximar dos polos de cultura e educação do município. Museus, teatros, bibliotecas e academias passaram a encarar uma nova realidade: as portas fechadas. Consumir entretenimento e adquirir conhecimento passou a ser uma tarefa desafiadora para artistas, produtores e gestores, que - muito rapidamente - reprogramaram todas as atividades para atender às demandas da comunidade, mesmo em condições de isolamento social.

Para inaugurar este novo momento, o Museu da Cidade de Salto passou inicialmente por um período de readaptação e reformulação de todo o conteúdo para versões ainda mais dinâmicas e virtuais, onde - a partir de agora - os acessos gratuitos poderão acontecer de maneira remota e ilimitada em qualquer lugar do mundo. De acordo com o diretor do Museu, Lucas Gonzaga, entre as atividades que passaram a integrar a rotina da instituição constam: Reforma da Reserva Técnica, que contemplou todos os setores essenciais de salvaguarda do museu e visou, acima de tudo, uma limpeza integral e minuciosa de todas as peças do acervo de maneira individual, seguido de novo plano de condicionamento mais apropriado. Este primeiro movimento gerou a ampliação da Digitalização do Acervo,

contando com novas coleções digitais preciosas como o caso da hemeroteca do artista Anselmo Duarte, com quase 1.800 recortes importantes de sua carreira; ou mesmo o acervo de artes plásticas, também completamente digitalizado. Essas ações, segundo Lucas, vão ao encontro da qualificação dos serviços prestados pelo Departamento de Pesquisas, que já atendeu a milhares de pessoas nos últimos anos e agora oferecerá ao público a possibilidade de consultar registros históricos também de maneira remota e gratuita.

Com a equipe do Educativo, o museu se debruçou sobre a criação de novas ações formativas virtuais com grupos escolares e núcleos de aprendizagem para que alunos da rede pública e particular de ensino fundamental e médio, pudessem ter acesso a Encontros Temáticos Virtuais, com palestras, workshops e debates que centralizam temas como herança e identidade e Projetos Pedagógicos em Educação Museal, por meio de iniciativas como o *Cartas ao Futuro*, onde alunos expressam sua visão de mundo para os próximos cem anos. Nestes casos, segundo o diretor, se trabalha os conceitos de pertencimento histórico e formação museal, onde operam com clareza a contundência a educação e cultura - essenciais ao desenvolvimento cognitivo do ser humano.

Todos esses materiais e solicitações de parceria institucional podem ser acessados através dos endereços eletrônicos: arquivomuseusalto@gmail.com ou educativomuseusalto@gmail.com e também pelo telefone (11) 4029-3473. Se você tem dúvidas ou quer levar seu grupo para uma visita virtual, a equipe do museu estará à disposição de segunda a sexta-feira sempre das 8h às 17h.

MAIS: Ações Virtuais do Museu da Cidade de Salto
Departamento de Pesquisas: arquivomuseusalto@gmail.com
Departamento do Educativo: educativomuseusalto@gmail.com
Segunda a sexta-feira das 8h às 17h
Tel.: (11) 4029-3473



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

CONTATO

Rua Itapiru, 264 - Sala 01 - Espaço Alfa Vita
Centro - Salto/SP
CEP: 13.320-270
Fones: (11) 4028-7795 / 4021-3089
Web Site: www.orionsites.com
E-mail: comercial@orionsites.com





Amamos fazer aniversário!

Setembro é o mês mais doce de todos!
É o aniversário da Dona Maria Bolacha.
É o meu aniversário e, de quebra,
tem o Dia do Brigadeiro ♥

Há 16 anos festejamos com muito
orgulho e doçura estas datas!

Venha comemorar com a gente!



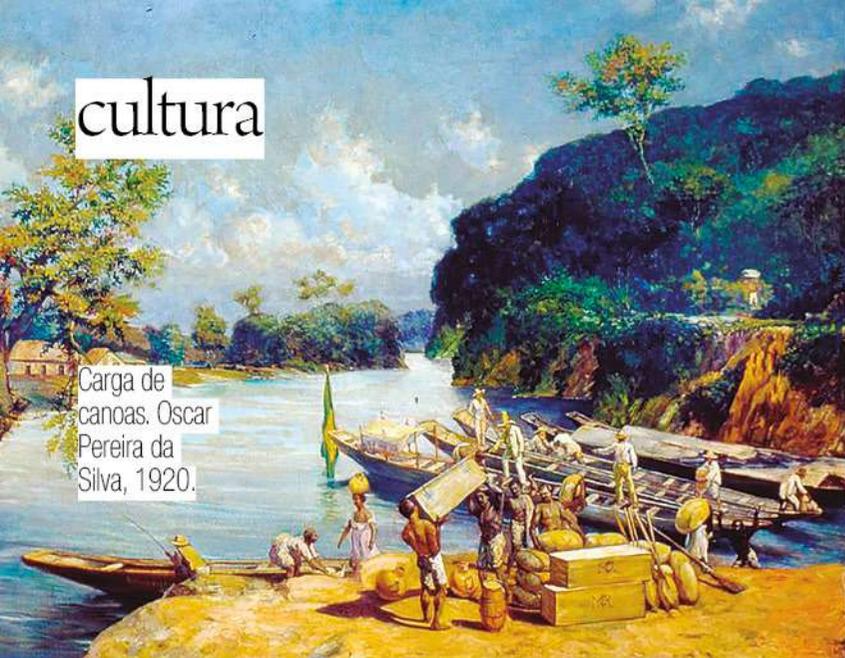
DONA MARIA BOLACHA
by Jeanny Cavalcanti



Rua Santa Rita nº 1818 - Centro - Itu/SP
☎ (11) 4022-7406 📞 (11) 99637-2010

📷 📱 donamariabolacha





Hélio Nobre e José Rosael / Museu Paulista

Carga de canoas. Oscar Pereira da Silva, 1920.

Museu Republicano lança site 'Viagens Fluviais'

O Museu Republicano de Itu acaba de lançar o site "Viagens Fluviais em Exposições", com materiais educativos destinados a professores que planejem visitar com seus alunos a exposição "Viagens fluviais: homens e canoas na rota das monções", em cartaz na instituição. Para acessar: <https://sites.google.com/usp.br/viagensfluviais>. A exposição apresenta aspectos das expedições que se realizaram entre Porto Feliz e Cuiabá (Mato Grosso) pelos rios nos séculos 18 e 19 e se chamavam monções. A rota das monções se tornou regular a partir dos anos de 1720, após o descobrimento do ouro nos barrancos do rio Coxipó e outros afluentes do rio Cuiabá, e compôs uma rede de estradas móveis utilizada para o abastecimento das populações, fundação de vilas, povoamento do território e busca de metais preciosos. O site conta com material educativo, indicações bibliográficas disponíveis online, fotografias e maquetes eletrônicas sobre exposições antigas dedicadas às monções, montadas no Museu Paulista, e uma galeria de telas e objetos que estiveram — e estão — em exibição nas salas do Museu Paulista e do Museu Republicano. O trabalho foi desenvolvido com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp).



Zeca Almeida

Allie Marie é a nova presidente da Acadil



Divulgação

Artistas de Itu fazem 'Serenata na Sacada' durante a pandemia

A atriz ituana Débora Nunes e o cantor Denis Vieira lançaram o projeto artístico "Serenata na Sacada". Diante da pandemia do novo coronavírus e da necessidade de isolamento social, as apresentações artísticas estão suspensas e em virtude disso a "Serenata na Sacada" tem por objetivo levar música e entretenimento às pessoas nas próprias residências. As apresentações acontecem do lado externo das casas, seguindo todas as recomendações preventivas e mantendo o distanciamento social. "Com a paralisação de shows e peças de teatro tivemos que nos reinventar. Fomos procurados por uma cliente para cantar na sacada da casa dos pais dela. Então criamos o 'Serenata na Sacada'". O objetivo da apresentação é levar alegria e esperança e ninguém precisa sair de casa", destaca Débora. A apresentação, que tem a duração aproximada de 25 minutos, é uma intervenção artística no formato de pocket show. Qualquer morador da cidade pode agendar a "Serenata na Sacada". Além de alegrar convidados, pais, avós e surpreender quem ama, o contratante também estará apoiando músicos e artistas locais nesse momento de crise. O projeto "Serenata na Sacada" conta com um repertório variado que pode ser apresentado durante datas especiais, aniversários, entre outras homenagens. Os interessados em contratar o "Serenata na Sacada" podem entrar em contato através do telefone (11) 98107-0018, com Débora Nunes. Para conhecer mais sobre o projeto, basta acessar a página no Instagram @serenatanasacada

ACADEMIA ITUANA DE LETRAS TEM NOVA DIRETORIA

Em agosto, os membros da Acadil (Academia Ituana de Letras) elegeram sua diretoria para biênio 2020-2022, que ficou assim composta: presidente: Allie Marie Dias de Queiroz, vice-presidente: Maria Lúcia Almeida de Marins e Dias Caselli, 1ª secretária: Maria Angela Pimentel Mangeon Elias, 2ª secretária: Gisele de Moura Scaravelli, 1º tesoureiro – Luís Roberto da Rocha de Francisco, 2ª tesoureira Maria Aparecida Thomaz Alves. Já o Conselho Consultivo, composto de três membros, contará com Durce Gonçalves Sanches, Synésio Sampaio Góes Filho e Waldemar Alves de Camargo. A transmissão de cargos se deu logo após a eleição, realizada em uma das dependências da Casa Imperial. Allie Marie é membro do grupo há 13 anos. É psicóloga e atua na área da cultura há 30, como cronista e gestora cultural. Foi presidente da Associação Cultural Vozes de Itu, secretária municipal de Educação e secretária municipal de Cultura de Itu. Atualmente, é responsável pela gestão do projeto Biblioteca Histórica Padre Luiz D'Elboux, mantido pelo Instituto Cultural de Itu.



Foto por:
Veridiana Gabriel Fotografias

Dra. Patrícia Savioli
Ortodontia e Estética
CRO 85.481

Reconhecida como parte
do grupo de doutores que mais
trataram casos **Invisalign**
no Brasil.



PROSORRISO
Implantes e Estética

(11) 4029-3897 / 2840-3562

Av. Dom Pedro II, 289, Centro | Salto/SP - CEP 13.320-903

f facebook.com/clinprosorriso @ prosorrisosalto

Responsável Técnico - Dr. Roberto Savioli - CROSP 102691 - EPAO 15361



Fotos: Arquivo Revista Regional - Giliano Miranda, Raphael Barchi e Francelis de Holanda

45 anos de polo no Helvetia

O primeiro e maior clube de polo de Indaiatuba – e um dos principais do Brasil – está completando 45 anos de fundação em 2020; Revista Regional relembra a história e a importância do esporte para Indaiatuba

Considerado pela Forbes como o maior e melhor centro de polo equestre do Brasil, o Helvetia Polo Country Club completa 45 anos de fundação neste ano de 2020. Criado em 1975 com o objetivo de integrar os campos a um condomínio de casas, iniciativa do empresário Giorgio Moroni, o Helvetia deu a Indaiatuba visibilidade mundial na prática do esporte, atraindo para cá seus admiradores e os principais jogadores do país. O polo influenciou ainda o desenvolvimento do bairro Helvetia, onde está localizado o clube, e, conseqüentemente, da cidade, atraindo mais condomínios e empresas ligadas ao esporte.

O Helvetia Polo Country Club tem esse nome graças ao bairro onde foi instalado, na então área rural de Indaiatuba, nas proximidades do aeroporto de Viracopos. O bairro foi colonizado por imigrantes suíços, que desembarcaram no Brasil em busca de oportunidades melhores. A historiadora indaiatubana Eliana Belo Silva conta que os primeiros imigrantes suíços chegaram na região por volta de 1854. “Foram 26 famílias que trabalharam no regime de colonato em um imenso latifúndio escravocrata de propriedade de Francisco Queiroz Telles, o Barão de Jundiá, chamado Sítio Grande, onde haviam pés de café até onde os olhos alcançavam”, relata.

Eliana lembra que foi em abril de 1888 que os imigrantes suíços deixaram o regime de colonato e foram trabalhar por



Momentos marcantes dos campeonatos promovidos no Helvetia com cobertura da Revista Regional



conta própria, fundando a Colônia Helvetia, formada por membros das famílias Ambiel, Amstalden, Bannwart e Wolf. *“Inicialmente, eles compraram um pedaço de terra formado pelo sítio Capivari-Mirim e parte do sítio Serra D’Água, ao longo do rio Capivari Mirim. Esse núcleo inicial foi aumentando, conforme outras famílias também migraram, entre elas os Campregher, Denny, Jakober e Ming. Inicialmente, plantaram café, a agricultura de sobrevivência, mas aos poucos, inovaram e trouxeram a bataticultura para a região, promovendo notável desenvolvimento econômico a ponto de projetar o líder local, Anton Ambiel, como um dos líderes regionais mais importantes da República Velha”,* explica a historiadora.

A paisagem exclusivamente agrícola foi se alterando com o passar dos anos, principalmente após a primeira metade do século XX com o final da Segunda Guerra Mundial e o desenvolvimento econômico do Estado de São Paulo. *“Nesse período, a região teve um fator que provocou muitas mudanças e o faz até hoje: a inauguração do Aeroporto de Viracopos em 1960 que, por sua vez, elevou sua posição estratégica com a construção da Rodovia dos Bandeirantes”,* ressalta a historiadora, lembrando que *“os antigos campos onde os olhos perdiam de vista a quantidade de cafezais, local em que os primeiros helveticos pisaram, se transformaram num dos locais mais estratégicos não só do Estado de São Paulo, mas do Brasil”.*

Eliana conta que as antigas grandes fazendas e latifúndios foram sendo desmembradas para os inúmeros herdeiros que, muitas vezes, iniciaram empreendimentos imobiliários atraindo famílias que passaram a escolher o Interior de São Paulo como seus locais de veraneio.

Foi nesse cenário que, em 1975, o empresário Giorgio Moroni, imigrante italiano com passagens pela Argentina e Uruguai (países com tradição no polo), fundou uma associação denominada Helvetia Polo Country Club, para congregar propriedades com campos de polos em um condomínio até então inovador.

Ao lado de outros empresários apaixonados pelo esporte, Moroni comprou 40 alqueires de terra na colônia suíça Helvetia. *“Ele conseguiu atrair outros interessados que, juntos, fizeram crescer o clube elevando-o para ser o maior e mais importante clube de polo privado do Brasil. Entre eles, podemos citar Didi e Mauro Souza Aranha, Sylvio de Andrade Coutinho, José Luiz Herreros, Ronald Scott, Luiz Matarazzo, PG Meirelles e Antônio Mironi”,* detalha a historiadora.

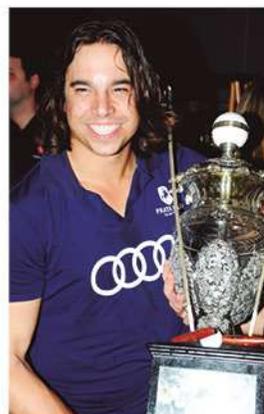


Com o maior clube de polo privado do país, a região de Helvetia se desenvolveu rapidamente ao longo das décadas seguintes, já que os amantes do esporte queriam ficar próximos aos campos, surgindo assim vários loteamentos e outras propriedades particulares. *“Entre os campos dos camponeses hevetianos e de outros agricultores locais até a consolidação do Helvetia Polo Country Club houve, assim, o crescimento de haras e de criação de equinos em Indaiatuba”,* relata a pesquisadora.

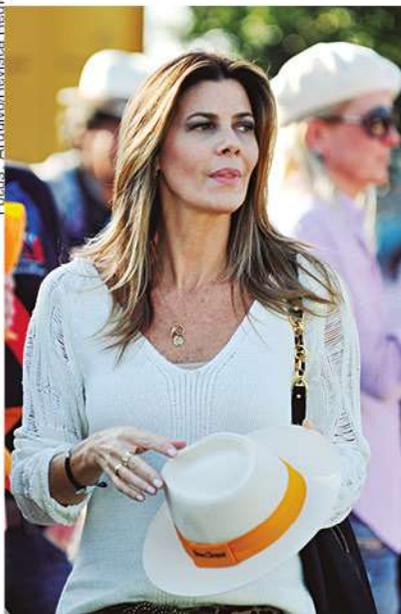
Atualmente, o clube tem 11 campos próprios e mais de 20 campos particulares ao seu redor, formando um conglomerado de negócios que hospeda um dos mais tradicionais torneios de polo do país, o Aberto do Estado de São Paulo, atraindo amantes do esporte e figuras do jet set nacional. O clube conta com área de convivência, restaurante, espaço de eventos e até uma escolinha de polo, para crianças e adultos que querem aprender mais sobre a prática do esporte.

O Helvetia reúne mais de 200 jogadores e 3 mil cavalos todos os anos. Porém, para a historiadora, Indaiatuba poderia ter um desenvolvimento ainda mais significativo se o esporte tivesse um reconhecimento maior na cidade. *“Todo esse conglomerado atrai turistas que consomem na cidade, mas podem consumir mais. Para isso, Indaiatuba precisa reconhecer esse campo como um polo de desenvolvimento e fazer políticas públicas de mais desenvolvimento ainda, atraindo mais gente, gerando mais negócios, renda e empregos ao redor desses campeonatos e dos negócios agregados, inclusive compra, venda e leilões de animais”,* opina.

Em seus 17 anos, Revista Regional acompanhou vários dos principais campeonatos promovidos no Helvetia Polo Country Club e traz, nessas páginas, alguns momentos marcantes, além de convidados de destaque presentes nos campos de polo indaiatubanos.



Fotos: Arquivo/Revista Regional - Giuliano Miranda, Rapha Bathe e Frâncio de Holanda



Figuras ilustres do jet set nacional e amantes do polo têm presença marcante nos principais campeonatos disputados no Helvetia; nas fotos da página à esquerda e acima, alguns polistas e jet-setter nos campos indaiatubanos de polo.



“O esporte dos príncipes”

O polo equestre é considerado um esporte dinâmico que exige concentração, habilidade e entendimento entre cavaleiro e cavalo. Por ser uma competição nobre, ficou conhecida como “*esporte dos príncipes*”. Sua origem é incerta, mas alguns historiadores acreditam que o jogo tenha surgido 600 anos antes de Cristo no Tibete em um costume que ocorria algumas vezes ao ano que era a “*caça ao rato almiscarado*”. Nas épocas do ano em que não tinham que caçar o rato, usavam uma pequena bola, a qual chamavam de “*pulu*”. A prática do polo se espalhou pela Ásia, Inglaterra e tomou o mundo todo. Na configuração como é conhecido na atualidade, o polo é originário de Manipur, na Índia. Foi lá que o primeiro time, The Silchar Polo Club, foi criado em 1859 por militares britânicos. Rapidamente, o esporte conquistou territórios e adeptos em Malta (1868), Inglaterra (1869), Irlanda (1870), Argentina (1872), Austrália (1874) e nos EUA, mais exatamente em Nova York (1876). Os primeiros relatos de polo no Brasil aconteceram no Rio de Janeiro, quando ingleses fundaram o Gávea Polo e Golf Clube, na década de 1920. Em São Paulo, o esporte começou no Interior, em Orlandia e Colina, antes de chegar na Sociedade Hípica Paulista, na capital. Pesquisadores apontam a influência dos militares no desenvolvimento do polo brasileiro, como por exemplo no Rio Grande do Sul, através dos regimentos de cavalaria de Porto Alegre, Uruguaiana e cidades vizinhas. Ainda hoje, o exército brasileiro organiza torneios no Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Brasília, Minas Gerais e Mato Grosso do Sul. No Estado de São Paulo, Franca, Orlandia, Ribeirão Preto e Avaré propagam a modalidade. Mas é aqui na região, em Indaiatuba, que é praticado o polo de melhor nível no Brasil. Entre campos particulares e campos do Helvetia Polo Country Club, atuam ao longo do ano os principais jogadores brasileiros.

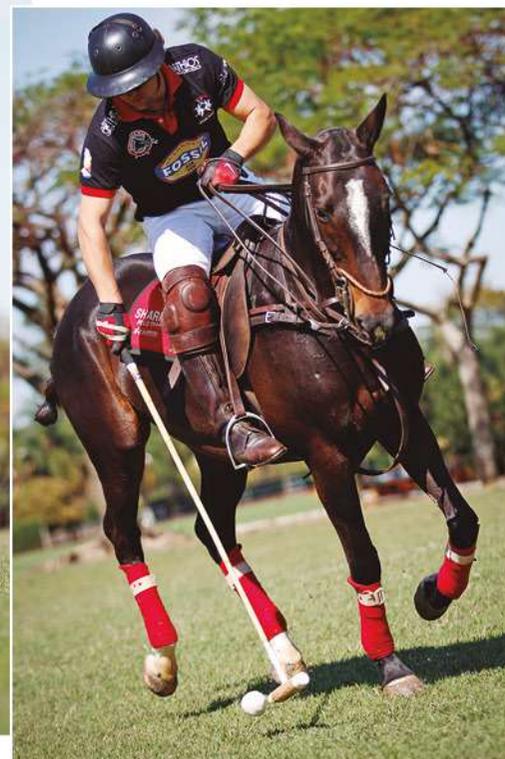


Em seus 17 anos, por diversos momentos, a Revista Regional acompanhou com exclusividade os torneios de polo promovidos no clube de Indaiatuba

COMO JOGAR POLO

Pouco conhecido da maioria dos brasileiros, o polo equestre tem regras bem particulares, como a troca de campo a cada gol marcado. Revista Regional traz aqui um apanhado das regras do esporte, conforme a Confederação Brasileira de Polo:

- Num jogo de polo equestre, um time tem como principal objetivo conseguir marcar o maior número de gols em comparação ao seu adversário, acertando uma bola de oito centímetros de diâmetro com um taco de três metros de comprimento, e fazendo-a entrar numa baliza com 7,3 metros de largura.
- As medidas de um campo de polo são de 275x180m, e os cavalos utilizados caracterizam-se por ter uma altura que varia entre 1,52 metros e 1,60 metros.
- A bola para jogar polo é branca e feita de madeira ou plástico.
- O jogo é disputado por duas equipes com quatro elementos cada. Estes jogadores encontram-se numerados de acordo com as posições que ocupam no campo de jogo, sendo o nº1 e nº2 atacantes, o nº3 meio de campo e o nº4 defensor.
- Um jogo de polo dura pouco menos de uma hora, e é dividido por períodos chamados chukkers. Conforme o nível de jogo, podem variar de quatro a seis chukkers por partida.
- Cada chukker tem duração de sete minutos e é feito um intervalo de três minutos entre os chukkers. Na metade da partida é feita uma pausa de cinco minutos.
- Os cavalos devem ser trocados a cada chukker e só podem ser utilizados duas vezes no mesmo jogo, podendo ser eliminados durante a partida se a sua condição física for julgada insatisfatória num dos controles veterinários que ocorrem durante a prova.
- Os jogos são controlados por dois juízes montados a cavalo e



Fotos: Arquivo/Revista Regional - Giuliano Miranda, Rapha Bathe e Francio de Holanda

um árbitro que permanece fora do campo, que é consultado pelos anteriores em caso de dúvida.

- Os jogadores são avaliados e classificados por handicaps numa escala de -1 a 10, sendo -1 um iniciante e 10 um jogador perfeito.
- Jogadores com handicap igual ou superior a 2 são considerados profissionais. Esta avaliação não é atribuída de jogo para jogo, mas sim no final de cada época.
- O polo tem uma particularidade que o diferencia dos outros esportes, que consiste no fato de as equipes terem de mudar de campo, e conseqüentemente de baliza, a cada gol que marcam. Isto acontece para que nenhuma das equipes seja beneficiada do estado do campo e das condições atmosféricas.
- Esta modalidade é regida internacionalmente pela Federação Internacional de Polo, e representada no Brasil pela Confederação Brasileira de Polo.

Saber



Educação começa com diálogo. Isso quer dizer integrar os pais no processo educativo e manter a comunicação entre família e escola, mesmo a distância.

No Progresso, isso não é de hoje. É sempre.

Progresso é para sempre.



colegioprogresso.com.br

[@progressobilingueitu](https://www.instagram.com/progressobilingueitu)

[@progressobilingueitu](https://www.facebook.com/progressobilingueitu)

[@progressobilingueindaia](https://www.instagram.com/progressobilingueindaia)

[@progressobilingueindaia](https://www.facebook.com/progressobilingueindaia)

Campinas unidades • Indaiatuba • Itu • Santos unidades • Vinhedo
Cambuí • Barão Geraldo • Taquaral • Baccarat • Conselheiro Nébias



**PROGRESSO
BILÍNGUE**

"Toda criança quis ser veterinária. Só que algumas são mais teimosas que as outras..."

09 de Setembro
Dia do Veterinário



Pet Family
clínica
veterinária



Dr. João José Soares Junior
Veterinário Responsável
CRMV-SP 6869

*Puro amor,
pura dedicação.*

*Há 21 anos
cuidando de quem
você ama.*

• Consulta • Cirurgia • Internação • Ultrassonografia • Anestesia inalatória • Ortopedia • Florais de Bach • Exames laboratoriais

petfamily.vet.br

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

Rua 24 de Outubro, 107 - Centro - Salto

consultório (11) 4021.0274

emergência 9 9872.0784

MANIPULAÇÃO PARA USO VETERINÁRIO

Diversas possibilidades de formulações no intuito de melhor atender às reais necessidades clínicas do médico veterinário e seu paciente.



- Biscoito
- Cápsula
- Creme
- Emulsão
- Floral
- Géis
- Homeopatia
- Molho
- Odontológico
- Pasta oral
- Pomada
- Pós (ou sachês)
- Remanipulação
- Shampoo
- Solução
- Spray
- Suspensão
- Xarope

Botica

Chá da Terra[®]

Farmácia com Manipulação

(11) 97456-6511

(11) 4602-7710

pedidos@boticachadaterra.com.br

Rua Dr. Barros Junior, 551
Centro - Salto/SP

Os futuros veterinários da região

No dia 09 de setembro é comemorado o Dia do Veterinário, uma das profissões mais queridas pela sociedade e sonho de quase toda criança; Para celebrar a data, Revista Regional conversou com estudantes que serão os futuros veterinários da região



A medicina veterinária existe no Brasil desde 1910, quando surgiram as primeiras universidades no país. De acordo com dados do Conselho Regional de Medicina Veterinária do Estado de São Paulo, o exercício da profissão é regulamentado desde 1933 com a publicação do decreto 23.133, que normatizou as condições e definiu os campos de atuação do médico veterinário. A lei foi publicada em 09 de setembro daquele ano, marcando, assim, a data de comemoração do Dia do Médico Veterinário.

A profissão é o sonho de muitas crianças e também de grande importância para toda a sociedade, já que cuida não apenas da saúde animal, mas, conseqüentemente, da saúde humana e do meio ambiente, contribuindo com toda a cadeia produtiva.

Dados dos Conselhos Regionais de Medicina Veterinária apontam que o Brasil possui hoje mais de 130 mil veterinários atuando no país, sendo cerca de 30 mil somente no Estado de São Paulo.

Para celebrar a data, Revista Regional conversou com estudantes de Medicina Veterinária que serão os futuros profissionais da região. Guilherme Cardeal de Oliveira é um deles. O

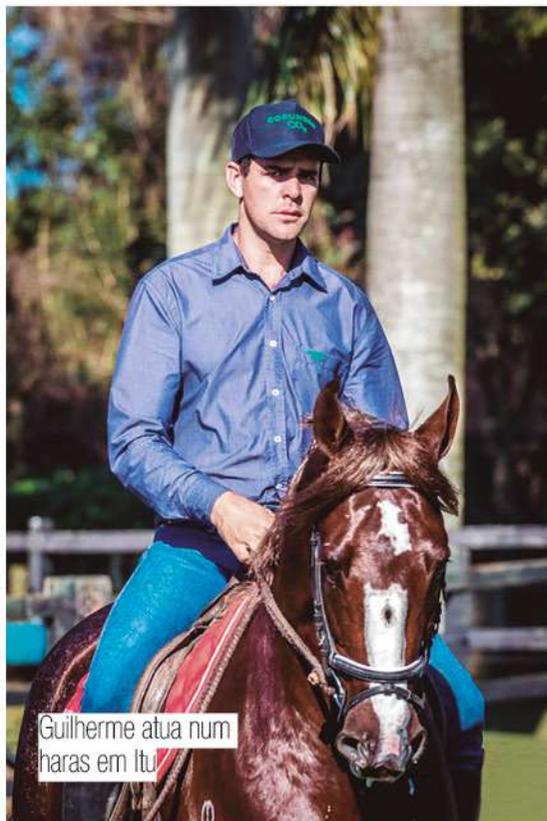
universitário sempre foi apaixonado por animais e desde muito cedo começou a trabalhar num haras em Itu, onde passou a atuar como treinador de cavalos e competidor. “Com o passar dos anos treinando cavalos percebi que precisava ir além, me aprofundando e conhecendo melhor os animais. E a Medicina Veterinária está me proporcionando este conhecimento”, afirma.

O sonho de Guilherme vai além, já que pretende atuar na reprodução de equinos, área em que já tem vivência em seu trabalho no haras. O estudante conta que um dos momentos mais marcantes em sua profissão foi justamente conviver com um dos primeiros clones de equinos no Brasil. “Sem dúvida, isso fez despertar em mim ainda mais o interesse pela área reprodutiva”, argumenta.

SONHO DE CRIANÇA

Dizem que toda criança já quis ser veterinária, só que algumas são mais teimosas que as outras. Pois essa teimosia faz parte da vida de Talita Nascimento da Silva e de Júlia Soares Carmesim, ambas de Salto. Talita foi a mais precoce. Aos quatro anos de idade, já dizia aos pais que queria ser veterinária quando crescesse. “Minha paixão pela Medicina

dia do veterinário



Guilherme atua num haras em Itu



Júlia sonha em abrir uma ONG



Talita estagia em clínica de Salto

fotos: Arquivo pessoal

Veterinária apareceu em minha vida quando eu ainda tinha apenas quatro anos. Sempre fui uma menina que amava estar com os animais, e sempre soube que meu coração pertencia a este mundo! Meu sonho enquanto criança era de poder cuidar de todos os animais que estivessem ao meu alcance, e acreditava que, para conseguir tudo isso, bastava nunca deixar de sonhar”, conta.

Desde que concluiu o Ensino Médio, a estudante nunca perdeu o foco na carreira que almejava: “dediquei-me anos para conseguir entrar em uma faculdade e hoje estou no sexto período do curso de Medicina Veterinária e, diferentemente do que muitos pensam, não é um curso nada fácil, mas sempre soube disso”. “É uma grande responsabilidade salvar e cuidar do bem-estar de um animal, pois a cada dia que passa os pets estão ganhando espaço na vida de muitas pessoas e tornando parte da família. Mas apesar de todas as dificuldades, amo estudar e amo a profissão que escolhi! A caminhada será longa, mas estou disposta a enfrentar”, determina.

O objetivo da jovem é fazer uma especialização em Cirurgia, para atuar na clínica de animais pequenos e conseguir se estabilizar financeiramente para abrir sua própria clínica. “Enquanto isso, estarei atendendo em outras clínicas e hospitais veterinários para garantir experiência e colocar em prática todo o meu conhecimento”, comenta Talita, que já estagia há um ano e meio numa clínica em Salto.

Nesse período de estágio, Talita já tem histórias marcantes e emocionantes para contar, como a da cadelinha Ariel. “Ela foi resgatada pela equipe Colinas (que atua em rodovias da região), pois havia sido atropelada e o seu estado era grave. Ela havia perdido completamente os movimentos das patas traseiras devido ao acidente, e o diagnóstico dela não era bom.

A Ariel passou por alguns procedimentos, mas infelizmente não conseguiu recuperar os movimentos das patas, mas, graças a Deus, uma pessoa de bom coração se comoveu com a história e ajudou com uma cadeira de rodas para que ela voltasse a andar e correr, pois era o que ela mais gostava de fazer. Hoje, Ariel está em um abrigo para cães, está saudável, à procura de uma família para adotá-la”, lembra emocionada.

Julia, assim como Talita, sempre amou os animais, porém tinha dúvidas sobre qual profissão seguir na vida adulta. Suas interrogações só cessaram quando ganhou seu primeiro pet. “Eu nunca fui uma criança que falava somente uma coisa do que ser quando crescesse, diversas opções passavam pela minha cabeça como, por exemplo, ser professora, cabeleireira, médica, veterinária e até surfista (risos). Até que completei meus 14 anos e meus pais me deram meu primeiro cachorro, eu já gostava muito de animais, mas quando ganhei o meu passei a cuidar 24 horas por dia dele. Foi quando floresceu o amor por esse mundo dos pets, algo que eu jamais poderia imaginar. Naquele momento, eu tive a plena certeza do que queria para minha vida, não me vejo fazendo outra coisa a não ser cuidar desses bichinhos”, conta a estudante.

Seu amor pelos pets é tanto que pretende criar, futuramente, uma ONG em defesa dos animais. “Primeira coisa na qual eu penso é conseguir me estabilizar financeiramente atuando na área, para então conseguir fazer uma especialização em Anestesiologia. Não pretendo abrir minha própria clínica, mas gostaria de um dia conseguir abrir minha própria ONG e ajudar o maior número de animais de rua possível, além da moradia e alimentação, oferecer cuidados médicos também”, revela.

Se depender de Guilherme, Talita e Júlia, a saúde dos pets, no futuro, estará em boas mãos.



pharmaderma
Farmácia com Manipulação

fabricadigital



Amar é cuidar bem do seu pet! **Florais Digno**

Cuidado digno de quem ama seu bichinho!

*Dominação e Demarcação de Território / Aprendizado / Medo, Pânico e Traumas / Desânimo
Tristeza, Ansiedade e Solidão / Automutilação e Vícios / Agressividade / Coprofagia
Adaptação e Mudança / Conforto e Bem Estar.*

Entregamos em

Salto, Itu e Indaiatuba / (11) 9 8872-2936

Av. Dom Pedro II, 552 - Centro, Salto - SP

09 de Setembro: Dia do Veterinário!

Esquecer esse dia é uma cachorrada!

**Que o amor e carinho que
você dedica aos animais
lhe seja recompensado.**

Parabéns pelo seu dia!

FAÇA SEU

PEDIDO

NO NOSSO DISK ENTREGA

ENTREGAMOS
EM SALTO E ITU!
PEDIU, CHEGOU!

DISK ENTREGA

11 4021.3127

11 96900.9916

Special Dog

Special Cat

PRIME

ALIMENTO SUPER PREMIUM



Loja 1 - Rua Rui Barbosa, 1042 - Fones: 11 4602.4657

Loja 2 - Rua Rio Branco, 1283 - Fone: 11 4029.0044

[f castelinho-pet-shop](#)

[@ castelinhopetshop](#)

NUTRIÇÃO E CIÊNCIA PARA UMA VIDA LONGA.



PROTEÇÃO ORAL COM HEXAMETAFOSFATO

Importante para o cuidado oral diário dos cães, pois minimiza a formação dos cálculos dentários.



PREBIÓTICO MOS + FIBRAS ESPECIAIS

Contribuem para a vitalidade intestinal, otimizando a absorção dos nutrientes e a consistência das fezes.



Special Dog

PRIME

ALIMENTO SUPER PREMIUM

📍 Peça sem
sair de casa
Estamos no Ifood



fruity
DELIVERY

FRAN'S CAFÉ
O melhor momento do seu dia.



Trabalhamos com delivery, take away e drive-thru.

Faça seu pedido por Telefone: (19) 3834-1033

ou WhatsApp: (11) 99763-0085.

Av. Presidente Vargas, 1115 - Indaiatuba

/franscafeindaiatuba

DELIVERY
ifood

FRAN'S CAFÉ
ESTILO E ARTE DE SERVIR CAFÉ

Estamos aqui para homenagear todos
os médicos veterinários pelo seu dia!
Obrigado, doutor!
09 de setembro - Dia do Veterinário



Primor Pet
ESTÉTICA ANIMAL

VENHA NOS CONHECER!

Somos especializados em banho,
tosa e estética animal.

NOSSOS SERVIÇOS:

- Tosa e Penteados
- Banho e Antiparasitário
- Hidratação • Tonalização
- Remoção de subpelos
- Escovação de dentes

www.primorpet.com.br

@primorpetestetica

/primorpetestetica

estetica@primorpet.com.br

Saúde,
bem estar e
muito cuidado
para o seu
amigão!!

Rua Rio Branco, 690 - Centro
Salto/SP - (11) 9.8363-9262



dicas da leila schuster

por LEILA SCHUSTER



^ Cada um ajuda como pode

Excentricidades sempre existirão no mundo, independentemente da situação sanitária, política ou econômica que estejamos atravessando. Este é o caso da encomenda feita por um exigente bilionário chinês de Xangai: uma máscara protetora que já é considerada a mais cara do mundo e que dificilmente perderá este posto. Confeccionada com 250 gramas de ouro 18, a peça é incrustada com 210 quilates de diamante divididos em 3.600 delicadas pedras. Apesar de ser uma joia rara, a máscara atende aos rigorosos padrões de saúde exigidos pela FDA e União Europeia, com o nível de filtragem N-99. O exemplar está sendo desenvolvido pela joalheria israelense Yvel, que destinou seus melhores artesãos - 25 no total - para produzirem a peça sem atrasos, já que o prazo de entrega é dia 31 de dezembro. Ao preço de US\$ 1.500.000, algo em torno de R\$ 8 milhões, a máscara foi encomendada como um gesto de apoio financeiro aos 150 funcionários da joalheria.



^ Alguém se identifica?

As viagens ainda não voltaram ao nosso cotidiano, mas quando isto acontecer perceberemos muitas mudanças, e não somente com relação aos protocolos de higiene. Em Veneza, as autoridades italianas reduziram a capacidade de passageiros durante os passeios de gôndola e não por questão do distanciamento social, mas por um motivo um pouco mais pessoal: o ganho de peso dos turistas. Até alguns meses atrás, a capacidade máxima em uma gôndola era de seis passageiros, agora serão permitidos apenas cinco turistas por passeio. De acordo com Roberto Luppi, chefe da Associação dos Gondoleiros de Veneza, a medida de segurança visa impedir que as águas entrem nas delicadas embarcações, considerando que o peso médio do turista aumentou e também ao fato de as águas dos canais estarem mais agitadas pelo tráfego de lanchas. Compreensível em tempos tão delicados.



Fotos: Divulgação

^ Uma vida virtual de verdade

Enquanto empresas se desdobram para driblar a crise gerada pela pandemia, principalmente aquelas ligadas ao setor do turismo, viajantes ansiosos sofrem com a abstinência de aeroportos e aviões. Muitos dizem que é em meio a uma crise que surgem as grandes ideias e a superação, e foi assim que o turismo aderiu às viagens virtuais. Pensando nisso, a companhia aérea First Airlines, sediada em Tóquio, tem oferecido voos de realidade virtual com duração de duas horas pelos mais belos pontos turísticos do Japão. A "viagem" respeita os protocolos de segurança exigidos pela Organização Mundial da Saúde com relação à covid-19, com comissários medindo a temperatura dos passageiros na entrada da aeronave e mantendo o distanciamento entre os passageiros do "falso" voo. A experiência pode ser feita em primeira classe ou classe executiva em uma simulação de cabine, onde são oferecidos todos os serviços de bordo, como refeições e bebidas variadas. As janelas e a paisagem das belas nuvens passando também são projeções e, durante o voo, os passageiros recebem óculos de realidade virtual para usufruírem de uma experiência completa, desde o embarque, passeios pelas belas montanhas do Japão, com mudanças de cores durante as estações, passando por ruínas, castelos e santuários de tirar o fôlego.

Objeto histórico >

Para comemorar a missão da Space X à Marte, a empresa russa Caviar, especializada em customização de artigos de luxo, lançou a edição limitada do iPhone 12 batizada de Discovery Musk Be On Mars, uma bela homenagem ao visionário Elon Musk, que pretende colonizar o planeta vermelho. Com revestimento de titânio, o smartphone traz além de uma bela arte esculpida, um fragmento real de alguma



das espaçonaves Dragon e a reprodução da assinatura de Musk na parte traseira do aparelho. A nave Dragon transporta cargas entre a Terra e a Estação Espacial Internacional (ISS) e a Crew Dragon é a responsável por levar astronautas da NASA à Estação Espacial. Para os interessados na exclusividade, as encomendas estão limitadas a apenas 19 unidades, com preços a partir de US\$ 5.830. Tem coragem?

> Gostou?

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



Um passeio por Florença

Este ensaio de primavera traz a coleção resort 21 da Emilio Pucci, que traduz os códigos da maison: a simplicidade e a sofisticação se encontram com a feminilidade e a jovialidade para reinterpretar a identidade Pucci de hoje. São celebrados os principais ícones do guarda-roupa feminino, como pijamas, kaftans e camisas, com uma leveza chique que faz parte do DNA da Emilio Pucci, de uma forma autêntica com estilo e elegância. A silhueta minimalista e limpa indica uma atitude mais relaxada e casual. As estampas resgatadas do arquivo de Emilio Pucci deixam a coleção revigorada e se encaixam com perfeição na narrativa contemporânea da maison. Quatro prints - Battistero, Dinamica, Scorci Fiorentini e Vetrate constituem uma ode à cidade de Florença em toda a sua grandeza.









Perola Negra

perolanegrainitu 

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


NATURAL.BASIC



10



11



7



12



14



1



3



4

ARES DE PRIMAVERA

*A nova estação chega no final
de setembro, mas antecipamos
aqui algumas tendências da
primavera 2020*



13



8



9



5



6



15



2

1 e 2 - coleção Summer Opportunity da Colcci da COLCCI @colccioficial <http://www.colcci.com.br/> 3 - coleção primavera 2020 da SHOESTOCK [@shoestockbr](http://www.shoestock.com.br) 4 - coleção primavera 2020 da SHOESTOCK [@shoestockbr](http://www.shoestock.com.br) 5 - vestido longo Desejo de Gráfico - off White da FARM para OQVESTIR <https://www.oqvestir.com.br/> 6 - macacão Crawford - marrom da AROEIRA ABE para OQVESTIR <https://www.oqvestir.com.br/> 7 - vestido longo da Loft 747 + Julia Tibério da LOFT 747 + JULIA RIBERIO para OQVESTIR <https://www.oqvestir.com.br/> 8 - Asics - tênis gel Quantum 360 Cream da ASICS <https://www.oqvestir.com.br/> 9 - mule madeira natural Peixe da A. AURORA para 2COLLAB <https://www.2collab.com.br/> 10 - top Bella Brocado da LEMA NEW YORK para 2COLLAB <https://www.2collab.com.br/> 11 - macacão floral da FARM <https://www.shop2gether.com.br/> 12 - óculos escuros da GRANDVISION BY FOTOTICA <https://www.oticagrandvision.com.br/> 13 - óculos RayBan da GRANDVISION BY FOTOTICA <https://www.oticagrandvision.com.br/> 14 - poltrona Turim - Rodrigo Karam da CF HOME DESIGN Avenida Visconde de Indaiatuba, 1189, Indaiatuba Telefone: (19) 3329-0030 WhatsApp: (19) 9 9701-7916 www.cfhomedesign.com.br 15 - poltrona Pliant Boomer - Prototyp& da CF HOME DESIGN Avenida Visconde de Indaiatuba, 1189, Indaiatuba Telefone: (19) 3329-0030 WhatsApp: (19) 9 9701-7916 www.cfhomedesign.com.br

Chloé



Luxo e Sofisticação
Presente em seu
Dia a dia



maxilens
ó t i c a s

 Oticas.Maxilens
 OticasMaxilens

www.oticasmaxilens.com.br

Salto/SP - Av. Dom Pedro II, 372 - Centro - (11) 4028-0878

Jundiaí/SP - Rua do Rosário, 82 - Centro - (11) 3963-0487

Jundiaí/SP - Jundiaí Shopping - Av. 9 de Julho, 3333 - Anhangabaú - (11) 4588-0797

Jundiaí/SP - Shopping Paineiras - Av. 9 de Julho, 1165 - 126 - Chácara Urbana - (11) 4586-5590

Itatiba/SP - R. Piza e Almeida, 452 sala 12 - 1º andar Edifício Office Tower - (11) 4524-4662

NATHALIA DILL e o início de um novo ciclo

CONSTRUINDO UMA NOVA ETAPA, A ATRIZ EXPERIMENTA AS SENSACIONES DA MATERNIDADE EM MEIO À PANDEMIA: "NORMAL A GENTE TER ALTOS E BAIXOS NA QUARENTENA. A GRAVIDEZ ME TROUXE ALEGRIA, ME PREENCHEU DE AMOR E RENOVOU A ESPERANÇA NO FUTURO"

Para nós, jornalistas que cobrimos a área de entretenimento, e já temos bons anos na profissão, é sempre interessante acompanhar a trajetória de alguns artistas. E com a atriz Nathalia Dill não foi diferente. Estreante em 2008 em “Malhação”, com direito a personagem de destaque na trama, a carioca que desde os oito anos atuava nas peças da escola, comemora 15 anos de carreira. Com um belo caminho percorrido, Nathalia sabe da importância que a arte tem na vida das pessoas e demonstra preocupação com o desmanche que vem acontecendo atualmente: “Arte e cultura são fundamentais para o ser humano, para formação de identidade, pra gente se reconhecer como corpo social também. Tratar a arte e a cultura como menos que essencial é impensável. Como assim o livro é coisa de elite e precisa ser taxado? A preocupação deveria ser justamente outra: como democratizar o acesso à cultura”, reforça a atriz. O ano começou e muito se falava sobre um vírus que circulava do outro lado do mundo, mas ninguém imaginava o que estava por vir. Hoje, após o início da quarentena no Brasil, muita coisa mudou. E para Nathalia não foi diferente, mas com certeza sua história ficará marcada não só pela pandemia, mas também pela esperança que cresce em seu ventre. Grávida de sua primeira filha, Nathalia já tem a consciência sobre como deseja que aconteça o seu parto - doula é uma acompanhante de parto especializada em prover suporte emocional -, mas não é só isso. Ela faz questão de ressaltar a importância de criar uma menina com liberdade de poder ser quem ela quer ser, respeitando o próximo com sensibilidade de que somos diferentes. “Queremos que a nossa filha entenda que o gênero dela não pode e nem deve limitá-la: ela pode ser quem ela quiser. Outra coisa fundamental é o respeito ao próximo. Entendemos que somos todos diferentes e que precisamos aprender a conviver dessa maneira, tendo empatia e solidariedade”, argumenta. Mas se você ficou interessado em saber um pouco mais sobre essa atriz brilhante, confira nas próximas páginas uma entrevista exclusiva.

REVISTA REGIONAL: Nathalia, vamos começar pela sua carreira: você escolheu o curso de direção teatral, mas de onde veio esse desejo em trabalhar com arte e em que momento você percebeu que poderia se sustentar com o seu trabalho?

NATHALIA DILL: Eu comecei a me interessar pela atuação ainda no colégio. Aos oito anos, já atuava nas peças da escola. Este ano, comemoro 15 anos de carreira. Olhando para trás, tenho muito orgulho e felicidade pelo caminho que estou trilhando. Acho que desde minha estreia na TV, em 2008, como Débora, em “Malhação”, é a primeira vez que ficarei mais tempo longe da telinha. Estava sempre emendando um trabalho no outro, o que me permitiu interpretar muitas personagens e dos mais diferentes tipos. A primeira vez que entendi que poderia me sustentar com meu trabalho foi em “Malhação”. Com o sucesso daquela temporada e da personagem, assinei meu primeiro contrato com a Globo. Eu já fazia teatro antes de estreiar na TV, mas foi naquele momento que consegui estabilidade financeira como atriz.

Eu já tive a oportunidade de vê-la no teatro – sensacional – e hoje percebe-se a falta de incentivo por falta do governo à cultura. Como você enxerga tudo isso que está acontecendo com o setor e qual a importância dos artistas se unirem e se manifestarem a respeito?

Eu vejo com muita tristeza e preocupação o desmanche que eu acompanho na área da cultura. Arte e cultura são fundamentais para o ser humano, para formação de identidade, para a gente

“Arte e cultura são fundamentais para o ser humano, para formação de identidade, para a gente se reconhecer como corpo social também. Tratar a arte e a cultura como menos que essencial é impensável”

se reconhecer como corpo social também. Tratar a arte e a cultura como menos que essencial é impensável. Como assim o livro é coisa de elite e precisa ser taxado? A preocupação deveria ser justamente outra: como democratizar o acesso à cultura. Eu gosto de me posicionar, de trocar com as pessoas, trazer o debate e a reflexão para essas questões, que são muito importantes para mim. Acho, porém, que isso não é obrigação de ninguém. Temos que ter consciência do que e de como estamos falando. Se a pessoa não se sente à vontade, acho complicado cobrar que ela fale, cobre, se posicione. Essa é uma postura minha, o que não quer dizer que é a regra para todo mundo.

Na TV, você interpretou muitas protagonistas e em “A Dona do Pedaço” (2019) roubou a cena muitas vezes com a vilã Fabiana. Cada artista tem a sua percepção sobre as personagens, no seu caso qual foi a mais complexa, aquela que exigiu muito mais dedicação?

Essa pergunta é sempre complicada de responder (risos). Todas as personagens foram importantes e trouxeram seus desafios. Acho que a Fabiana, de “A Dona do Pedaço”, foi muito desafiadora porque eram muitas cenas e ela era uma personagem cheia de nuances e imprevisível, o que é maravilhoso para o ator. Em uma mesma cena, eu ia de um polo a outro com ela, isso requer muito estudo, muito conhecimento do texto.

Inevitavelmente, o assunto “covid-19” é atual e todos nós fomos pegos de surpresa, mas como foi para você saber que estávamos com restrições para sair às ruas? Quais foram os primeiros sentimentos e, após cinco meses de quarentena, como tem sido essa evolução emocional na sua cabeça, aliás, foi durante a quarentena que você ficou grávida, né?

Acho que é normal a gente ter altos e baixos na quarentena. Estamos atravessando um momento muito delicado no mundo inteiro. Eu descobri minha gravidez no começo e isso trouxe uma alegria, me preencheu de amor e renovou a esperança no futuro. Mas é muito doído porque estou vivendo isso pessoalmente, mas quando olho para fora, para a situação no Brasil diante da pandemia, fico estarelecida. Estamos há cinco meses tentando fazer isolamento, tentando entender a gravidade da situação... Enquanto isso, já ultrapassamos a marca de 100 mil mortos pela covid-19 e não temos ministro da Saúde. É um descaso revoltante.

Esperando sua primeira filha, você já teve aquele momento de reflexão sobre as questões de como é criar, não só uma menina, mas um ser humano nos tempos de hoje? Parece que evoluímos com algumas questões humanitárias, de gêneros e etc, mas ao mesmo tempo retrocedemos em alguns aspectos como a intolerância, a falta

“Queremos que nossa filha entenda que o gênero dela não pode e nem deve limitá-la: ela pode ser quem ela quiser. Outra coisa fundamental é o respeito ao próximo, entendemos que somos todos diferentes e que precisamos aprender a conviver dessa maneira...”

de empatia, a destruição do meio ambiente... Ou você já tem tudo isso muito bem traçado na sua cabeça?

Muito bem traçado é muito forte (risos). Mas eu e o Pedro (Curvello, marido) temos algumas ideias sobre a criação. Queremos que nossa filha entenda que o gênero dela não pode e nem deve limitá-la: ela pode ser quem ela quiser. Outra coisa fundamental é o respeito ao próximo, entendemos que somos todos diferentes e que precisamos aprender a conviver dessa maneira, tendo empatia e solidariedade.

Olhando seu IGTV, percebi que você lê bastante livros da Djamilia Ribeiro, que são leituras de posicionamento político e, atualmente esse é um assunto que está muito latente na sociedade, mas em algum momento você encontrou resistência de algum amigo ou parente sobre os ideais que você defende?

Não lembro. Acho que não. Ou quando houve discordância, não guardei isso como um grande problema. Minha mãe é uma mulher que me inspira muito a lutar pelo que acredito ser correto. Vejo muito isso nela, essa força e essa resistência. Lutamos pelo que acreditamos e pelas mudanças que achamos importantes e defendemos.

Entrando em um assunto que está sendo um dos melhores momentos da sua vida, que é a maternidade e, com isso nasceu também o projeto “Mãe de Primeira Live”, como tem sido compartilhar com as pessoas as suas impressões sobre as transformações que você está passando que não são apenas físicas?

Está sendo muito legal. É muito engraçado porque eu até então só tinha experiência em dar entrevista. Nunca tinha conduzido uma entrevista. Fiquei muito nervosa no dia (risos). Mas foi tudo bem. O papo fluiu muito. Estou adorando trocar dessa maneira. É um universo completamente novo para mim e acho engraçado que parece que todo mundo tem uma opinião sobre como ser mãe ou exercer a maternidade. Mas o que estou aprendendo é cada mãe vai exercer sua maternidade de uma maneira. O que eu estou fazendo é me preparar da melhor maneira que posso, leio, faço cursos, tenho as lives também. E nesse processo, tento desconstruir a visão romantizada da maternidade a qual somos apresentadas desde a infância.

Eu li que você pretende ter sua filha com uma doula, só pra gente entender, como surgiu a ideia? Você leu bastante sobre o assunto? Como tem sido o seu pré-natal em meio à pandemia? Aliás, a data ficou definida para 31 de dezembro?

Eu tenho uma doula que está me acompanhando nesse processo. O trabalho dela acontece em três momentos: durante a gestação, no parto e no pós-parto. Na minha primeira live, até conversei com ela, é a Camilla Fonteneles. Ela tem um trabalho muito bonito de acolhimento de mães. Meu pré-natal tem sido tranquilo, apesar de todas as restrições. Quando preciso ir



Vinicius Mochizuki

Nathalia Dill em ensaio realizado antes da pandemia

ao médico, tomo todos os cuidados. E eu não marquei a data. Temos uma previsão do nascimento, que é entre o Natal e o Ano Novo, mas a data certinha vai depender dela.

Você comentou sobre a importância de o homem participar na criação dos filhos, mas sabemos que esse é um processo que ainda está sendo moldado, como você pretende inseri-lo não só nas atividades diárias, mas na questão da figura masculina, da ética e da moral?

A criação da nossa filha é um trabalho de nós dois. Tanto que Pedro se prepara como eu para a chegada dela, também faz cursos. Não é um processo que é conduzido por mim, não cabe a mim ensiná-lo. Até porque eu também estou aprendendo. Acho que uma coisa que a gente precisa mudar é esse pensamento de que a mãe é a líder no processo todo. Na verdade, tanto pai quanto mãe são responsáveis. Nós dois, enquanto pais, vamos estar juntos, compartilhar o processo e fazer nosso melhor.

E sobre os projetos, eu li que você não estava com planos na TV, mas tem dois filmes para estrear que são: “Incompatível” e “Um Casal Inseparável”. Só para o espectador ficar ligado, do que se trata cada filme, como é a sua personagem e quem está no elenco, além de direção, claro.

Sim, tenho esses dois projetos para estrear. “Incompatível” é uma comédia romântica na qual interpreto a Patrícia, uma youtuber, vamos trazer um pouco da questão dos influenciadores digitais. Gabriel Louchard estrela o filme junto comigo e a direção é do Johnny Araújo. “Um Casal Inseparável” é também uma comédia romântica. Eu e Marcos Veras estrelamos o longa, que tem direção do Sergio Goldenberg. Nele, eu interpreto Manuela, uma professora de vôlei de praia.



MÓVEIS DE QUALIDADE FEITOS PARA DURAR

*Móveis de qualidade
feitos para durar*

LOJA DE
FÁBRICA



DURABILIDADE, ELEGÂNCIA E ESTILO PARA SEUS MÓVEIS



PAGAMENTO FACILITADO COM
FINANCIAMENTO PRÓPRIO

- 100% MDF
- CORREDIÇAS
TELESCÓPICAS
- DOBRADIÇAS COM
AMORTECEDORES

Rua Quintino Bocaiúva, 298 - Centro - Salto/SP

fantinifantiniplanejados@yahoo.com

11 94717-3303

[/planejadosfantini](https://www.facebook.com/planejadosfantini) [@planejadosfantini](https://www.instagram.com/planejadosfantini)



A piscina linear faz parte do jardim

Casa de praia vira refúgio

Imóvel de 400m² foi desenvolvido para ser o refúgio de uma família no litoral paulista



O pé-direito duplo do living e jantar reforça a circulação de ar desses espaços



A raia da piscina é coberta e descoberta



Detalhes do décor da casa de praia: a textura dos elementos naturais no mobiliário, como a madeira e a palha, compõe esse cenário rústico e tropical

Localizada em um condomínio no Guarujá, litoral de São Paulo, a Casa NK é assinada pelos escritórios Rua 141 e Zalc Arquitetura, que propuseram um projeto estrutural marcado pelo jogo de volumes com balanços. Feita para receber uma família, a casa tinha como premissa ser um espaço de refúgio próximo à capital. O terreno era um grande gramado, o que permitiu a liberdade de projetar em uma área de 525m² - a casa tem 400m² de área construída. O partido foi aproveitar ao máximo a iluminação natural, a ventilação cruzada e a presença da natureza dentro de casa.

O programa acomodou cinco suítes, piscina, área gourmet, sala íntima, cozinha, home, living e dormitório de serviço e foi dividido em dois pavimentos: no superior, ficaram concentrados os espaços de uso íntimo e, no andar térreo, os sociais. Suítes e sala íntima estão no superior; já no térreo, as outras áreas, além da piscina e do spa.

Todas as suítes ganharam grandes aberturas voltadas para o terraço linear com um pergolado. Nos banheiros foram projetadas claraboias sobre as bancadas, para melhorar a entrada de iluminação natural e redução do uso da energia elétrica. Um grande vão interno abriga o pé-direito duplo com a circulação que conecta as suítes no pavimento superior.



Através do paisagismo, a casa ganhou espécies tropicais, com variação das texturas e tons verdes

O pé-direito duplo do living e jantar reforça a circulação de ar desses espaços, iluminados pelas grandes aberturas e pela claraboia da escada. Foi criado um eixo onde a área externa se aproxima da área interna, e a piscina linear faz parte do jardim e, ao mesmo tempo, é o cenário do living, criando uma raia que é coberta e descoberta. O mesmo ocorre do lado oposto, voltado para a rua, onde a garagem é coberta pela laje em balanço.

A ideia foi integrar a área interna e externa, e tornar quase imperceptível a separação dos ambientes no térreo. O jardim vertical, composto pelos pilares estruturais, traz a natureza para a área gourmet e para a área coberta da piscina.

A textura dos elementos naturais no mobiliário, como a madeira e a palha, compõe esse cenário rústico e tropical. Já a escolha do uso da pedra moledo, na área externa, foi fundamental para trazer conforto térmico para a casa, além de criar essa estética mais rústica. As grandes aberturas das janelas do home fazem a ventilação cruzada com as aberturas do jantar, criando uma corrente de ar natural.

Foram criados ainda jardins na cobertura do primeiro pavimento para levar conforto térmico aos ambientes desse andar. Através do paisagismo, a casa ganhou espécies tropicais, com variação das texturas e tons verdes, em todo seu redor, o que potencializou o conforto térmico. Por isso, foram criadas lajes jardins no pavimento superior, parede verde e trepadeiras na frente do home. Foram utilizadas placas solares para aquecimento da água da casa, com a sobra de calor delas, auxiliando no aquecimento da piscina e spa.



Detalhe de uma das suítes do imóvel

Por que devo investir em uma personal organizer?

Para oferecer ainda mais qualidade de vida, conforto e economia de tempo aos seus clientes, a empresária Fátima Ventura se especializou em organização e complementou o leque de serviços da sua empresa, a WF Limpezas



casa
PUBLIEDITORIAL
por ALINE QUEIROZ



fotos: Aline Queiroz

Fátima Ventura oferece agora serviços de personal organizer, assessorando as pessoas na organização de residências, escritório, documentos e até em pós-mudança

A trajetória da empresária Fátima Ventura no ramo da limpeza teve início de uma forma despreocupada, ao aceitar uma proposta de trabalho com produtos de limpeza e tratamento de pisos diferenciados. E já se vão 24 anos da WF Limpezas, cuidando com muita dedicação e empenho de residências e empresas.

A WF Limpezas atua no segmento de limpezas de obras, de vidros e fachadas, recuperação e tratamento de piso e pedras, com o objetivo de facilitar a vida do cliente, restaurar e manter a beleza original do imóvel, e também treinamento de empregadas domésticas, desenvolvendo técnicas que facilitam os serviços e cronogramas de limpeza doméstica.

Após 24 anos dominando o segmento de limpeza, pensando na qualidade de vida, conforto e economia de tempo dos seus clientes, Fátima Ventura deu um novo passo e realizou um sonho profissional. Passou a oferecer serviços de personal organizer, assessorando as pessoas na organização de residências, escritório, documentos e até em pós-mudança.

“O de trabalho de personal organizer ainda é um pouco desconhecido, mas desenvolvê-lo é muito gratificante. A organização é muito mais que cores ordenadas e dobras padronizadas e sim criar um sistema na casa da cliente e facilitar a vida dela no seu dia a dia de uma forma funcional para toda a sua família”, comenta Fátima.

As ações da personal organizer têm início com uma visita técnica, quando conhecerá os espaços que necessitam de organização e, principalmente, saber o que o cliente realmente precisa. O próximo passo é desenvolver o projeto que atenda todas as necessidades dele, levando beleza e funcionalidade para sua rotina. E além de organizar tudo, Fátima e equipe ainda treinam a pessoa responsável pelos cuidados da casa.

CURSOS PARA DONAS DE CASA

A empresária não para e pretende implementar, em breve, cursos para donas de casa e profissionais da área de limpeza e organização, a fim de orientá-los e facilitar suas arrumações. “Também estou usando meu Instagram como canal de comunicação com o meu público e postando dicas de limpeza, produtos e organização, para facilitar o dia a dia deles”, finaliza.

MAIS: WF Limpezas/Fátima Ventura Personal Organizer

Endereço: Rua dos Cravos, 129, Jardim das Rosas, Itu

Telefone: (11) 4025-2546 / (11) 98896-8870

Instagram: @fat_ventura

FADIGA DIGITAL

Síndrome do esgotamento profissional já atinge pelo menos 32% dos brasileiros e pode crescer ainda mais no pós-pandemia

A rotina de trabalho de boa parte da população exige a habilidade de se dividir para dar conta de muitas coisas ao mesmo tempo: reuniões, prazos curtos, pressão para cumprir metas e sobrecarga de atividades. E embora algumas pessoas sejam mais resistentes ao estresse, não há resiliência que aguente uma rotina assim por muito tempo. O resultado é que um dia, sem aviso, a mente entra em pane e a saúde cobra a sua conta. Esse fenômeno de exaustão relacionada ao trabalho tem nome: Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional – e já está mais presente do que imaginamos.

De acordo com pesquisa realizada pela International Stress Management Association (ISMA), pelo menos 32% dos brasileiros sofrem de Burnout, o que corresponde a 33 milhões de pessoas. Quando comparado a outros países onde esse tipo de exaustão é mais incidente, o Brasil só fica atrás do Japão, cujo índice é de 70% da população. *“Embora a síndrome tenha começado a ganhar mais destaque recentemente, não é um problema novo. Como seus sintomas são parecidos com os de outras desordens mentais, muitas vezes acaba não sendo diagnosticada”,* aponta o endocrinologista Guilherme Renke.

E os sinais de que as pessoas estão descansando cada vez menos não param por aí. Seja resultante do trabalho ou de outras atividades diárias, a fadiga prevalece entre a maioria da população. Uma pesquisa feita em 2013 pelo Ibope revelou que 98% dos brasileiros se sentem cansados e 61% deles estão exaustos. *“Rotinas intensas, que não respeitam as horas de descanso, podem desregular o ciclo circadiano, prejudicando a saúde física e mental”,* aponta Renke. O médico ainda destaca que um sinal de alerta para a procura de um especialista é quando o cansaço persiste mesmo após noites bem dormidas e momentos de lazer. *“Esse pode ser um indicativo de fadiga crônica, Burnout ou outras desordens que precisam de investigação médica”,* completa.

CÉREBRO EM COMBUSTÃO

O termo “Burnout” foi criado pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger em 1974 e significa “queima completa”. E é exatamente o que acontece: sobrecarregado, o cérebro entra em colapso e a sensação é de que sobraram apenas cinzas – é o esgotamento completo. *“Entre os sintomas mais frequentes da síndrome estão os lapsos de memória, dificuldade de concentração, ansiedade, depressão, faltas ao trabalho, agressividade, irritabilidade, falta de produ-*

tividade e pessimismo em relação às próprias perspectivas”, elenca Renke.

Além dos sinais cognitivos e comportamentais, o corpo também começa a dar sinais físicos de que algo não vai bem: dores de cabeça, crises de enxaqueca, insônia, distúrbios gastrintestinais, dores musculares, sudorese, palpitação, pressão alta e crises de asma podem se tornar frequentes. *“Devido à elevação crônica dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, também é comum que o paciente tenha a imunidade suprimida, apresentando quadros recorrentes de doenças infecciosas, como gripes e resfriados”,* explica o médico.

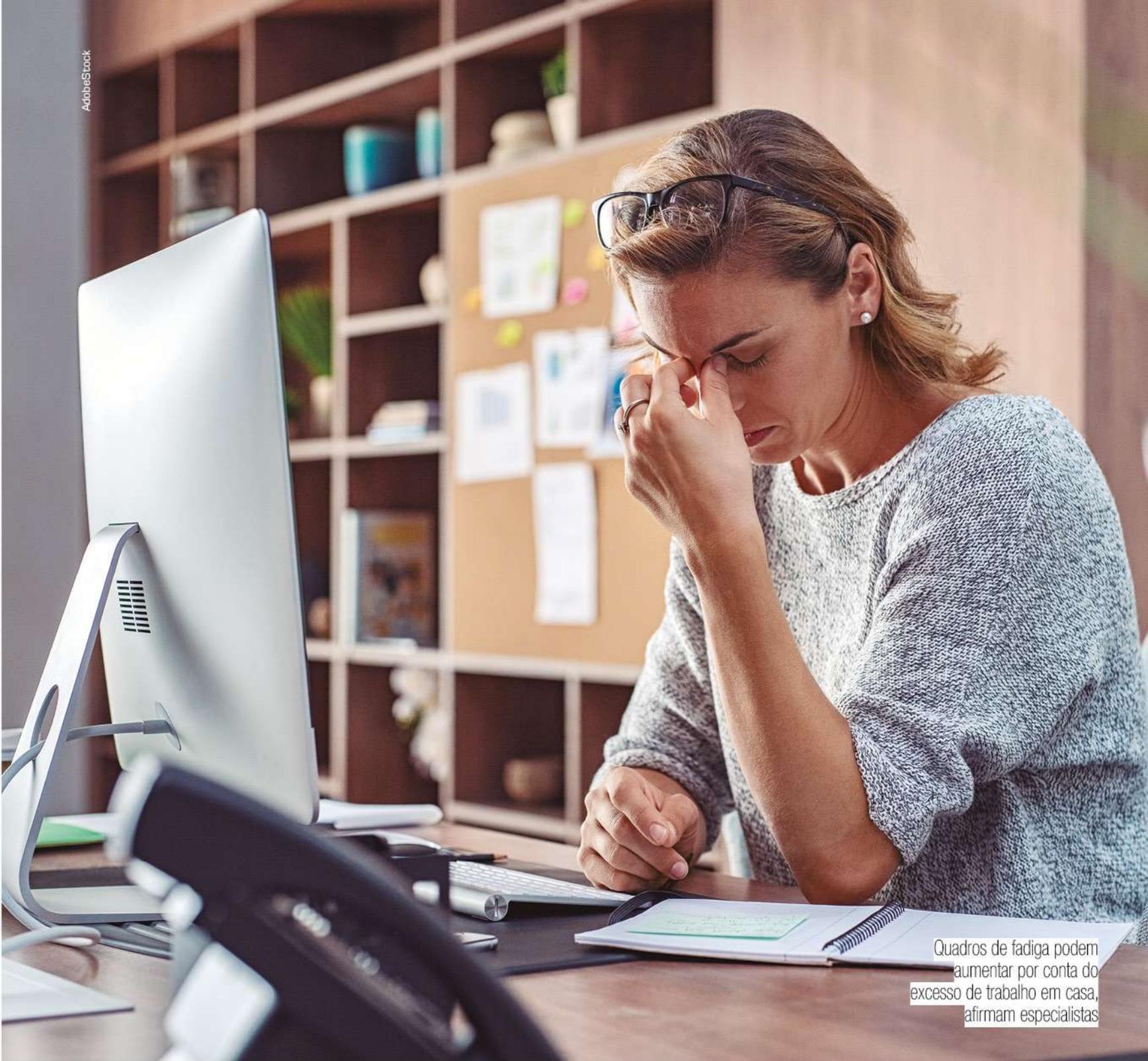
HOME OFFICE E “FADIGA DIGITAL”

Com a adoção do distanciamento social como forma de frear o avanço da pandemia, boa parte das empresas implantou o trabalho remoto. À primeira vista, o home office pode parecer simples e até mais fácil, mas não é: trabalhar de casa pode ser uma armadilha para a saúde mental de quem não tem um bom planejamento. *“Os limites entre o expediente e o horário de descanso podem se misturar e muitas pessoas acabam trabalhando mais do que no escritório. Também é comum que a auto cobrança por produtividade e a carga de estresse aumentem, até porque, nesse momento, muitos estão dividindo atenção entre trabalho, educação dos filhos e tarefas domésticas”,* diz o médico.

“Quem já convive com o Burnout ou tem tendência a desenvolver a síndrome pode sofrer piores nesse período. Por isso, é importante contar com a telemedicina para não abandonar o acompanhamento do psicólogo e do psiquiatra nessa fase”, destaca. A falta de contato humano também pode pesar com o home office e já estão surgindo novas formas de fadiga relacionada ao trabalho. Batizado de “zoom fatigue”, em referência a uma plataforma de vídeo conferência, esse tipo de cansaço mental se tornou comum na quarentena. *“Para compensar a distância, as reuniões online podem se tornar excessivas, se estendendo por mais tempo do que o normal. Esse tipo de interação é mais cansativo para o cérebro e pode aumentar os níveis de estresse”,* afirma.

CANSAÇO QUE CONTAMINA OS HÁBITOS

Outro ponto de atenção para quem luta contra o Burnout são as mudanças negativas que a desordem pode trazer para o estilo de vida. *“É comum que o estresse crônico leve ao consumo excessivo de álcool e ao uso de cigarro e outras*



Quadros de fadiga podem aumentar por conta do excesso de trabalho em casa, afirmam especialistas

drogas, como forma de promover relaxamento”, alerta Claudia Luz, nutricionista do Departamento de Inovação da Via Farma. “Mas esses hábitos trazem um falso bem-estar, que é momentâneo e altamente prejudicial para a saúde, piorando o quadro já existente”, completa.

Tomar café em excesso e recorrer aos doces como forma de aumentar os níveis de energia também não é a solução. *“A alimentação saudável é essencial para potencializar os resultados das abordagens terapêuticas adotadas para reverter o quadro. Recomenda-se optar por alimentos orgânicos, fontes de gorduras boas, proteínas de qualidade, alimentos ricos em antioxidantes, vitamina C e do complexo B, além de zinco e magnésio”, indica Claudia.*

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Apesar do crescimento rápido da Síndrome de Burnout, os números ainda não são fiéis à realidade, devido à dificul-

dade de diagnosticar a desordem. *“Diante desse momento que vivemos, é esperado que haja um boom de transtornos mentais, inclusive de Burnout e Síndrome da Fadiga Crônica. Nesse cenário, os médicos que estão na linha de frente na luta contra a covid-19 podem ser os mais afetados”, pontua Renke. De acordo com o médico, é preciso um olhar atento do profissional de saúde, principalmente em relação à rotina de trabalho do paciente, já que os sintomas são facilmente confundidos com outros transtornos, como depressão e Síndrome do Pânico.*

Feito o diagnóstico, pode ser recomendado o tratamento com antidepressivos em associação com psicoterapia, para potencializar a recuperação. Além disso, é indicada a avaliação da troca de trabalho, com a adoção de um estilo de vida mais regrado e livre de estresse excessivo. *“O que as pessoas precisam saber é que existe qualidade de vida após o Burnout ou qualquer outro distúrbio mental. Só é preciso que elas deem o primeiro passo, se livres de preconceitos e busquem a ajuda de um especialista”, finaliza.*

Pandemia acende alerta para o cortisol produzido pelo organismo

Desequilíbrio do hormônio chamado cortisol, que é liberado através de sentimentos que mantêm o organismo em estado de alerta, pode causar doenças coronárias, diabetes e depressão. Profissionais apresentam alternativas para atravessar a quarentena e manter a saúde física e mental

O cortisol é um hormônio liberado naturalmente através do nível de estresse diário, seja por preocupação, medo, ansiedade, ou momentos de nervosismo causados pela insegurança com a saúde física, financeira ou até mesmo emocional. Esse hormônio é responsável por combater inflamações, auxiliar no funcionamento do sistema imunológico, controlar o nível de açúcares no sangue e manter as condições saudáveis da pressão arterial. Porém, quando o organismo se mantém em estado de alerta por um período prolongado, assim como na pandemia, pode gerar desequilíbrio que altera a frequência cardíaca e também mudanças nos níveis de açúcares presentes na corrente sanguínea. O desnível das taxas de cortisol presente no organismo é capaz de gerar cansaço, fraqueza, prostração, aumento do ganho de peso, diabetes, hipertensão, alteração do sono, queda de cabelo, dores musculares depressão e infarto.

Para que o organismo não sofra com as alterações provocadas pelo cortisol é necessário que o corpo produza harmonicamente a serotonina, a endorfina, a dopamina e a ocitocina, conhecidas como quarteto da felicidade. Entre outras coisas, são hormônios responsáveis por equilibrar o organismo humano e trazer a sensação de bem-estar. A estabilidade entre o quarteto da felicidade e o cortisol pode ser conquistada através de ferramentas simples, como alimentação balanceada, exercícios físicos e tratamento emocional.

Segundo o fisiologista e personal training Ricardo Aguas, pequenos esforços diários podem ser o suficiente para estimular a produção dos hormônios que controlam o cortisol. “Nosso organismo está programado para liberar endorfina e serotonina a partir de 15 minutos de exercícios aeróbicos, por isso esse é o período no qual a pessoa ainda não está ‘animada’ para fazer a rotina de exercícios, o que torna esse o tempo de maior resistência emocional para a execução. É normal que a motivação para prosseguir com as atividades venha apenas após o início da libertação dos hormônios que trazem essa sensação de bem-estar”, comenta.

Para Aguas, o estímulo à produção diária desses hormônios são decisivos para estabelecer a rotina de atividade física. “Todos conhecem aquela pessoa que ama fazer exercícios e se perguntam como chegar a esse nível. A resposta está na produção desses hormônios, quando o organismo acostuma com essa liberação é normal que busque novamente o estímulo que a atividade traz, ou seja a sensação de bem-estar. Pode demorar cerca de três meses para que o corpo entenda que essa é uma das ferramentas na produção desse quarteto, o que pode variar para cada pessoa.”

Ele também lembra que a execução errada dos exercícios pode trazer dores excessivas, ou machucar ossos e músculos, o que desestimula a pessoa a criar a rotina de treino. Por isso a execução das atividades deve ser orientada individualmente respeitando o biotipo e prazer de execução de cada pessoa.

A psicóloga clínica Irene da Silva Stranieri lembra que saber controlar os impulsos emocionais é fundamental para não permitir a sensação de estresse por período prolongado e assim manter as produções hormonais equilibradas. “A pandemia

colocou luz aos monstros internos e obrigando todos a lidar sozinho com situações inesperadas. Houve um aumento do medo, da tristeza, da ansiedade pelos mais variados motivos e a exposição desses sentimentos já passam de cem dias, um período prolongado cheio de incertezas sobre o futuro, o que interfere diretamente na sensação de auto realização e bem-estar. Isso ajudou a aumentar significativamente na produção de cortisol e consequentemente as pessoas começaram a apresentar um maior índice de depressão. Algo que é natural”, ressalta.

Para ela, o autoconhecimento é um caminho que ajuda a guiar alguns sentimentos que podem gerar a satisfação. “É impossível controlar o primeiro impulso do sentimento humano e é importante vivenciá-lo para novos aprendizados, porém com o autoconhecimento é possível guiar essa sensação para ser modificada, a fim de sair das situações de ansiedade e estresse com mais facilidade. Para isso é preciso entender qual situação desencadeia essa emoção e como foi aprendido aquele sentimento. Com base nessa resposta é possível criar outras alternativas para essa postura e assim gerar novos comportamentos e sentimentos. Essa é uma ferramenta que deve ser utilizada tanto no período de pandemia, como para o restante de nossas vidas”, conclui a psicóloga.

Além da execução de exercícios físicos e do autoconhecimento, a alimentação também pode ser uma excelente aliada no combate ao desequilíbrio do cortisol. “A rotina alimentar ajuda o organismo a produzir algumas enzimas e hormônios, responsáveis por equilibrar as nossas emoções. Salmão, bananas, nozes, ovos e alimentos que contêm triptofano são responsáveis por aumentar a produção de quatro neurotransmissores: dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina e trazer a sensação de bem-estar. Por isso é comum sentir aquela sensação de prazer instantânea ao saborear alguns alimentos, assim como o chocolate. Eles agradam o paladar, mas também possuem uma função essencial no organismo”, comenta o nutrólogo e ginecologista dr. Leandro Nardi.

Para ele, o organismo está em constante transformação e por isso é necessário saber quais são os itens que precisam de reposição para mantê-lo equilibrado e não desenvolver algumas doenças. “Essa constante alteração pode ser demonstrada em um único período menstrual da mulher. São diversas etapas em menos de 30 dias, com alterações de enzimas e hormônios em um curto espaço de tempo, o que provoca carência e excesso hormonais. Entender como cada etapa funciona ajuda a estabelecer qual alimento deve ser ingerido e assim amenizar significativamente os sintomas que são vivenciados nesse período. Da mesma maneira funciona a rotina de qualquer pessoa, com alterações diárias que vivemos devido às nossas atividades. Por isso é importante conhecer a realidade de cada organismo e estabelecer qual alimento pode auxiliar”, salienta.

O nutrólogo ressalta que alguns exames de rotina, como de sangue e urina, podem sinalizar as deficiências do organismo e facilitar na reposição que for necessária para cada um. Sendo assim, é possível encontrar o caminho e serviço que mais se adapte para enfrentar as próximas etapas da pandemia e adequar com a rotina diária.



setembro
dourado

Mês de conscientização
do câncer infantojuvenil

**Alegria de
criança
vence tudo**

FIQUE ATENTO AOS SINAIS

Os sintomas do câncer infantojuvenil são parecidos com os de outras doenças comuns na infância. Sintomas como febre prolongada, infecções frequentes, perda de peso considerável, dores no corpo todo, cansaço e falta de vontade de brincar são sinais de alerta.

Então, antes de tirar quaisquer conclusões é importante fazer os exames preventivos e o correto encaminhamento ao médico especialista. O diagnóstico precoce é fundamental para o resultado do tratamento.



www.neonco.com.br

neonco
especialidades

Tratamento do câncer | quimioterapia e imunoterapia



Amparo | SP
Rua Benjamin Constant, 140
Centro • CEP 13900-160
Tel.: 19 3807 7209



Itu | SP
Rua Pernambuco, 632
B. Brasil • CEP 13301-510
Tel.: 11 4023 0272



Salto | SP
Rua 9 de Julho, 872
Centro • CEP 13322-000
Tel.: 11 4456 3582



Valinhos | SP
Rua Samuel F. Coimbra, 78
Vl. Nova Valinhos • CEP 13271-280
Tel.: 19 3869 8155

SETEMBRO VERDE: A prevenção do câncer colorretal

Colonoscopia previne câncer colorretal, doença em crescimento no Brasil, com indicação para iniciar a prevenção a partir de 45 anos

Ao contrário de outros exames de rastreio, ideais para detectar o câncer em fase inicial, a colonoscopia ainda pode tratar lesões pré-cancerígenas, os chamados pólipos, no caso de câncer colorretal. Quem faz o alerta é o médico Luiz Henrique Mestieri, especialista em Endoscopia Digestiva da Clínica Mestieri.

Os cânceres de cólon e reto são dos mais incidentes no Brasil. São o segundo mais frequente em mulheres, depois do de mama, e o terceiro nos homens, após o câncer de próstata e de pulmão. E, em todo o mundo, a recomendação para iniciar exame de prevenção passou a ser mais cedo, com realização da colonoscopia a partir dos 45 anos, devido a maior incidência de casos em pacientes mais jovens. *“O câncer colorretal tem relação com o estilo de vida, tendo em vista que acomete na maioria das vezes pessoas com hábitos de consumo de carnes vermelhas e processadas, pouca ingestão de frutas, legumes e verduras, obesidade, sedentarismo e consumo de álcool e tabagismo. Entretanto, a predisposição genética também pode influenciar, por isso fique alerta: a prevenção é sempre o melhor remédio!”*, lembra Mestieri.

É bom frisar que, na fase inicial, o câncer de intestino geralmente não produz sintomas. O ideal é fazer colonoscopia a partir de 45 anos de idade, independentemente de sintomas ou de histórico familiar. E ainda, mais importante, nos casos em que parentes do paciente tenham sido diagnosticados com a doença, o rastreio deve começar dez anos antes do caso mais jovem na família.

PREVENÇÃO, INDICAÇÃO E SINTOMAS

Uma das melhores maneiras de se fazer a prevenção é por meio da polipectomia (retirada de pólipos – lesões pré-cancerígenas), procedimento realizado durante a colonoscopia. O exame, que pode reduzir em mais de 50% a incidência de câncer, permite avaliação de todo intestino grosso através de uma câmera. Além da redução da mortalidade, pacientes diagnosticados precocemente não necessitam de tratamentos mais intensos e com efeitos colaterais, como radioterapia e quimioterapia, por exemplo.



Dr. Luiz Henrique M. Mestieri
CRM-SP 129.788
Responsável técnico da Clínica Mestieri

Apesar de fatores genéticos contribuírem para o desenvolvimento do câncer colorretal, manter uma rotina saudável é fundamental na prevenção. Confira:

- Inclua alimentos ricos fibras na sua alimentação;
- Coma frutas e verduras todos os dias;
- Reduza o consumo de carnes vermelhas e alimentos processados;
- Evite o álcool;
- Faça exercícios regulares;
- Não fume;
- Caso tenha mais de 45 anos, procure o seu médico e realize exames de prevenção.

ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALARME:

- Presença de sangue nas fezes;
- Alteração do formato das fezes (fezes finas) ou do número de evacuações;
- Dor no ânus ou sensação de evacuação incompleta;
- Anemia, emagrecimento ou fraqueza, principalmente em pessoas com mais de 50 anos de idade, sem causa aparente.

Nem todo sangramento retal é causado por câncer. Sangramentos podem ocorrer em doenças benignas, como hemorroidas ou fissura do ânus. O essencial é que o médico deverá sempre ser consultado.

MAIS: Clínica Mestieri - Rua Bélgica, 271 - Jd. Celani - Salto
www.clinicamestieri.com.br
facebook.com/clinicamestieri
[instagram @clinicamestieri](https://instagram.com/clinicamestieri)

Telefones: (11) 94167-4197 / 4028-0441 / 4021-4212

Vacivitta abre nova clínica em Itu

Com o objetivo de disponibilizar ainda mais conforto, comodidade e segurança aos seus clientes, a clínica está de casa nova e escolheu a avenida Plaza como seu novo endereço

A Vacivitta é uma clínica de vacinação para todas as idades e está em plena expansão. Localizada nas cidades de Itu, Salto e Indaiatuba, a partir de setembro, Jundiaí, São Paulo e Rio de Janeiro também ganharão unidades da clínica. Além das novas filiais, a Vacivitta de Itu mudou recentemente para um espaço bem mais amplo que oferece ainda mais conforto e comodidade aos clientes. O local escolhido foi na avenida Plaza, localização estratégica e próxima a colégios, condomínios, centro de compras e academia.

“Com a nova estrutura, conseguimos ampliar o atendimento presencial, com salas de vacinação que disponibilizam um atendimento mais personalizado. Ampliamos nosso espaço kids para receber nossas crianças com ainda mais conforto”, comenta dra. Amanda Conde Perez Fernandes, sócia e responsável técnica da Vacivitta. Outra novidade do novo espaço será o consultório pediátrico da dra. Amanda, que facilitará o atendimento das famílias.

A equipe médica, sempre atualizada com tudo o que existe de mais recente em pesquisa e tecnologia na área da imunização, também foi ampliada e está treinada e apta ao trabalho com crianças, adultos e idosos, não apenas no atendimento na clínica, mas principalmente no *home care*. Com a pandemia, o atender o paciente em casa, com os devidos cuidados de higiene e proteção, tornou-se a principal forma de trabalho da clínica, que disponibiliza além das vacinas, os testes rápidos e PCR para a detectar a covid-19.

“Assim que foi possível disponibilizamos os testes para os nossos pacientes e os atendemos em casa, de acordo com todas as normas sanitárias e reforçando a segurança deles e da nossa equipe. Temos uma frota de carros e trabalhamos com horários agendados e expandimos o nosso atendimento às empresas”, conta.

Além dos testes de covid-19, a Vacivitta também disponibiliza aplicações de vacinas em casa, fazendo assim, que as famílias mantenham em dia a imunização de tantas outras doenças. Dra. Amanda ressalta que apesar de a covid-19 ser a atual preocupação de todos, as demais doenças precisam ser evitadas e vacinação em dia ajuda a direcionar a imunização.

“Uma das recomendações da Sociedade Brasileira de Imunização (SBIIm) é que não pare a imunização no meio da pandemia e para atender nossos clientes a manter a carteira de vacinação em dia, disponibilizamos o atendimento com hora marcada tanto na clínica como na comodidade de casa. As famílias que têm receio de ir até a clínica ou até mesmo receber o profissional em casa, atendemos até por *drive-thru*. O nosso objetivo é manter o cliente imunizado”, afirma.

DEMAIS DOENÇAS

Para dra. Amanda, a pandemia do novo coronavírus trouxe um novo estilo e prioridade de vida e é preciso o entendimento de que é necessário manter a imunização de outros vírus e



Dra. Amanda, médica pediatra, sócia e responsável técnica da Vacivitta

bactérias. Apesar do isolamento social favorecer uma menor circulação dos demais vírus e bactérias, diminuindo o número de pessoas com doenças mais comuns, eles continuam existindo.

Por isso, a Vacivitta orienta seus pacientes sobre a importância de estarem em dia com vacinas como a da gripe, as pneumocócicas 13 e 23 tipos (que imunizam contra 13 e 23 tipos de bactérias causadoras de pneumonia), as meningocócicas ACWY, C e B (que imunizam contra os tipos de meningite), entre todas tão importantes quanto.

“Vacinar é uma questão de conscientização e nosso papel como médicos é exatamente orientar os pacientes sobre como manter a imunização direcionada, fortalecendo seus organismos. Ampliar o espectro de proteção e de imunidade só trará benefícios e segurança às pessoas”, finaliza.



A Vacivitta está de casa nova em Itu, na avenida Plaza

Fotos: Divulgação e Zecca Almeida

MAIS: Vacivitta (www.vacivitta.com.br)
ITU: avenida Plaza, 70, Jardim Paraíso
Telefone: (11) 2429-2154 / WhatsApp: (11) 94339-4444

SALTO: Rua Benjamin Constant, 185, Centro
Telefone: (11) 4456-7060 / WhatsApp: (11) 94179-7060

INDAIATUBA: Avenida dos Trabalhadores, 116,
Sala 206, Vila Castelo Branco
Telefone: (19) 3318-0311 / WhatsApp: (19) 99252-1016

Senior Prime oferece serviço de Telemedicina

Com a pandemia de covid-19, a forma de cuidar das pessoas e de se cuidar mudou. Muitas clínicas tiveram que buscar soluções factíveis e mais acessíveis para manter os atendimentos em medicina, como a telemedicina.

Apesar de parecer recente seu surgimento, existem relatos de seu uso desde 1910 na Inglaterra. Em 1960, consolidou-se a videoconferência como um grande avanço nessa área. No Brasil, a telemedicina consolidou-se em 1994, com empresas de diagnóstico, e, em 1996 com o Instituto do Coração monitorizando seus pacientes. Os médicos estão respaldados pelo Conselho Federal de Medicina através da Resolução CFM nº 1.643/2002. A telemedicina pode ser subdividida em: teleassistência, teleconsulta, teleeducação e a emissão de laudos à distância.

Na região, a Senior Prime utiliza a teleassistência, teleconsulta e teleeducação para cuidar de seus pacientes e de seus familiares, oferecendo telemedicina em geriatria e clínica médica. Realiza o telemonitoramento de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, além de fazer teleeducação através de palestras no Instagram.



Divulgação

A Senior Prime utiliza a teleassistência, teleconsulta e teleeducação para cuidar de seus pacientes e de seus familiares

MAIS: A Senior Prime fica na avenida Belo Horizonte, 415, Bairro Brasil, Itu
www.seniorprime.com.br
 WhatsApp: (11) 99595 2623
 Telefone: (11) 4013 0078

Feminine
 O destino oficial da beleza

Agende seu horário
 (11) 4022 - 6605
 (11) 97151 - 7280

Rua 20 de Janeiro, 281 - ITU

[@femininehair](https://www.instagram.com/femininehair)

Prevenção é o melhor remédio

O médico Flávio Garcia Ramos explica como a medicina integrativa permite tratar o paciente como um todo, evitando doenças e lesões e melhorando em muito a sua qualidade de vida

Com especialização em Ortopedia, Traumatologia e Cirurgia do Joelho pela Famaena (Faculdade Estadual de Medicina de Marília) e subespecialização pela Faculdade do HCOR, em São Paulo, dr. Flávio Garcia Ramos tem um histórico de centenas de cirurgia no seu currículo. O número de pacientes com lesões relacionadas à articulação e procedimentos cirúrgicos o chamou a atenção ao longo da carreira e o levou a dedicar seu trabalho a um atendimento mais personalizado e integrativo.

Foi então que decidiu fazer pós-graduação em Longevidade Saudável e Fisiologia Humana e também pós-graduação em Medicina Ortomolecular. “Comecei a olhar para o paciente como um todo e não apenas para a lesão dele e percebi que quando se trata o geral, a lesão diminui e o mais importante, não volta mais”, afirma.

Amante e praticante de esportes, um dos pilares do tratamento de medicina integrativa do dr. Flávio é a prática de atividades físicas, associada à adequação de peso e taxas hormonais – que muitas vezes ajuda no ganho de massa muscular –, além de uma alimentação equilibrada e saudável. Segundo o médico, esse conjunto de ações faz com que o paciente diminua suas dores e evite lesões futuras.

“Depois que comecei a cuidar dos pacientes como um todo, percebi que a resposta ao tratamento foi muito rápida e eficiente. Eles se recuperaram com mais eficácia, mostrando que estar com a saúde equilibrada, atividade física em dia e peso adequado diminui a sobrecarga nas articulações e, conseqüentemente, pode evitar lesões e até cirurgias”, comenta.

MEDICINA INTEGRATIVA

Medicina Integrativa é a prática que reafirma a importância da relação entre o paciente e o profissional de saúde. É focada na pessoa em seu todo, informada por evidências e faz uso de todas as abordagens terapêuticas adequadas, com profissionais de saúde e disciplinas para obter o melhor da saúde e cura (*health and healing*).

Entre os princípios da Medicina Integrativa estão a saúde vista como um estado vital de bem-estar físico, mental, emocional e social, que capacita a pessoa a estar engajada em sua vida. O plano de tratamento é compartilhado e integrado entre os profissionais de saúde envolvidos, como médicos, fisioterapeutas e nutricionistas, por exemplo. Para cada paciente é desenvolvido um plano de tratamento individualizado, baseado em suas demandas e necessidades.

“Muitas vezes o tratamento começa após uma lesão ou cirurgia. Mas é fundamental que todas as pessoas tenham em mente que a melhora dos seus hábitos gerais é preventivo e fará toda a diferença na sua saúde”, finaliza.

Na parte de Medicina Integrativa da OrtoLife já estão disponíveis aos pacientes tratamentos como:



Entre os princípios da Medicina Integrativa estão a saúde vista como um estado vital de bem-estar físico, mental, emocional e social

- **Hipertrofia muscular:** que consiste no ganho de massa magra por meio de uma série de orientações alimentares e uma rotina de exercícios físicos;
- **Emagrecimento:** baseado na reeducação alimentar e no estímulo às atividades físicas, com o objetivo de eliminar a gordura de forma gradativa, de forma equilibrada e sem prejudicar o funcionamento dos sistemas do corpo;
- **Ortomolecular:** proporciona o equilíbrio das moléculas com o objetivo de tratar doenças sem o uso de medicamentos, somente com um plano prescrito de vitaminas, minerais, hormônios e dietas personalizadas para cada necessidade e pessoa;
- **Implantes hormonais:** consiste em plaquinhas contendo diferentes tipos de hormônios implantado sobre a pele. O tipo de hormônio e quantidade de cada um vai depender do objetivo e da necessidade de cada paciente.
- **Longevidade saudável:** ajuda a viver de uma forma saudável, com a finalidade de proporcionar um envelhecimento natural, sem sofrimento ou o desenvolvimento de diversas doenças comuns na velhice.
- **Bioimpedância:** exame que mede a composição do corpo, nos quesitos massa muscular, percentual de gordura, hidratação e hidratação corporal. A bioimpedância é realizada levando em consideração a idade, o peso e a altura do paciente, além do sexo e do peso considerado ideal.
- **Menopausa e andropausa:** O declínio hormonal pode trazer alguns prejuízos tanto na vida do homem quanto da mulher. A qualidade de vida e o bem-estar podem ser afetados com o declínio hormonal de homens e mulheres, bem como o desempenho sexual, redução da força física, do ânimo e da vivacidade.

Dr. Flavio Garcia Ramos

CRM 116356 | TEOT 11529

- Ortopedia e Traumatologia

- Cirurgia de Joelho

- Medicina Integrativa

OrtoLife - Clínica de

Ortopedia e Fisioterapia

Endereço: avenida Presidente

Vargas, 2.921, salas 313, 613 e 614

- Edifício Sky Tower, Indaiatuba

Telefones: (19) 3801-2658 e

(19) 99972-3038



por ALINE QUEIROZ

Clínica Mary Leandro

inaugurada há três anos, a Clínica Mary Leandro é direcionada à estética feminina, elevando a autoestima das suas clientes. Voltada ao público feminino, é dedicada à beleza, saúde e bem-estar e oferece, em um ambiente tranquilo e seguro, serviços de tratamento facial, corporal e depilação.

Entre as técnicas mais procuradas pelas clientes estão os tratamentos com lâminas de ouro, rejuvenescimento e limpeza de pele personalizada. *“Em breve disponibilizaremos novos tratamentos para o controle do melasma, que são manchas de coloração amarronzada que acabam incomodando a aparência de quem deseja uma pele uniforme e bem iluminada e atinge principalmente as mulheres e pode ser agravado durante a gestação”*, conta a proprietária.

Na Clínica Mary Leandro, os atendimentos são todos com hora marcada e direcionados para cada cliente, sempre com o objetivo de atender suas expectativas e deixá-las ainda mais bonitas e felizes.

MAIS: Clínica Mary Leandro

Rua José Savioli, 124, Jardim Convenção, Itu

TelefoneS: (11) 4013-2207 e (11) 943030066

Instagram: @esteticamaryleandro



Aline Queiroz

A esteticista Mary Leandro

Clínica Ayres atende crianças com Transtornos do Neurodesenvolvimento

A Clínica Ayres, em Salto, atende crianças com Transtornos do Neurodesenvolvimento, realizando atendimentos diferenciados nas áreas do desenvolvimento infantil, Integração Sensorial e ABA, entre outros.

Os profissionais são especializados e capacitados para atender este público-alvo. As intervenções são baseadas na Análise do Comportamento Aplicada (ABA) e estimuladas de maneiras diferentes para cada paciente, visando sempre o sujeito único.

A equipe é composta por diferentes profissionais: psicóloga e pós-graduanda Sandra Alves de Oliveira; supervisionada pela psicóloga e pós-graduanda, com experiências, cursos e aprimoramento em ABA para autismo, Amanda Placoná Merlini; pela fonoaudióloga Daniela Cristina Sbrissa Barnabé; pela terapeuta ocupacional Roberta Romanatto Leite Bernardes; pela psicóloga Franciele Costa; e pela nutricionista Fernanda Carola.

A eficácia dos tratamentos está relacionada ao número de horas de intervenção. Por se tratarem de terapias intensivas, as horas variam de acordo com as necessidades de cada indivíduo. As habilidades são estimuladas repetidas vezes e realizadas em



Divulgação/Clínica Ayres

A clínica realiza atendimentos diferenciados nas áreas do desenvolvimento infantil

diferentes contextos (domicílio, escolas, clínicas, parques e outros) para garantir a aquisição dos repertórios necessários.

Estes profissionais identificarão comportamentos-alvos (socialmente relevantes) para que cada um aprenda novas competências, maximize potencialidades, diminua comportamentos em excesso, amplie repertórios, generalize e flexibilize, facilitando a inclusão social.

MAIS: A Clínica Ayres fica na rua Expedicionários Saltenses, 300, Centro - Salto. Telefones: (11) 4456-6602- (11) 96576-4974

melhorar sempre

O que era bom ficou ainda melhor
Resultados para cuidar de você



grupo estac.com

Responsável Técnico: Dr. Arnaldo Passafiumi Neto | CRM 55681

ANS - nº 346276



Os pacientes Unimed Salto/Itu, que utilizam a Unilab e CDU | Salto, viram as reformas de melhorias acontecerem nesses últimos meses; e a Unimed agradece a compreensão. Mas, agora podem atestar que valeu a pena.

Além do Unilab e CDU já terem ótima qualidade nos exames de laboratório e de imagem, agora podem atender ainda melhor seus pacientes com mais conforto e rapidez.

Veja os resultados para cuidar de você.

- | Importante ampliação da área de recepção
- | Todos os ambientes climatizados
- | Fluxo de atendimento otimizado
- | Implantação de nova tecnologia que proporcionará maior agilidade no acesso às salas de exames

somos **coop**



Tem novidade
no Cor de Café!

Experimente nossas omeletes



COR DE CAFÉ

café especiais

Av. dos Trabalhadores, 116 • Loja 7 • Indaiatuba • SP
Tel: (19) 3016-8191 • www.cordecafeindaiatuba.com.br
/cordecafeindaiatuba

girassol
Studio dance

Ballet, Jazz,
Contemporâneo,
Sapateado

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

Fone (11) 4028-0549

IMÓVEIS
À VENDA E
LOCAÇÃO

 **COSTA ROCHA** 39 anos
Consultoria de Imóveis CRECI 30192-J

SALTO - ITU - INDAIATUBA

- Casas à venda em todos os condomínios
- Venda e Locação de Galpões Industriais
- Venda de Áreas Industriais



Código: AVRC5-102:
Condomínio Monte Belo: Casa com 5 suítes, salas, lareira, estar, jantar, cozinha, lavabo, área de suítes, dormitórios + wc empregada, ampla área de lazer com quadra de tênis lisonda, piscina com 85.000 litros, churrasqueira, forno, toda avarandada. Área Construída: 587 m² Terreno 2350 m²
Venda R\$ 2.350.000,00
Locação R\$ 8.500,00



Código: AVRC4-665:
Condomínio Xapada Itu: Casa com 4 suítes completas, sala 2 ambientes, lavabo, cozinha, área de serviços, área de lazer com churrasqueira e wc, ampla garagem. Toda com armários, ar condicionado nos dormitórios e sala, gabinetes, box, esquadrias de alumínio. Fino acabamento. Área construída: 270 m² Terreno 1.000 m²
Venda R\$ 1.250.000,00
Locação R\$ 4.200,00



Código: AVRC2-360
Condomínio Moradas São Luiz: Casa 2 suítes amplas, lavabo, sala de estar e jantar, hall social, cozinha, despensa, dependência de empregada com wc, área de churrasco fechada, garagem coberta para 2 carros. Casa com armários nos dorms., cozinha, área de churrasco, acabamento em tacos, granito, varandas, amplo jardim. Área Construída: 360,95 m² Terreno 2.600 m²
Venda 1.300.000,00
Locação R\$ 5.000,00



Código: AVRC4-205
Condomínio Monte Belo: Casa com 4 dorm (1st e 1 st master), hall de entrada, lavabo, sala estar, jantar, copa, cozinha, escritório, varanda, churrasqueira, piscina. Área Construída: 518,30 m² Terreno 2068 m²
Venda R\$ 1.600.000,00



Código: AVRC5-097:
Condomínio Haras Paineiras: Casa com 5 suítes, garagem para 3 coberta, piscina, salão de jogos, edícula com churrasqueira, wc, cozinha planejada, copa, sala 2 ambientes, quarto de empregada, lavabo, pé direito alto, ar condicionado nas 5 sts., tv todos ambientes. Área Total: 555 m² Terreno 1.600 m²
Venda 1.500.000,00
Locação R\$ 5.500,00

Rua Dr. Barros Jr, 545 - Centro - Salto - SP

 www.imobiliariacostarocha.com.br

 imobiliariacostarocha

 imobiliaria_costa_rocha

Fone (11) 4028-1983

Cel.: (11) 9 9752-1030 

Ensaio de dezembro/2014 — foto: Premia Surya

APP da REVISTA REGIONAL

BAIXE O APP DE NOTÍCIAS DA
MAIOR E MAIS COMPLETA
PUBLICAÇÃO DE **LIFESTYLE**
DA NOSSA REGIÃO!

APONTE A CÂMERA DO SEU
CELULAR PARA O QR CODE
E BAIXE O APP GRATUITAMENTE



Uma revista na palma de sua mão. Atualizações diárias com notícias da região e a mesma **credibilidade de 17 anos** da **Revista Regional**. Notificações dos assuntos mais importantes das cidades de Itu, Salto e Indaiatuba

DISPONÍVEL
PARA:



ANDROID

iOS

Por que cenoura nasce na terra e chuchu na cerca?

No grande quintal, o melhor cantinho era o da horta. Com pouca idade, era como um astronauta explorando um novo planeta. A descoberta sobre cada espécie de legumes e verduras era seguida por dezenas de perguntas: “por que a cenoura e a beterraba nascem debaixo da terra, o pimentão e o tomate no pé e o chuchu na cerca?”. Paciente era o seu João, que me explicava direitinho quem era quem e os parentescos de cada um. Fiquei surpreso quando soube, por exemplo, que o pepino era parente da abóbora, que podia ser prima do melão e da melancia, que eram frutas-irmãs embora de cores diferentes.

A alegria de ver a hora da colheita só se comparava com a que eu sentia quando via brotar as sementes das pequenas hortaliças e ervas que havia semeado. Meu pai abria as covinhas e eu —me sentindo o mais importante dos adultos— colocava as sementinhas. Poucos dias depois já via os pequenos pontinhos verdes na terra. A importância que esse tipo de lição teve na minha vida carrego até hoje, agradecendo sempre aos meus pais, que me ensinaram simples ações como plantar um pé de alface ou admirar uma simples margarida no jardim. Em dias em que se discute a sustentabilidade, talvez nem eles próprios soubessem o bem que faziam —décadas atrás— quando difundiam tais ensinamentos, passados a eles certamente por seus pais e avós. Hoje não vemos mais esse tipo de atitude, já que a maioria dos pais da nova geração prefere deixar os filhos reféns dos games e de outras tecnologias.

A sorte nossa é que uma minoria tem defendido a difusão do cultivo das hortas inclusive nas grandes cidades. Virou moda, mas espero sinceramente que ultrapasse o modismo e permaneça como hábito de adultos e crianças. As chamadas “hortas urbanas” estão sendo instaladas inclusive em canteiros públicos de São Paulo e até nos terraços dos grandes edifícios. E nesses casos, o mais legal é que a colheita é livre, qualquer pessoa pode apanhar e consumir a verdura ou o legume plantado. Exemplo parecido, eu pude ver em Brasília. Tida sempre como cidade da corrupção, a capital é muitíssimo além da política, com enormes canteiros verdes nas largas avenidas. Neles, há verdadeiros pomares formados por diversas frutíferas brasileiras, como goiabeiras, abacateiros, amoreiras, laranjeiras, entre outras. Ao todo são mais de 1 milhão de pés de frutas espalhados pela cidade. Tudo isso à disposição da população, que pode —entre um compromisso e outro— parar debaixo de um pé



© FreePress - Fotolia

de seriguela e se refrescar com suas frutas, ou então apanhar algumas limas para fazer a laranjada de mais tarde.

E por falar em frutas, lembrei-me novamente da infância. Naquele tempo (até hoje), ficava encantando em ver como as jaboticabas cobriam os galhos e os troncos de seu pé. Esse encantamento permanece até hoje, quando vejo o meu pezinho repleto de flores e, dias depois, de carocinhos verdes e pretos. Meu quintal é infinitamente menor do que o da casa da minha infância, porém, em cada cantinho tento resgatar um pouco do que vivi e do que considero essencial para estar de bem com a natureza e, claro, com a vida!

Renato Lima é editor da Revista Regional e escreveu este texto especialmente para a seção Lições.

“A alegria de ver a hora da colheita só se comparava com a que eu sentia quando via brotar as sementes das pequenas hortaliças e ervas que havia semeado”

O BURGUER DO SEU JEITO, ISSO É ROX!



WWW.ROXBURGUER.COM.BR

INDAIATUBA . SP | FONE: 19 2516-5053





CF
HOME
DESIGN

UMA CASA.

MUITAS
POSSIBILIDADES.

www.cfhomedesign.com.br

Avenida Visconde de Indaiatuba, 1189 - Indaiatuba - SP

☎ 19 3329-0030 📞 19 99701-7916 📧 @cfhomedesign 📺 /CFHomeDesignOficial