



ACESSE A REVISTA DIGITAL

OS GEMEOS NA PINA

Exposição na capital

Nyotas

AS ESTRELAS NEGRAS DE SALTO

FOTÓGRAFOS DA NATUREZA

Regional faz série de reportagens

DIETA contra a ANSIEDADE

PATHY DE JESUS

Atriz-fala da série na Netflix



TIMES SQUARE WEST

Av. Pres. Kennedy, 295 - Indaiatuba

Lançamento
VERÃO 21

HOPE
INDAIATUBA

(19) 9 7133.1417

hope.indaiatuba hope indaiatuba



MOB

MOB Indaiatuba

(19) 99996-1962

/mobindaiatuba

FORMAS &
RECORTES

GEOMÉTRICAS EXCLUSIVAS.

Um novo mix de cores e texturas.

TRACK & FIELD

trackfieldindaia

Track&FieldIndaiatuba

(19) 99951-1421

AV PRES KENNEDY, 295 - INDAIATUBA SP



www.timesquarei

TIMES SQUARE EAST

Av. Pres. Kennedy, 1417 - Indaiatuba



2 WAY FAZENDO ARTE

PRA PERSONALIZAR OS PINS

Bibi Indaiatuba
☎ (19) 2042-1110
@ bibi_indaiatuba

bibi Pra criança ser criança



Puket

📷 📌 puket.indaiatuba
☎ 19 99986.1921
Av. Presidente Kennedy 1421
Cidade Nova I • Indaiatuba • SP



Bolo da Madre
INDAIATUBA

☎ (19) 99966.1660
📌 Bolo da Madre Indaiatuba
DELIVERY: 19-3328.1500

Bolo Nutelinho

Design, tecnologia e desempenho
que fazem a diferença.



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.

Perceba o risco, proteja a vida.



kia.com.br
0800 77 11011



CERATO 2.0

*Sua vida com
mais emoção.*



The Power to Surprise



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.



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!



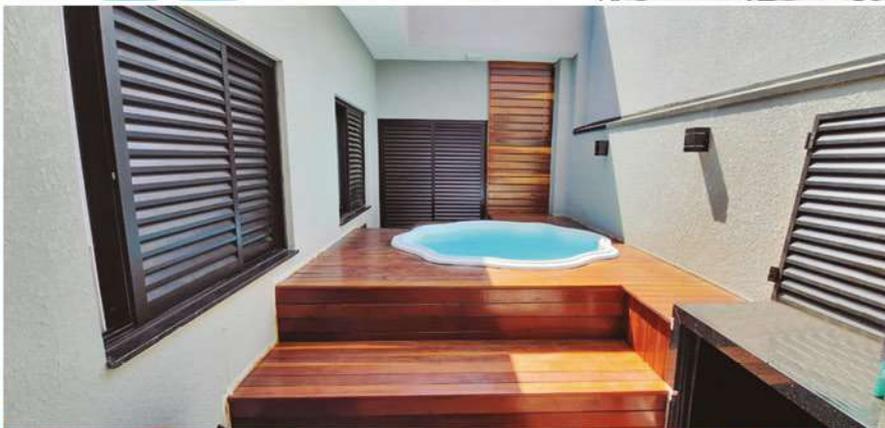
ENERGIA SOLAR

SUA CONTA DE LUZ ATÉ 95% MENOR

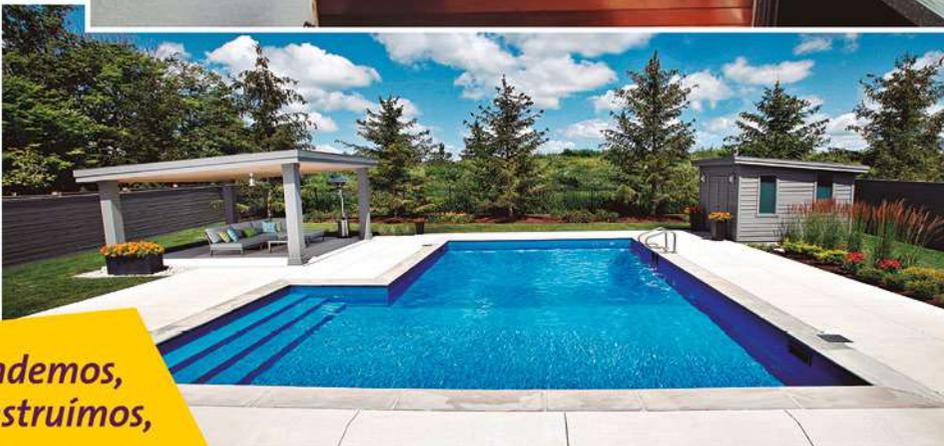
- Fácil
- Simples
- Rentável



**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



Unidade Salto
Rua Doutor Barros Júnior, 504, Centro
Telefones: (11) 4029-1217 e (11) 99991-4641

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PARA CLIENTES!

Unidade Itu
Rua Santa Rita, 1272 - Centro
Telefone: (11) 4013-1063

✉ contato@alantobiasadvocacia.com.br

📘 @AlanTobiasAdvocacia

📺 @alantobiasadvogado

www.alantobiasadvocacia.com.br



Alan Tobias
ADVOCACIA

-TRABALHISTA -PREVIDENCIÁRIO -CÍVEL



Ano 18 - número 211
1º DE NOVEMBRO DE 2020

DIRETORES
Renato Lima e Zeca Almeida

EDITOR RESPONSÁVEL
Renato Lima - MTb: 27.188 - revista.regional@uol.com.br

DIRETOR EXECUTIVO
Zeca Almeida - editoraclipping@uol.com.br

PROJETO GRÁFICO
Fernanda Leite - ferml@terra.com.br

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO
Reportagens: Aline Queiroz e Ester Jacopetti
Artigos e colunas: Leila Schuster



NOSSA CAPA
Atriz Pathy Dejesus em foto de Pedrita Junckes

ABRANGÊNCIA

Cidades: Itu, Salto e Indaiatuba

Circulação: a Revista Regional é distribuída gratuitamente de forma dirigida aos condomínios residenciais e comerciais selecionados de Itu, Salto 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

f @decorattoindaiatuba

decoratto

prosa

“As curvas envolventes da cadeira Vine traduzem a sensação de liberdade, ao mesmo tempo que a madeira explicita sua firmeza, em um produto projetado especialmente para ser utilizado na área de varanda. O assento conformado, também em madeira, permite um encaixe único, trazendo a perfeita união entre matéria e conforto. Visando agregar mais um diferencial, a cadeira conta com 2 opções de encosto, travessas de madeira ou corda náutica.”



Sérgio
Batista

SÉRGIO BATISTA
DESIGNER | CADEIRA VINE



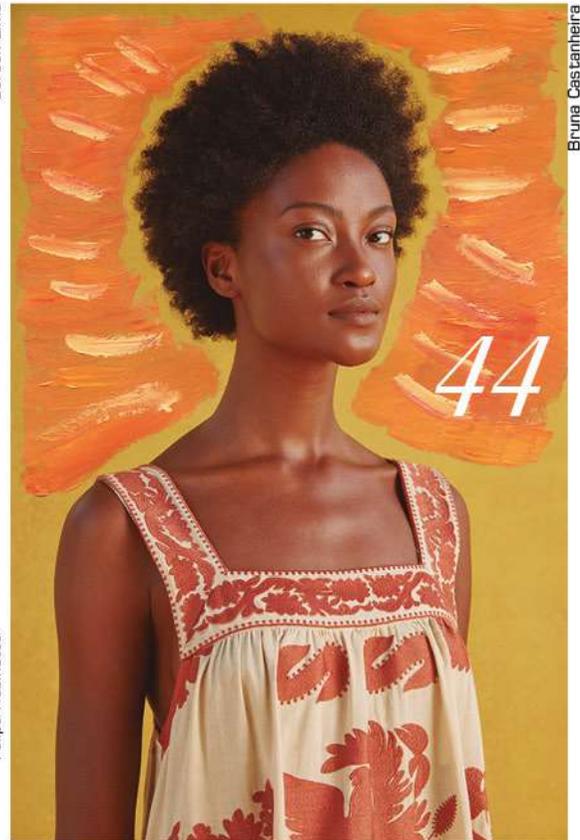
prosa

Rua Humaitá, 873 | Indaiatuba | SP | ☎ 19 99371 7173

decoratto
Inspirações para viver bem



Gerson Lima



Bruna Castanheira

18 Regionais
20 Eleições 2020

CULTURA
22 Nyotas
26 OS GEMEOS na Pina

FOTÓGRAFOS
DA NATUREZA
30 A fotografia
como fomento
socioambiental

DIREITO
34 O e-commerce e suas
implicações práticas

CONVERSA
36 Pathy Dejesus

EMPRESÁRIA
DE SUCESSO
40 Maira Bordignon
42 Betânia Campos

MODA
44 Soy latino-americano

46 Dicas da Leila
por Leila Schuster



Felipe Rubinato

48 Viagem
Uma Paraty para
chamar de sua

CASA
50 Neuroarquitetura
vira conceito no
décor

WELLNESS
52 Pilates: uma forma
de combater o
estresse na pandemia
54 Dieta contra a
ansiedade

BELEZA
56 Cabelos despretenhosos
no pós-quarentena
58 Harmonização facial
em dia

SAÚDE E BELEZA
62 Novembro Azul,
a vez dos homens



Levi Fanan

Baixe nosso
aplicativo no celular
ou tablet. É gratuito!



Siga a Revista Regional:

@revistaregional
@regionalrevista
@revista_regional

BURGUER VEGETARIANO, ISSO É ROX!



CURTA NOSSAS REDES SOCIAIS  

WWW.ROXBURGUER.COM.BR

KENNEDY, 982 . INDAIATUBA . SP . FONE: 19 2516-5053

BAIXE NOSSO APP



Pola Fernandez



PÁG. 22

NOSSO PAPEL

Sobre as nyotas

N yotas nada mais são do que estrelas, segundo os idiomas swahili e lingala, falados em alguns países da África. Mas também podem ter outro significado. Para alguns africanos, essa palavra seria o mesmo que guerreira. Nada mais apropriado, em ambos os casos, para definir as mulheres negras. Foi justamente por isso que o Grupo de Mulheres Negras Saltenses ganhou este nome. Fundado há dez anos, ele reúne apenas mulheres negras e acima dos 50 anos, como forma de representá-las e tirá-las da invisibilidade.

Assim como o seu nome incomum, o grupo saltense tem uma história revolucionária, de quebras de barreiras e avanços sociais. Num ano em que o movimento “Vidas Negras Importam” ganhou as ruas dos EUA e dos países do primeiro mundo, torna-se necessário também, em nossa microrregião, falar sobre questões como preconceito racial e direitos iguais. Neste mês da Consciência Negra, Revista Regional conversou com as integrantes do Nyotas, que contam os desafios vividos ao longo desses dez anos de história.

A edição destaca ainda em capa e entrevista a ex-modelo, DJ e atriz da série “Coisa Mais Linda”, da Netflix, Pathy Dejesus. Ela fala sobre os desafios da maternidade, do isolamento durante a quarentena, do sucesso na Netflix e de seu novo contrato com a Rede Globo, onde atuará na nova novela das nove, “Um Lugar ao Sol”, em 2021.

Regional de novembro celebra a retomada da vida cultural na maior cidade do país. Desde o final de outubro, a Pina, um dos principais museus da capital, foi reaberta com a exposição de OSGEMEOS - prevista para março deste ano, mas adiada por conta da pandemia do novo coronavírus. A mostra, imperdível por sinal, poderá ser visitada até fevereiro do próximo ano, mas, obviamente, seguindo todos os protocolos sanitários para evitar a covid-19.

Seguindo com os temas socioambientais, Regional estreia a série de reportagens “Fotógrafos da Natureza”. Num momento em que se faz urgente a discussão sobre a preservação do meio ambiente, a revista inicia essa série com profissionais da região que têm na fotografia uma ferramenta de conscientização sobre a importância da fauna e da flora para o futuro do planeta. Na estreia, o fotógrafo ituano Sergio ReOli, que promove a exposição “As Margens do Tietê”, no Plaza Shopping Itu.

Importante ainda compartilhar com nosso leitor uma pesquisa da Temple University, em Filadélfia, EUA, que demonstrou que o conteúdo de uma revista no papel afeta nossos cérebros de maneiras diferentes e mais poderosas do que nos meios digitais. O estudo revela tendências significativas na maneira como o cérebro processa um mesmo conteúdo em formatos digitais e impressos. Em resumo, nosso cérebro “prefere” a mídia impressa.

Os cientistas fizeram pessoas visualizarem conteúdos em ambos os formatos e, usando uma variedade de métodos de neuromarketing, incluindo rastreamento ocular e medições biométricas, foram capazes de avaliar suas reações iniciais. Uma semana depois, os mesmos indivíduos foram colocados em uma máquina de fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging) para avaliar a longo prazo o impacto dos conteúdos.

Algumas das descobertas mais interessantes foram que os conteúdos digitais foram processados mais rapidamente, mas os conteúdos em papel engajaram as pessoas por mais tempo. Os participantes não relataram preferência por nenhum dos meios, porém, uma semana depois, mostraram maior resposta emocional e memória para os conteúdos impressos. O material em papel causou mais atividade em áreas do cérebro associadas a valor e desejo.

Essa pesquisa revela que a mídia impressa causou maior ativação do cérebro do que a mídia digital. Embora isso não mostre conclusivamente que a impressão é mais poderosa do que a digital para estimular a intenção de compra, é uma pesquisa fascinante que merece toda atenção.

Para todos os gostos, impresso ou digital, esta edição de Revista Regional está disponível em várias plataformas: em papel, no site e no aplicativo para celular e tablet. Escolha a de sua preferência e aproveite o melhor conteúdo da região!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

@revista_regional

@lima_renato

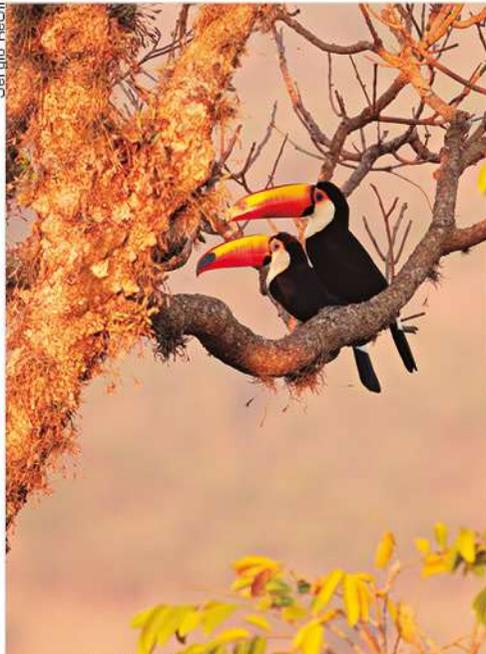
Pedrita Junckes

PÁG. 36



PÁG. 30

Sergio ReOli





“AOS CONCIDADÃOS
DESTA REPÚBLICA:
ESSA VIAGEM
É MUITO, MUITO TOP”.

Imagine reviver a época do nascimento da República em um passeio cheio de história pra contar. É o Trem Republicano, uma viagem que liga Salto – Itu e Itu – Salto cheia de aprendizado e diversão.



ONDE O PASSADO
E O PRESENTE
SE ENCONTRAM.

Conheça mais sobre o passeio em
www.tremrepublicano.com.br

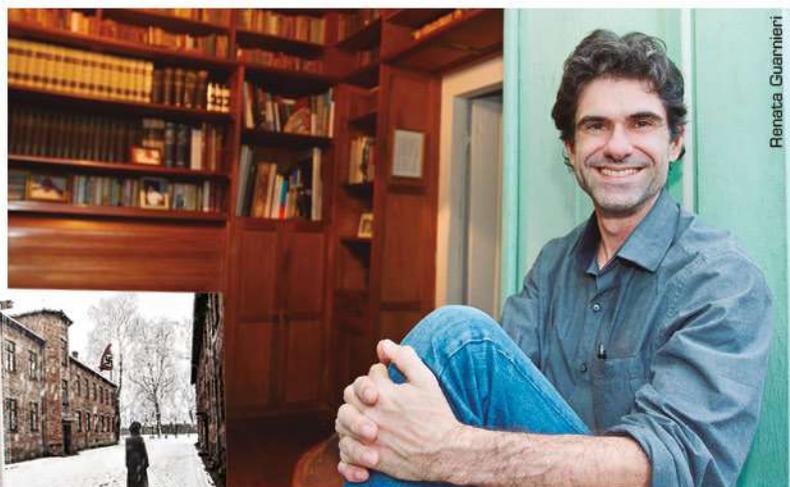


BIRF

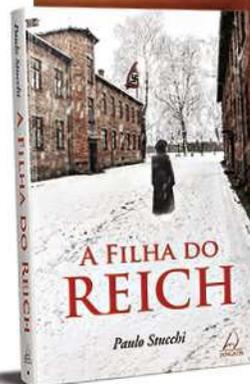


Salto tem campanha para doação de livros no Natal

O Clube do Livro de Salto está fazendo uma campanha para arrecadar obras literárias de categoria Infanto-juvenil, que serão doadas às crianças saltenses atendidas pela Cáritas, no Jardim Marília, neste Natal. A campanha "Faça uma criança sonhar neste Natal", iniciada em outubro, segue até 05 de dezembro. Para participar, basta deixar sua doação num dos postos de arrecadação espalhados pela cidade (veja no site da Revista Regional). O Clube do Livro de Salto surgiu no dia 10 de maio deste ano, quando cinco saltenses apaixonadas por livros decidiram criar o grupo, com o objetivo de instigar, manter e desenvolver o hábito da leitura. Desde então, o clube tem se reunido mensalmente (nesse momento, por conta da pandemia, de forma digital, para definir o título do livro que será lido no decorrer do mês seguinte e conversar sobre a leitura feita no mês anterior). Nesses cinco meses de existência, foram lidos os seguintes títulos: "Uma constelação de fenômenos vitais", de Anthony Marra; "E não sobrou nenhum", de Ágatha Christie; "A sombra do vento", de Carlos Ruiz Zafon; e "A pequena livraria dos corações solitários", de Annie Darling. O Clube do Livro de Salto pretende promover a diversidade cultural, motivar a variedade de estilos literários, exercitar o senso crítico e a argumentação filosófica. Além disso, o grupo deseja suscitar a integração social e o inter-relacionamento pessoal. Por esse motivo, estende o convite às pessoas que tenham interesse em se juntar ao clube. É fácil: basta adquirir e ler o livro selecionado para estar apto a participar da reunião que acontece todo último sábado do mês, às 10h. Por enquanto, a reunião é realizada através de uma plataforma digital especialmente formatada para essa finalidade, cujo link está disponível nas mídias sociais. Para doar os livros infanto-juvenis para a campanha de Natal, procure um dos cinco postos de arrecadação, nos endereços publicados no site da Revista Regional (acesse o QR Code).



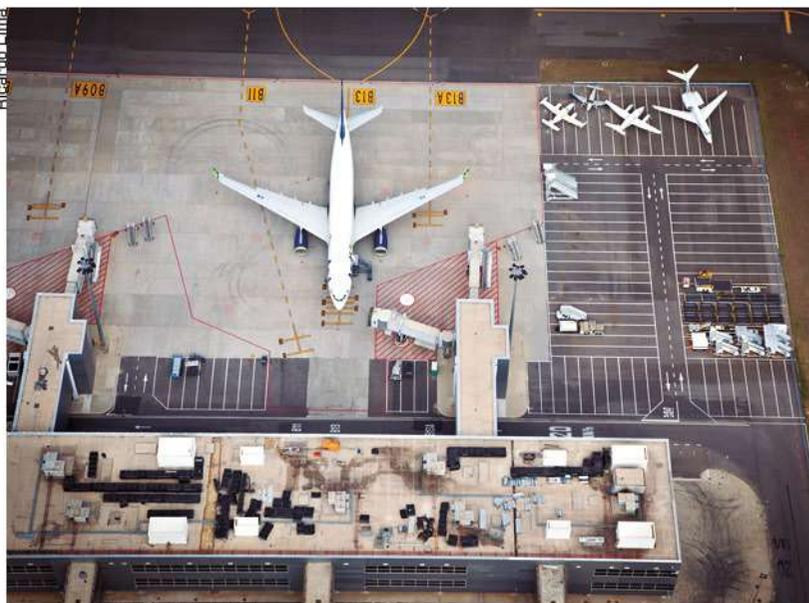
Renata Guarnieri



LIVRO DE ITUANO ENTRE OS FINALISTAS DO PRÊMIO JABUTI

O livro "A Filha do Reich", mais recente obra do escritor ituano Paulo Stucchi, foi escolhido um dos finalistas da 62ª edição do Jabuti, o maior prêmio literário do Brasil. A publicação concorre na nova categoria Romance de Entretenimento, incluída na premiação deste ano. Os vencedores de cada uma das 20 categorias e o ganhador do Livro do Ano serão anunciados em cerimônia de premiação online, que será transmitida ao vivo nas redes sociais da Câmara Brasileira do Livro no próximo dia 26 de novembro. Em 2020, a premiação segue organizada em quatro eixos: Literatura, Ensaio, Livro e Inovação. O novo livro de ficção de Stucchi traz a história do publicitário Hugo Seemann, que viaja de São Paulo para o interior do Rio Grande do Sul após receber a notícia da morte de seu pai Olaf, um ex-soldado alemão. O que era para ser uma mera formalidade de despedida torna-se uma jornada até a Alemanha nazista e ao passado sombrio da família. O ituano Paulo Stucchi é jornalista, escritor e psicanalista. Entre seus livros estão "A fonte", "O triste amor de Augusto Ramonet", "Menina" e "A última carta". Em conversa com a Revista Regional, Stucchi se disse surpreso com a indicação: "Sempre tive o sonho de seguir a carreira de escritor profissional, o que comecei a tomar forma quando consegui publicar meu quinto livro ("A Filha do Reich") em uma grande editora do circuito profissional, o Grupo Pensamento. Contudo, nunca esperei estar entre os finalistas do Jabuti. Devo agradecer à influência de meus familiares, sobretudo de minhas tias, que eram professoras e liam muito. Tive sorte de crescer nesse meio". Questionado sobre as expectativas profissionais a partir desta indicação, o ituano diz que continuará escrevendo e investindo em sua carreira como "um escritor em construção". "Sempre acho que posso melhorar, e é nisso que invisto meu tempo: em contar de forma cada vez melhor as histórias", finaliza.

Ricardo Lima



VIRACOPÓS TEM NOVA RETOMADA DE MOVIMENTO

O Aeroporto Internacional de Viracopos, entre Indaiatuba e Campinas, registrou em setembro um novo indicativo de retomada gradual de passageiros por parte das companhias aéreas que operam no terminal. Apesar de os dados acumulados do ano ainda estarem abaixo na comparação com o mesmo período do ano passado, em razão da pandemia, houve alta de movimentação pelo quinto mês consecutivo em relação ao mês anterior. O aeroporto registrou movimento de 564.753 passageiros em setembro ante 454,2 mil em agosto, 383,2 mil em julho, 305,4 mil em junho, 226,5 mil em maio e 150,5 mil em abril (menor movimentação do ano). A previsão é de que o índice referente ao mês de outubro apresente nova alta, podendo chegar a mais de 650 mil passageiros. A recuperação no setor de aviação apresenta tendência de crescimento gradual e lenta após uma queda brusca registrada a partir de março por causa da pandemia. O aeroporto chegou a ter queda do número de voos de passageiros de 330 movimentos (pousos e decolagens) por dia, em média, para 34 por dia (em março) e 56 por dia (em abril).

Do nosso forno
para sua mesa:
TRADIÇÃO
em cada pedaço



**BABBO
GIOVANNI**

DESDE 1917

Tem opção para todos os gostos. Em todas, muitos sabores.

Ligue e peça a sua Babbo.

Acesse: www.babbogiovanni.com.br

 BabboGiovannitu

 babboitu

Babbo Giovanni - Unidade Itu

Tel.: (11) 2429-9775

Rua Dr. José Elias, 121 - Centro - Itu

ELEIÇÕES TERÃO REGRAS SANITÁRIAS NA HORA DO VOTO

TSE publicou Plano de Segurança Sanitária para orientar eleitores, mesários e candidatos e afastar riscos de contágio pelo novo coronavírus

A pandemia de covid-19, provocada pelo novo coronavírus, fez com que o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) adotasse uma série de medidas para preservar a saúde dos eleitores, mesários e candidatos das eleições 2020, que acontecem no próximo dia 15 de novembro (e 29, onde houver segundo turno). Serão escolhidos prefeitos, vice-prefeitos e vereadores em 5.568 municípios. Ao todo, são cerca de 95 mil locais de votação em todo o país e 401.950 seções eleitorais.

A partir de uma consultoria gratuita prestada por especialistas da Fiocruz e dos hospitais Sírio-Libanês e Albert Einstein, o Tribunal elaborou o Plano de Segurança Sanitária para o pleito deste ano. Conforme o documento, o uso de máscara para proteção da face virou item obrigatório nas seções eleitorais.

Os mesários também receberão álcool em gel de uso individual e viseiras plásticas, com a recomendação para guardar as máscaras substituídas na embalagem do material que receberam. Depois, já em casa, a orientação é para que descartem os produtos usados na lixeira. Seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde, a máscara deve ser trocada a cada quatro horas.

Cada local de votação tem as suas peculiaridades; porém, como norma geral, o eleitor será orientado a não jogar fora a sua máscara na seção. Caso alguém insista, receberá a instrução para higienizar as mãos e descartar o produto na lixeira do banheiro, dentro de alguma proteção, como um saco plástico ou enrolado em papel toalha. Em seguida, ele deverá desinfetar as mãos com álcool 70% ou com água e sabão.

Haverá álcool em gel nas seções eleitorais para a higienização das mãos dos eleitores antes e depois da votação. Os mesários também terão o produto para uso individual. Serão afixados cartazes de orientação sobre as medidas. Os itens de segurança sanitária foram doados por um grupo de cerca de 30 empresas.



Eleições acontecem no dia 15, mas com todas as medidas de segurança contra a covid-19

Além disso, será recomendado que os eleitores mantenham a distância mínima de um metro dos demais e dos mesários. O presidente do TSE, ministro Luís Roberto Barroso, tem reiterado que as regras do protocolo de segurança são obrigatórias.

Além da máscara, é recomendado ao eleitor levar sua própria caneta para assinar o caderno de votação. A Justiça Eleitoral sugere ainda que o eleitor não esteja com crianças ou outros acompanhantes no local de votação. Não será permitido comer, beber ou fazer qualquer atividade que exija a retirada da máscara.

O horário preferencial para as pessoas do chamado grupo de risco para a covid-19 e prioridades legais (idosos e pessoas com deficiência ou com dificuldades de locomoção, entre outros) será das 7h às 10h. Ninguém será proibido de votar nesse horário, mas o ideal é que, se possível, quem não for do grupo de risco nem estiver entre as prioridades legais compareça em outro momento, lembrando que o funcionamento das seções se dará das 7h às 17h.

Os eleitores ou mesários que estiverem com febre ou que tenham testado positivo para a covid-19 nos últimos 14 dias anteriores à data da eleição deverão permanecer em casa. No caso dos eleitores, é possível justificar a falta por esse motivo. Já os mesários precisam comunicar o fato imediatamente à sua zona eleitoral, para que seja escalado um substituto.



- ☑ 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



Móveis Planejados

- MDF e MDF naval
- Corrediças telescópicas
- Dobradiças com amortecedores
- Puxador embutido / oculto

Pagamento Facilitado Até 12x cartão



Fabricação Própria
Projetamos e instalamos

Cozinha,
Painel de Tv,
Closet, Quarto
Escritório....



Madeira Plástica

Resistente e aplicável em diversas áreas

Renove seu ambiente conosco!

Totalmente ecológico.



Deck,
Cercado,
Pergolado,
Playground,
Decoração,
Fachadas...



Aguardamos seu contato!

Atendemos toda região



(19) 99696-0309

Rua Platina, 615 - Distrito Industrial
Indaiatuba / SP



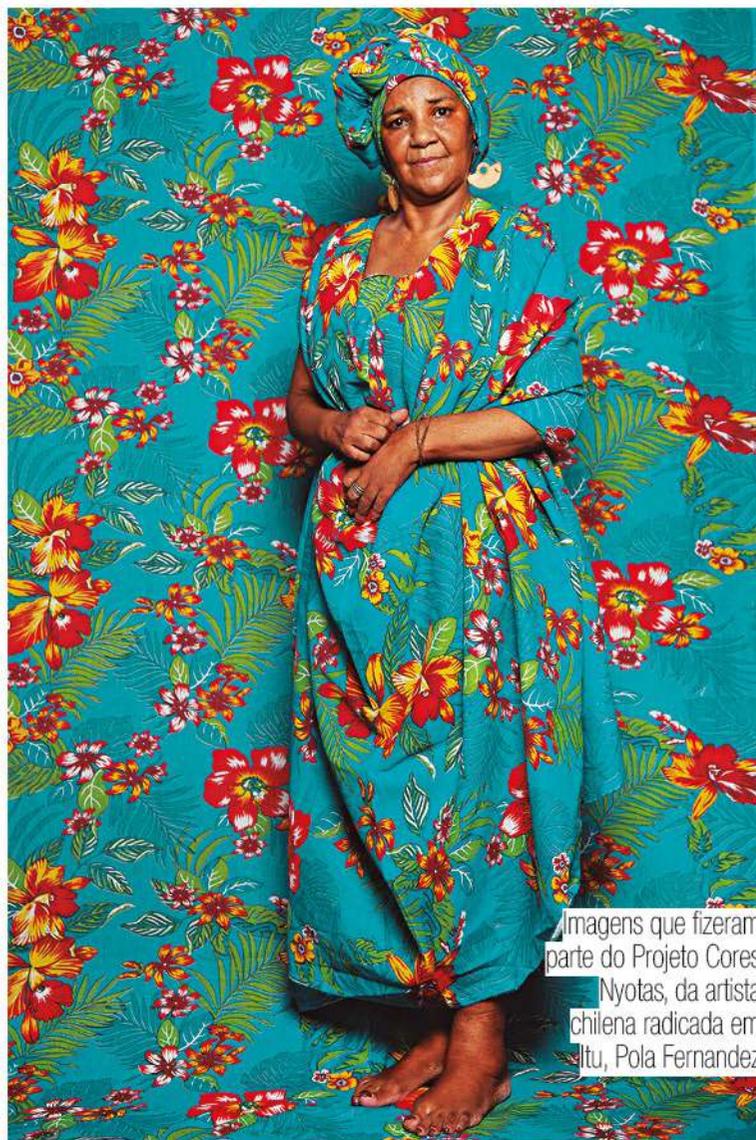
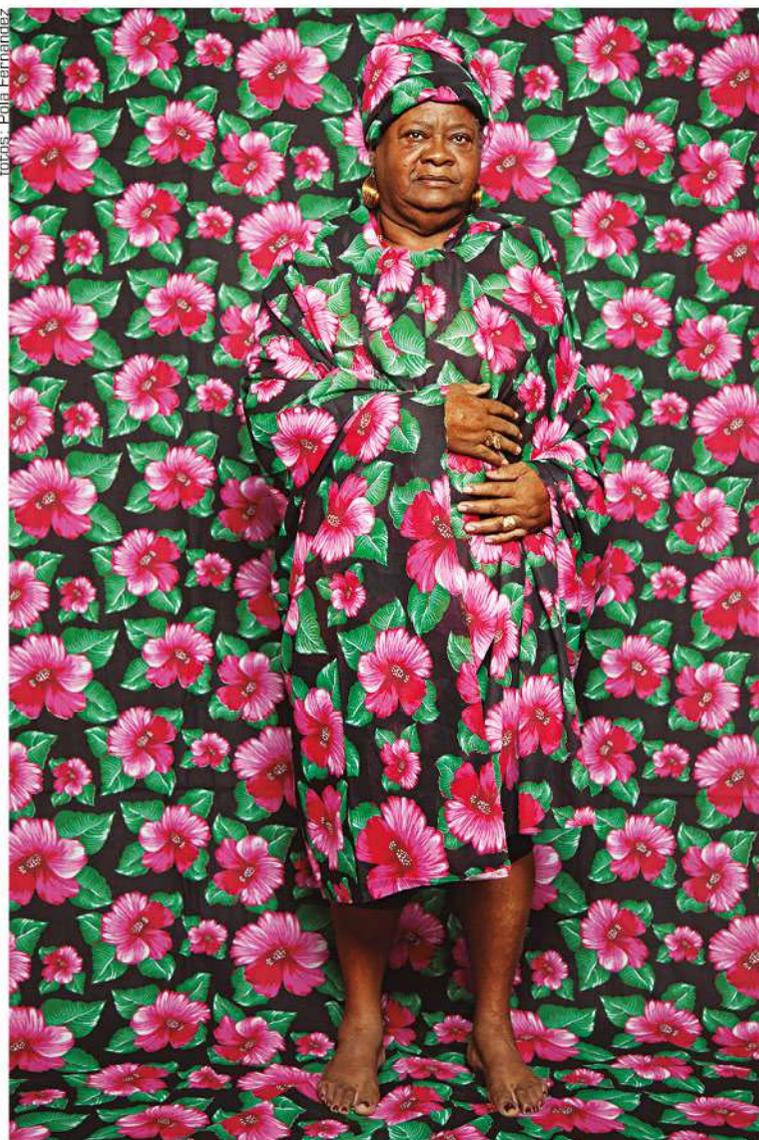
cultura

por ALINE QUEIROZ
fotos POLA FERNANDEZ

Pola Fernandez

Nyotas

Nyota, no idioma swahili, significa estrela; Este é o nome dado ao Grupo de Mulheres Negras Saltenses, que há mais de 10 anos realiza um trabalho de representatividade e força da cultura afro



Imagens que fizeram parte do Projeto Cores Nyotas, da artista chilena radicada em Ilhéus, Pola Fernandez

Nyota é um nome de origem africana e significa estrela nas línguas swahili e lingala (faladas na República do Congo, algumas regiões de Angola, entre outros países da África). Alguns afirmam que também significa guerreira. Não à toa, há dez anos, foi o nome escolhido por um grupo de mulheres negras e acima de 50 anos para representá-las e tirá-las da invisibilidade.

Surgiu o Grupo de Mulheres Negras Saltenses - Nyota, que, assim como o seu nome incomum, tem uma história revolucionária, de quebras de barreiras e avanços sociais. Mulheres Nyotas são as mulheres estrelas que refletem as cores do mundo na sua profusão.

A ideia de reunir mulheres negras acima de 50 anos foi da saltense Maria Almeida, que saiu procurando as participantes e as juntando para que as pessoas soubessem um pouco mais da cultura afro e, principalmente, os saberes e vivência de cada uma delas. O lançamento aconteceu com um desfile, que resgatou toda a riqueza afro de uma cultura que foi silenciada por tantos anos, mas que marca a identidade do povo negro. E o desfile se transformou no marco anual do grupo, que é realizado sempre na semana da Consciência Negra, em novembro, também como forma comemorativa à data. Este ano, infelizmente, não ocorrerá por conta da pandemia e da necessidade do distanciamento social.

“A alegria e a confiança da Maria (Almeida) após os 50 anos foi o estopim de tudo. Muitas de nós eram confiantes, mas não todas, e a Maria dizia que a gente era linda e alegre e que tínhamos que nos revelar ao mundo. Nosso objetivo sempre foi resgatar e mostrar que as mulheres com mais de 50 anos, principalmente as negras, ainda têm muita beleza e leveza. Outro ponto importante foi levantar a autoestima da mulher, e afirmar que a beleza independe de idade e raça. Elas podem ser modelos com mais 50, mesmo não tendo um corpo escultural e dentro

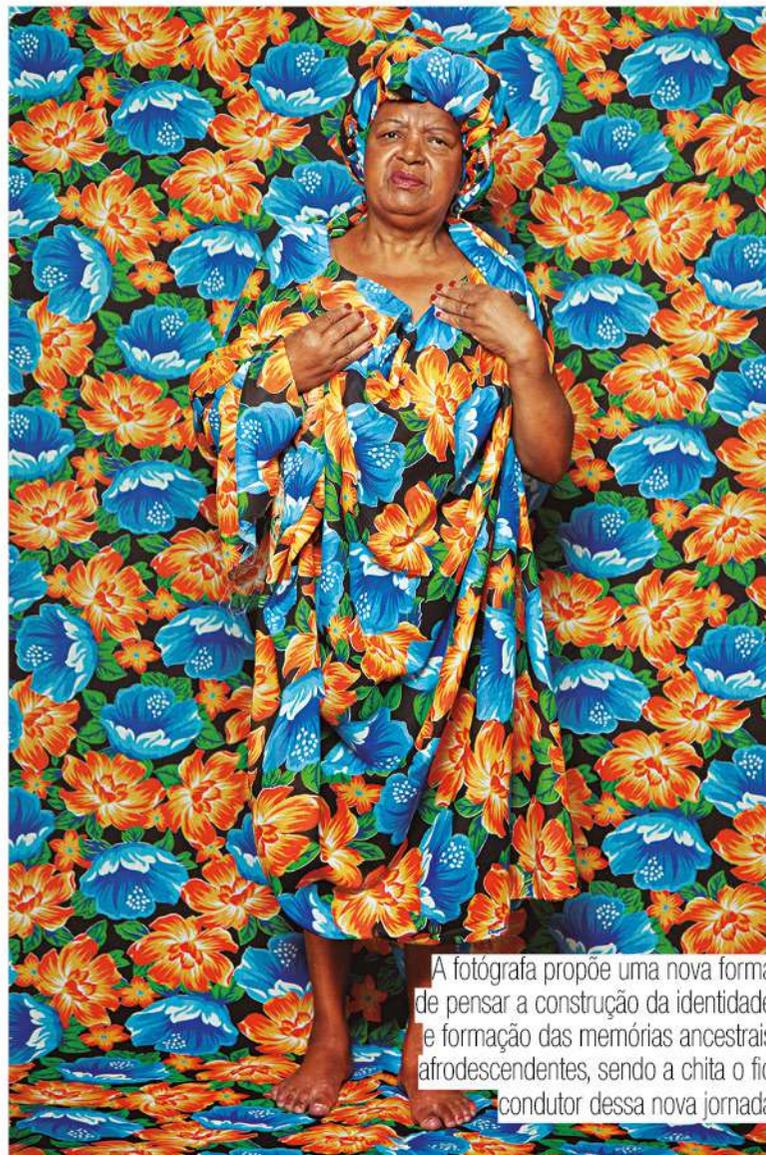
dos atuais padrões de beleza impostos pela sociedade”, conta a coordenadora do Grupo de Mulheres Negras de Salto – Nyota, Aparecida de Fátima Herculano Dias.

Segundo dona Fátima, como é conhecida, as mulheres negras de antigamente não tinham oportunidades e muito menos chance de opinião. Hoje é o contrário e elas são diferentes, guerreiras e representantes de um povo. Lutam para combater o racismo e ter liberdade com direitos iguais.

Dona Fátima ressalta que a mulher negra, independentemente do reconhecimento histórico, sempre esteve presente nas lutas do seu povo. *“A força da mulher negra nunca se esvaiu, de vez em quando se aquieta, parece que vai se apagar, mas aí a gente se lembra das que vieram antes de nós e que oportunizou a nossa história até aqui. Aí a força brota, a força que está contida dentro do ser supera a submissão e o medo, e ganha não apenas o empoderamento do ser mulher, mas do ser mulher negra, de continuar acreditando na vida, de que um mundo melhor é possível”,* comenta.

Ao longo dos mais de dez anos de existência, o grupo teve um crescimento cultural muito grande. Conquistaram uma série de parceiros que se juntaram a elas para que suas vozes ganhassem ainda mais representatividade e força. Embora o desfile seja o mote, foi o que as moveu a ter outras atividades como palestras e oficinas temáticas nas escolas, rodas de conversas e exposições.

Nos colégios, são convidadas em datas específicas como o Dia da Consciência Negra e levam um pouco da cultura afro às crianças, reforçando a importância de cada item como a vestimenta, as cores, as comidas e os costumes. *“Somos muito bem recebidas e as crianças se mostram muito interessadas. Passamos conhecimento e recebemos uma energia maravilhosa em troca. É uma maneira de passar um pouco mais sobre a nossa cultura às novas gerações, que levarão adiante nosso conhecimento”,* afirma Fátima.



Fotos: Pola Fernandez

A fotógrafa propõe uma nova forma de pensar a construção da identidade e formação das memórias ancestrais afrodescendentes, sendo a chita o fio condutor dessa nova jornada

A abordagem da cultura afro nas escolas acontece de forma natural e conforme a idade das crianças. Para as menores, de uma forma lúdica que chame a atenção delas e para os maiores com histórias. O final é sempre um bate-papo que flui naturalmente, de forma aberta e que aborda todo tipo de tema, incluindo o preconceito.

Dona Fátima conta que esse assunto, muitas vezes, é trazido por alunos da terceira série do ensino médio, que contam experiências negativas que já passaram. De acordo com ela, nas rodas de conversas se ouve de tudo, principalmente adolescentes que afirmam já ter praticado algum ato de preconceito, por não saberem identificar o que estavam fazendo, até os que assumem que praticam porque são racistas e preconceituosos. *“É dolorido ouvir, mas respondo que é um direito deles não gostar de negro e que ninguém é obrigado a gostar de todo mundo, mas gostar é diferente de respeitar e nós precisamos ser respeitados”*, enfatiza.

Para dona Fátima, apesar de o racismo ser um tema que causa muita tensão e inquietação, é relevante demais para o povo negro e tem que ser levado em consideração e debatido. *“O racismo tem muitas facetas, vai além do preconceito e do xingamento. Racismo é discriminação, racismo institucional, racismo estrutural. A lista é longa. Nosso discurso é de igualdade social, é igualdade para todos. É um trabalho de formiguinha, que tem que ser constante, porque o preconceito existe, está aí e não diminuiu ao longo dos nossos dez anos de grupo. O racismo machuca, magoa, mata”*, afirma.

“FOTOGRAFIAS QUE NOS DÃO VISIBILIDADE”

Dona Fátima conta que a trajetória do Grupo de Mulheres Negras Saltenses - Nyota segue trajetória apoiada em registros

orais e principalmente em imagens. *“Fotografias que não dão visibilidades”*, afirma em tom bem forte.

Tais imagens são produzidas pela fotógrafa e artista Pola Fernandez, chilena radicada em Itu, que tem trabalhos focados na pesquisa e resgate da cultura africana, exatamente por meio da memória da mulher negra brasileira, representada pelo Grupo de Mulheres Negras Saltenses - Nyota.

Todo esse trabalho resulta em exposições, todas abertas ao público. No Projeto Cores Nyotas, por exemplo, Pola propõe uma nova forma de pensar a construção da identidade e formação das memórias ancestrais afrodescendentes, sendo o fio condutor dessa nova jornada a chita, um tecido que apresenta como marca característica a profusão de cores e ornamentos. E toda essa vitalidade é utilizada, segundo Pola, como recurso estético fundamental dos retratos, que remetem também a um processo de construção da identidade.

Já o Projeto ATAVOS tem a intenção de levar a cabo uma investigação visual de como se pode evidenciar uma ancestralidade perdida na ausência de uma árvore genealógica. Cada uma das integrantes do grupo escolheu uma foto antiga de uma suposta escrava que poderia ser a sua ancestral. A fotografia foi ampliada e colada ao lado para, assim, fazer a filmagem final.

Outro projeto, o Fios do Passado, foi realizado entre 2015 e 2016 e era composto por telas feitas com técnica mista de fotografia, bordado e colagem. Já o Projeto Navio deu continuidade ao exercício de vivência, reflexão e criatividade do grupo, a partir de um desenho antigo de um navio negreiro sobre o mar impresso sobre tecido, um grande painel artístico foi montado coletivamente com a aplicação de bordados com trechos do poema ‘Navio Negreiro’ do poeta Castro Alves, que mais sensibilizaram cada uma das integrantes do projeto.



(11) 9 8590-1235 | (11) 9 9992-4842

Showroom: Praça Duque de Caxias, 80 - Centro - Itu/SP

  @betaniacampossemijoias

be1999fa@gmail.com



ESCANEE PELO
CELULAR E VISITE
NOSSO SITE



OSGEMEOS na Pina

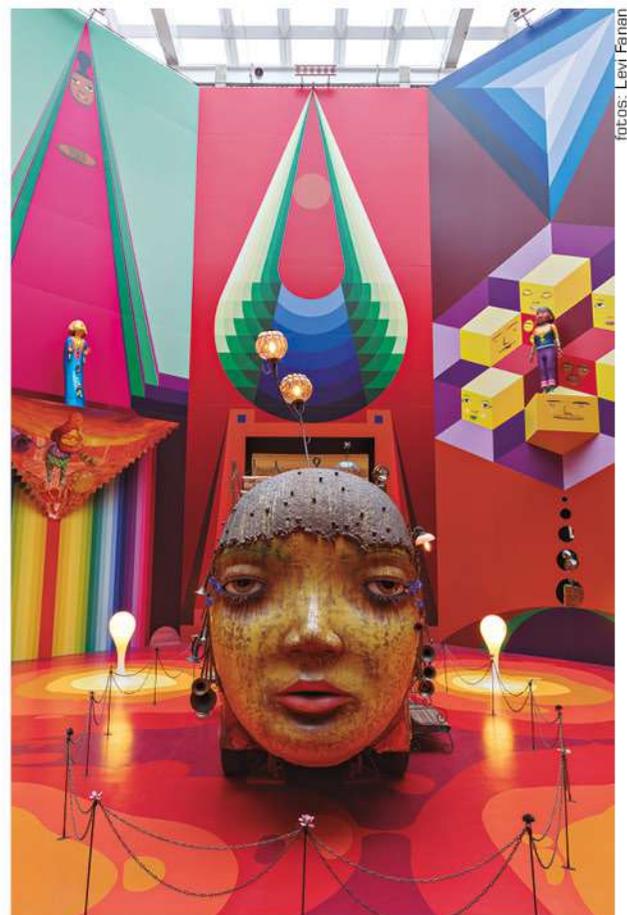
CERCA DE 60 TRABALHOS, SENDO A MAIORIA INÉDITOS NO BRASIL, OCUPAM DIVERSOS ESPAÇOS INTERNOS E EXTERNOS DO MUSEU COM O UNIVERSO LÚDICO DOS IRMÃOS QUE SEMPRE LEVARAM A PRÓPRIA VIVÊNCIA URBANA PARA DENTRO DE SUA ARTE

A Pinacoteca de São Paulo, museu da Secretaria de Cultura do Estado exibe, até 22 de fevereiro, “OSGEMEOS: Segredos”, primeira exposição panorâmica da dupla de artistas formada pelos irmãos Otávio e Gustavo Pandolfo.

A mostra, que marca a reabertura da Pina após a quarentena imposta pela pandemia da covid-19, conta com mais de 60 trabalhos, cerca de 50 inéditos ou nunca exibidos no país, além de 1 mil itens desse rico imaginário. Originalmente, a exposição estava prevista para março deste ano, mas acabou sendo cancelada, naquela ocasião, por conta das medidas de isolamento social.

A dupla criou uma trajetória de sucesso no mundo das artes sem perder o desejo de manter-se acessível ao grande público. Esse percurso inclui a participação em mostras nas principais instituições internacionais, como o Hamburger Bahnhof, em Berlim, em 2019, com um projeto concebido em parceria com o grupo berlinense de breakdance Flying Steps - um dos mais premiados mundialmente; a Vancouver Biennale, Canadá (2014); o MOCA - Museum of Contemporary Art, em Los Angeles (2011); o MOT - Museum of Contemporary Art Tokyo, em Tóquio, e a Tate Modern, em Londres (ambas em 2008); e a Triennale de Milão (2006); entre outros.

Ao longo de sua carreira, os irmãos também receberam convites para criar para os principais espaços públicos de mais de 60 países, incluindo Suécia, Alemanha, Portugal, Austrália, Cuba, EUA - com destaque para os telões eletrônicos da Times Square, em Nova York (2015) -, entre outros.



FOTOS: LEVI FANAN

Otávio e Gustavo sempre tomaram o espaço urbano como lugar de vivência e de pesquisa desde o início de sua produção, em meados da década de 1980. Os artistas partiram de uma forte imersão na cultura hip-hop, que havia chegado ao Brasil no momento em que os irmãos começaram a produzir, e da influência da dança, da música, do muralismo e da cultura popular para desenvolver um estilo singular, com atmosfera alegre, que acabou se tornando um emblema dos espaços urbanos pelo Brasil e pelo mundo.

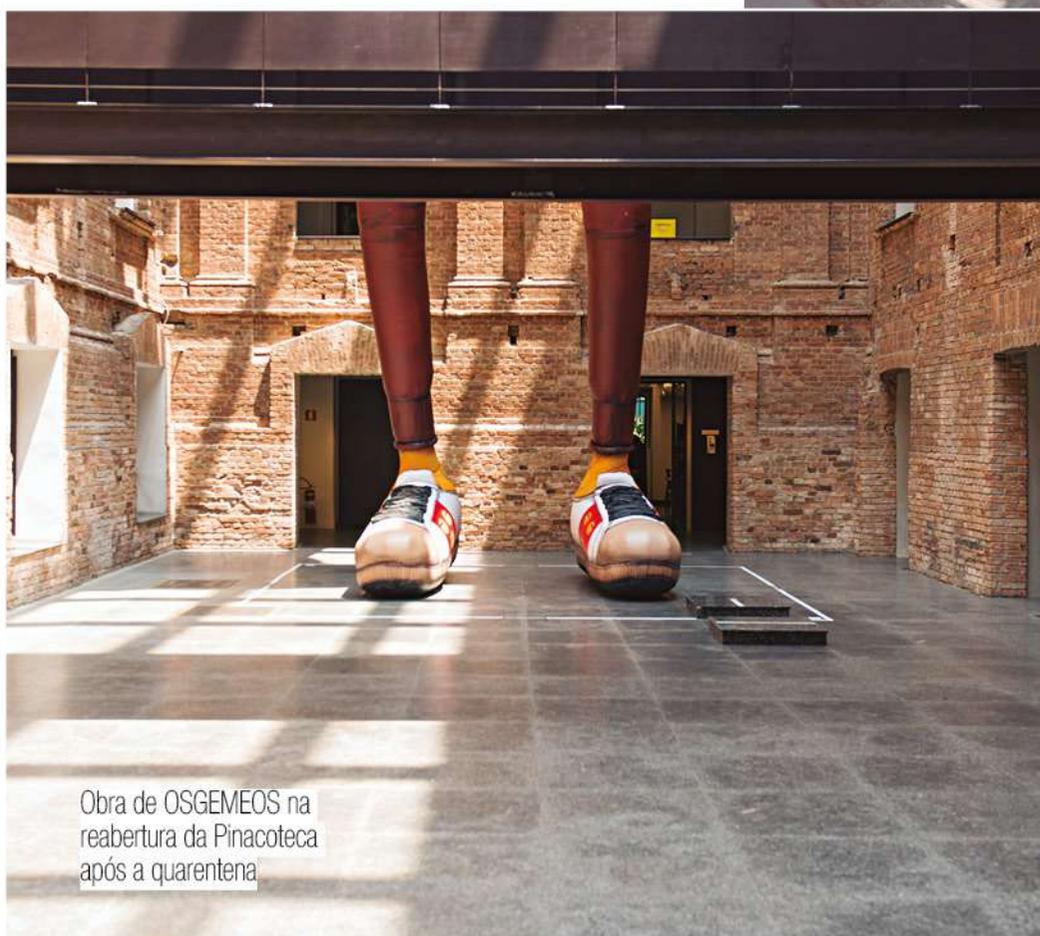
Seus trabalhos contam histórias - às vezes autobiográficas - cujas tramas envolvem fantasia, relações afetivas, questionamentos, sonhos e experiências de vida. OSGEMEOS mantém seu ateliê, até hoje, no Cambuci, antigo bairro de operários e imigrantes na região central da capital paulista, onde passaram sua infância e juventude. A partir da década de 1990, suas experimentações - não só em grafitti, mas também pintura em telas e esculturas estáticas e cinéticas - ultrapassaram os limites bidimensionais, culminando na construção de um universo próprio que opera entre o sonho e a realidade.

Para a mostra na Pinacoteca, o duo apresenta pinturas, instalações imersivas e sonoras, esculturas, intervenções site specific, desenhos e cadernos de anotações. Esses últimos, da fase ainda adolescente e apresentados ao público pela primeira vez, antecedem os famosos personagens amarelos, abrindo caminho para a compreensão da raiz de seu surgimento.

O corpo de obras invade o museu, ocupando as sete salas de exposições temporárias do primeiro andar, um dos pátios, diversos espaços internos e externos, além de uma instalação, concebida especialmente para o Octógono.



FOTOS: Levi Fanan



Obra de OSGEMEOS na reabertura da Pinacoteca após a quarentena

Jochen Volz, diretor-geral da Pina e curador da mostra, destaca que o museu, enquanto instituição tradicional criada para valorizar a produção da arte brasileira, reafirma seu compromisso ao apresentar, de maneira abrangente, a produção de OSGEMEOS. “Se, na época moderna, o fenômeno artístico tem a cidade como seu lugar de existência, pensar a arte é pensar sua inscrição na urbanidade. O urbano, a cidade, as relações que se dão nesse espaço específico, são tanto temas da arte quanto o próprio modo de sua aparição. Viver em cidades significa partilhar de uma sociabilidade singular, marcada pelo deslocamento, pelo anonimato, pela produção coletiva, geradores de conflitos e desigualdades, mas também dotada de um potencial de liberdade e transformação, caros às práticas da arte moderna e contemporânea”, finaliza Jochen Volz.



OSGEMEOS em frente a uma das instalações na Pina

REGRAS SANITÁRIAS

Como ainda estamos em período de pandemia, todas as regras sanitárias para evitar a contaminação pelo novo coronavírus devem ser seguidas pelo público. Antes de entrar na Pinacoteca, o visitante terá a sua temperatura aferida, e quem estiver com temperatura acima de 37,2° ou mostrar sintomas de gripe ou resfriado deverá buscar ajuda médica e não poderá acessar o museu.

O uso de máscara será obrigatório em todos os espaços e durante toda a visita. Não será permitido tirar a máscara em nenhum momento, como, por exemplo, para fotografias e selfies. Os espaços terão álcool gel para a higienização das mãos, além de uma nova sinalização que indicará o sentido de circulação e o distanciamento mínimo de 1,5m entre pessoas.

A Pina funcionará em horário reduzido, das 14h às 20h, e o fluxo de público será orientado pelos atendentes e por sinalização elaborada para facilitar a circulação. O tempo de permanência no prédio também será de no máximo 1 hora. Os ingressos serão vendidos por datas e horários marcados no site da Pinacoteca (www.pinacoteca.org.br). Aos sábados, a entrada também permanece gratuita, no entanto é preciso reservar também pela internet. Consulte o protocolo completo no site da Pina (www.pinacoteca.org.br).

MAIS: Visitação: até 22 de fevereiro de 2021
De quarta a segunda, das 14h às 20h.

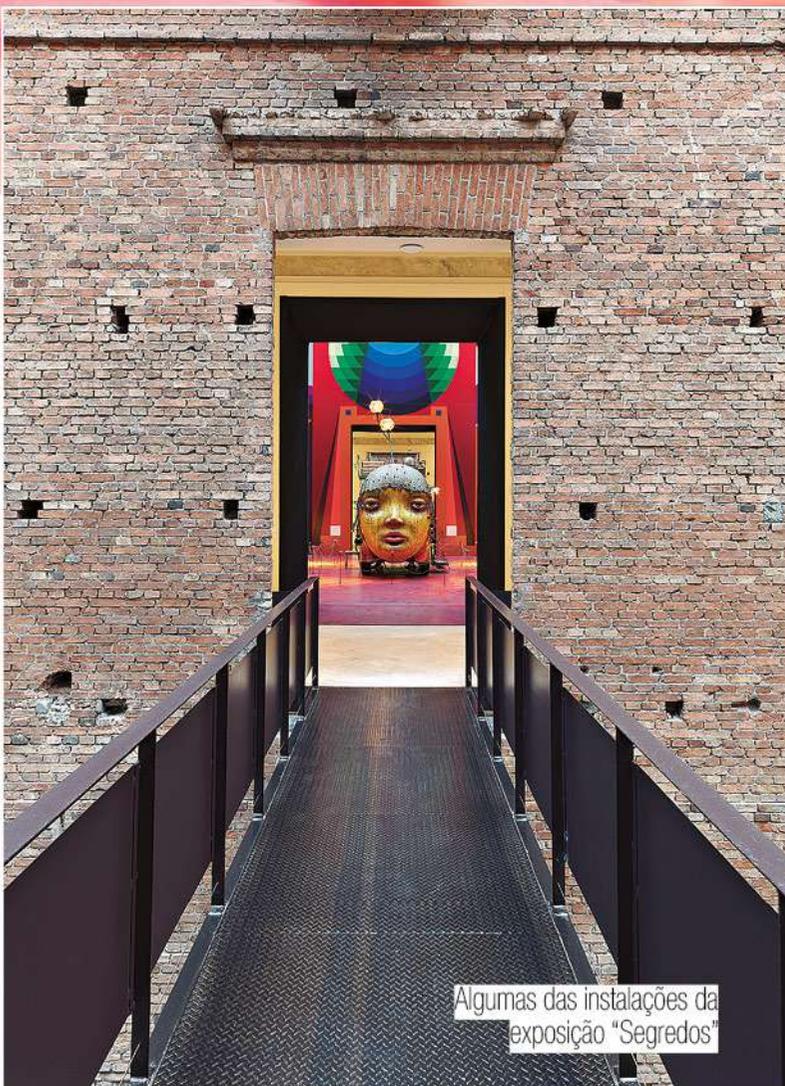
Ingressos com horário marcado, vendas somente online no www.pinacoteca.org.br

Pinacoteca de São Paulo: Edifício Pina Luz - Praça da Luz 2, São Paulo

Ingressos: R\$ 25 apenas pelo site da Pinacoteca (www.pinacoteca.org.br) Meia entrada R\$ 12,50.

Menores de 10 anos e maiores de 60 são isentos de pagamento, mas devem reservar os ingressos no site e comprovar a idade ao chegar ao museu.

Importante: A Bilheteria física permanecerá fechada.



fotos: Lev Fanan

Algumas das instalações da exposição "Segredos"



Acesse o QR Code e leia mais sobre a exposição

ECOSSISTEMA ANGLO

UM MUNDO DE CONEXÕES



No Ecosistema Anglo,
presença conecta distâncias.
Tempo conecta espaço.
Conhecimento conecta oportunidades.
Saber conecta vitórias.

SEJA PARTE DESSE MUNDO.



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



Fones: (11) 4029-2227 / 4029-1622
www.anglosalto.com.br
Avenida Brasília nº 749
Jardim D'Icarai - Salto

fotógrafos da natureza

por ALINE QUEIROZ



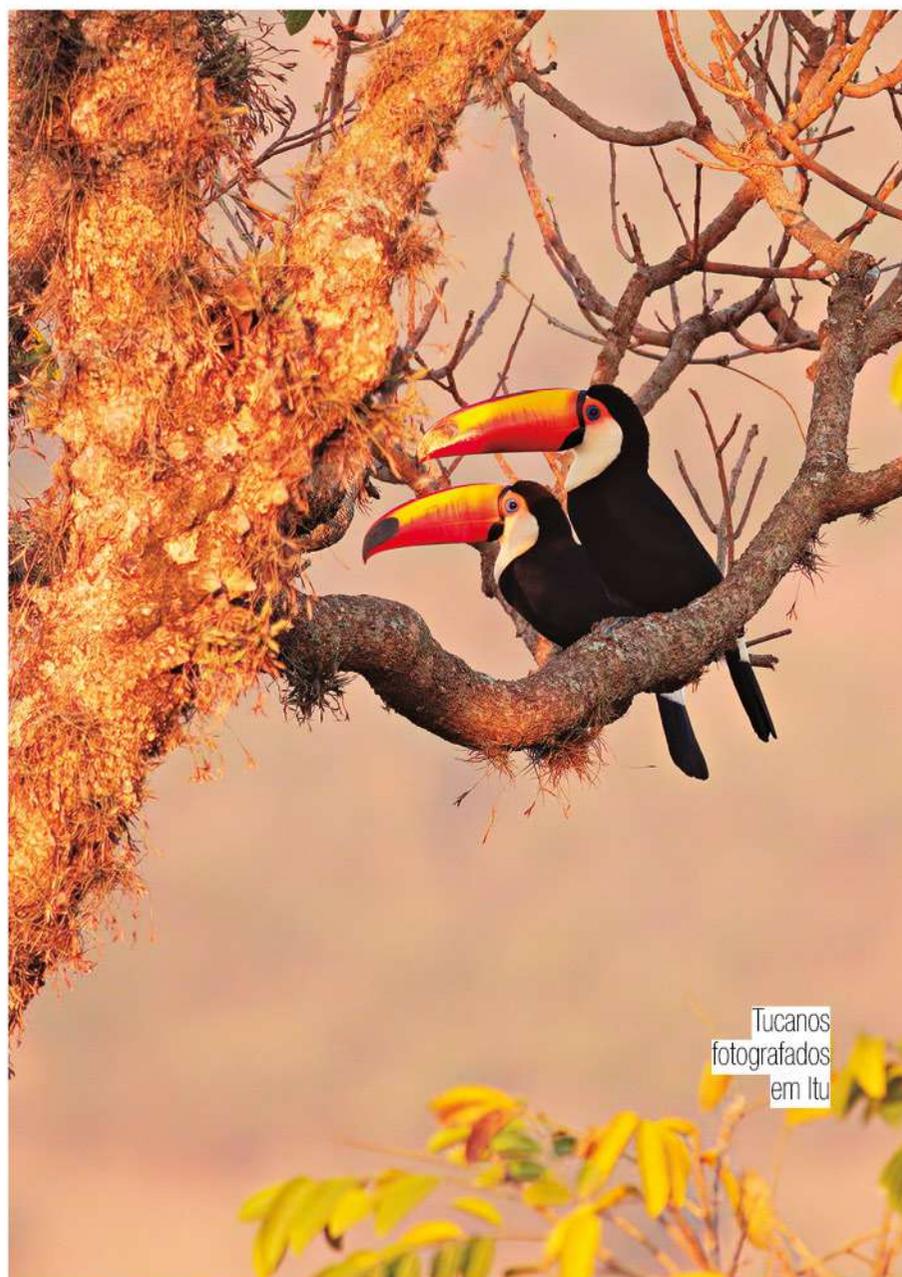
Falcão-de-coleiras encontrado em Itu

A fotografia como fomento socioambiental

NUM MOMENTO EM QUE SE FAZ URGENTE A DISCUSSÃO SOBRE A PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE, REVISTA REGIONAL INICIA UMA SÉRIE DE REPORTAGENS COM PROFISSIONAIS DA REGIÃO QUE TÊM NA FOTOGRAFIA UMA FERRAMENTA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA FAUNA E DA FLORA PARA O FUTURO DO PLANETA; NA ESTREIA, O FOTÓGRAFO ITUANO SERGIO REOLI, QUE ACABA DE PROMOVER A EXPOSIÇÃO “ÀS MARGENS DO TIETÊ”

Em um momento tão crítico, quando mais uma vez o Brasil se torna o centro das atenções mundiais devido às queimadas no Pantanal e na Amazônia, Revista Regional cria a série “Fotógrafos da Natureza”, com profissionais da região. O objetivo é mostrar, por meio de imagens, o apelo ambiental e levar ao leitor um alerta de que o pouco que cada um faz já é muito para ajudar a resgatar e cuidar da natureza.

Para dar início ao projeto, Regional conversou com Sergio ReOli, fotógrafo de natureza e consultor de BI, que há oito anos fez do hobby



Fotos: Sergio ReOli

Tucanos fotografados em Itu



Espécies de macaco-bugio
na região de Sorocaba

fotos: Sérgio Raoni



Colhereiro
visto em Itu

para aliviar o estresse cotidiano uma prática profissional. O pontapé inicial foi fotografar paisagens, mas com o passar dos anos aprimorou e mudou o seu olhar para as aves e para a fotografia macro.

“A prática da observação de aves que além de agregar na minha fotografia é uma atividade avassaladora para quem começa a praticar, te desperta outros sentidos e te leva a querer conhecer mais os animais e seus comportamentos. Com a fotografia macro, você descobre um universo fascinante, que te revela detalhes peculiares que jamais imaginaria”, conta Sérgio.

Para ele, a fotografia é uma ferramenta importante que permite fomentar questões nas pessoas. Além do impacto visual inicial, pode e deve evidenciar questões e informações para que ações possam ser compartilhadas. Entre os exemplos, ele cita os registros do sagui-da-serra-escuro, o *“callithrix aurita”*, também conhecido como sagui-caveirinha, que habita a região de Itu em fragmentos de mata.

Endêmicos da Mata Atlântica, eles sofrem, além da questão do desmatamento de seu habitat natural, a mistura com saguis de outras regiões do Brasil - que têm como origem o tráfico de animais. Esse cruzamento, segundo Sérgio, gera indivíduos descaracterizados que tendem a perder as características marcantes da espécie.

“Precisamos estar atentos à complexidade de tudo relacionado à natureza, seja da poluição pelo descarte e geração de lixo, poluição sonora e cultural que nos faz questionar sobre o nosso consumo absurdo de

fotógrafos da natureza



Cachoeira em Tapiraí

plástico, refletir sobre o consumo de carnes gerada pela nossa cultura e o consumismo atual. Temos que apoiar e acompanhar as ONGs e ações voltadas à educação e preservação. É de fundamental importância buscarmos e compartilharmos informações de ambientalistas sérios, que vivenciam de perto as situações que são veiculadas na mídia, como exemplo, a situação da Amazônia, que sofre reflexos diretos por posicionamentos políticos nada favoráveis a situação”, apela o fotógrafo.

De acordo com Sergio, a fotografia pode ser uma aliada na educação ambiental e favorável ao meio ambiente, desde que possa ser contextualizada. Um dos exemplos do fotógrafo é a sua exposição “As Margens do Tietê”, em que apresenta ao público, até 18 de novembro, no Plaza Shopping Itu, parte da biodiversidade existente na região. “Por meio dela (da mostra fotográfica), pude presenciar a surpresa das pessoas ao ver as fotos e ouvir os sons da natureza que disponibilizamos durante a exposição”, conclui.



Aranha papa-mosca

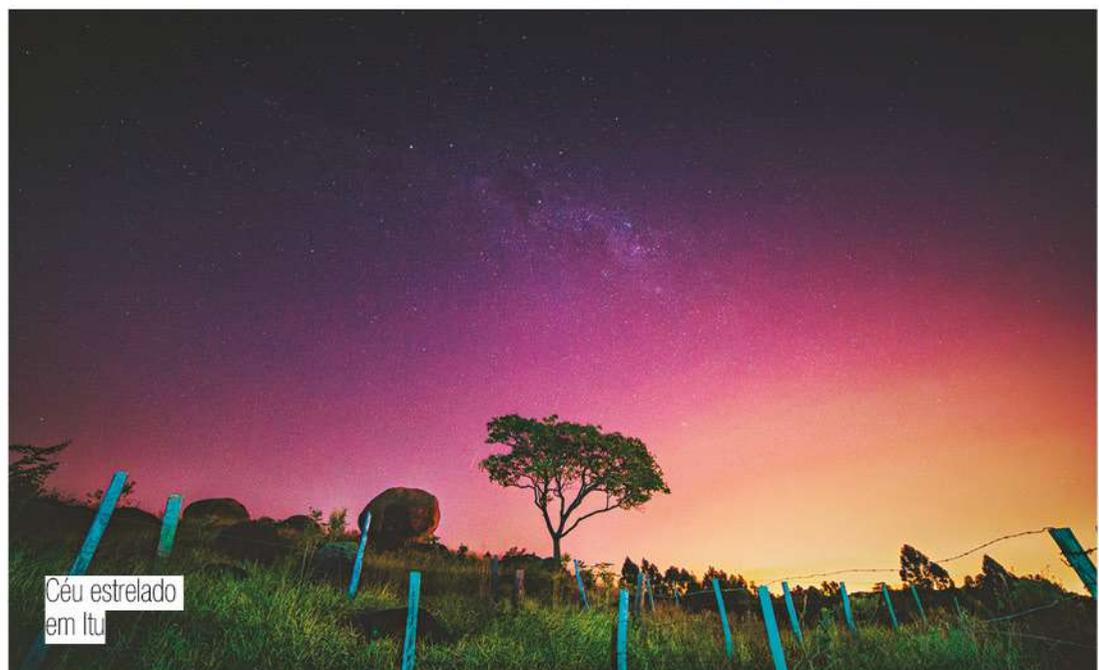


fotos: Sergio ReOli

Miudinho também fotografado na região



Sergio ReOli, fotógrafo ituano



Céu estrelado em Itu

O futuro é aqui!

O Instituto Branta é uma escola que oferece educação genuinamente bilíngue de altíssima qualidade e com o diferencial de formar seus alunos com dupla certificação para ingressar nas melhores universidades do Brasil e do mundo. Formamos alunos confiantes e preparados para enfrentarem os desafios globais. Aqui, os estudantes, são incentivados a desenvolver habilidades acadêmicas e pessoais em um segundo idioma.

**MATRÍCULAS
ABERTAS**



#overdadeiroeúnicoensinobilínguedaregião



EDUCAÇÃO BILÍNGUE
DE QUALIDADE
PARA SEUS FILHOS



O e-commerce e suas implicações práticas

Revista Regional entrevistou o presidente da OAB-Itu, Rodrigo Tarossi, para falar sobre a expansão do e-commerce e suas implicações jurídicas

O Brasil registrou um aumento médio de 400% no número de lojas que abriram o comércio eletrônico por mês durante o período da quarentena, de acordo com dados da ABComm (Associação Brasileira de Comércio Eletrônico). Automaticamente, cresceram também as vendas online no mesmo período. A ABComm e a Konduto registraram um aumento de 40% no e-commerce e os seis setores que mais cresceram foram o de calçados (99,44%), bebidas (78,90%), eletrodomésticos (49,29%), autopeças (44,64%), supermercado (38,92%), artigos esportivos (25,75%), móveis e decoração (23,61%) e moda (18,38%). Mas nem tudo são flores e muitos consumidores tiveram problemas com as compras pela internet, com aumento de reclamações no Procon-SP durante a pandemia. Para entender a expansão do e-commerce e suas implicações jurídicas, como os direitos do consumidor, Revista Regional entrevistou o presidente da subseção da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) de Itu, Rodrigo Tarossi.

REVISTA REGIONAL: Qual o conceito do e-commerce?

DR. RODRIGO TAROSI: E-commerce é uma modalidade de comércio em que a compra e a venda de mercadorias é realizada por meio eletrônico, através da internet. E-commerce é um termo inglês que significa, justamente, “comércio eletrônico”.

Como o senhor encara a expansão do e-commerce nos últimos meses?

Durante a pandemia, as vendas pela internet aumentaram mais de 45% em relação ao mesmo período do ano passado. É fato que a pandemia contribuiu para o crescimento da demanda, mas acredito que, da mesma forma, ela antecipou uma realidade futura. A prevalência do comércio eletrônico na relação de consumo certamente veio para ficar.



“Sugiro ao consumidor: escolher sempre sites confiáveis e com boa reputação”

O país está preparado para os reflexos desse crescimento da demanda?

Não tenho dúvidas de que o aumento abrupto nesse modelo de consumo implica numa série de situações que costumeiramente não vivenciávamos, mas, mesmo que em menor número, já existiam, como: atrasos de entrega, baixa qualidade dos produtos, propaganda enganosa e os chamados golpes virtuais.

A legislação protege o consumidor dessas situações?

A proteção do consumidor, especialmente em se tratando de pessoa física, constitui um direito fundamental, previsto no artigo 5º., inciso XXXII, da Constituição da República, do qual encontram-se todos os consumidores, pessoas físicas ou jurídicas. No direito positivo específico, a defesa do consumidor está direta e principalmente ligada ao Código de Defesa do Consumidor que, diga-se, em 2020 completou 30 anos de existência. Tenho para mim que o comércio eletrônico é um grande e mais recente desafio na aplicação do CDC. Portanto, é fundamental que o consumidor fique atento a esse regramento jurídico do qual tutela as relações de consumo, e serve como ferramenta preventiva e reparadora de eventuais danos e ou prejuízos inerentes ao negócio jurídico eletrônico que tenha celebrado.

Existem outras normas que regem a relação de consumo?

Como dito, no Brasil, a contratação eletrônica é regulada, predominantemente, pelo Código de Defesa do Consumidor. No entanto, existem diversas leis brasileiras cujas interpretações afetam também a prática de comércio eletrônico, mas que não servem especificamente o propósito de reger o e-commerce, como o Marco Civil da Internet (lei nº 12.965/2014) e a LGPD - Lei Geral de Proteção de Dados (lei nº 13.709/2018).

Recentemente, muito se tem falado da LGPD. Como ela interfere no e-commerce?

A LGPD tem como principal escopo a proteção de informações relacionadas à pessoa natural, do qual também contempla informações dos consumidores. Em regra, a coleta desses dados pessoais inerentes à formalização de uma relação de consumo deverá atender aos dispositivos inseridos nessa nova norma legal. Porém, não se trata de inovação, pois a proteção dessas informações já era prevista pelo próprio CDC, através dos princípios da transparência e da segurança. Fato é que a LGPD trouxe uma maior expansão e proteção, em especial em meios fiscalizatórios e punitivos. É uma evolução!

Qual a melhor conduta do consumidor quando decide por efetuar compras através da internet?

O consumidor deve ter em mente algumas regras:

- Primeiro: **o direito a informações:** é dever do fornecedor

“Não tenho dúvidas de que o aumento abrupto nesse modelo de consumo implica numa série de situações que costumeiramente não vivenciávamos, mas, mesmo que em menor número, já existiam, como: atrasos de entrega, baixa qualidade dos produtos, propaganda enganosa e os chamados golpes virtuais”

que especifique de forma compreensível, clara, precisa e detalhada todas as informações inerentes aos produtos e serviços ofertados. Caso exista dualidade ou omissões, o consumidor deve desconfiar.

- Segundo: **direito de arrependimento:** o Código de Defesa do Consumidor, em seu artigo 49, disciplina que o consumidor possui o prazo de sete dias, após o recebimento da sua encomenda, para realizar a solicitação formal do arrependimento de compra, com ressarcimento do valor pago no produto, durante o prazo. No entanto, tal procedimento pode ser burocrático, a ponto de invalidar o arrependimento. Por isso, cabe ao consumidor se atentar sobre como o fornecedor opera esse atendimento, em caso de arrependimento.
- Terceiro: **trocas e devoluções:** Diferentemente do direito de arrependimento, esta deverá, em tese, ser motivada (defeito/vício no produto, por exemplo). Assim, também cabe ao consumidor ler atentamente a política de troca e assistência técnica do fornecedor, destacando que a simples troca do produto por produto semelhante não é obrigatória.
- Quarto: **Fraudes:** Caso o consumidor seja vítima de alguma fraude, torna-se muito difícil avariar alguma reparação, considerando que, na maioria das vezes, o rastreamento da operação fraudulenta é ineficaz, em especial na identificação dos autores. Assim, a melhor saída é a prevenção.

Desta forma, sugiro ao consumidor: escolher sites confiáveis e com boa reputação; verificar se no site há canais de atendimento diversificado ao consumidor, como telefone, endereço e e-mail; desconfiar de ofertas com preços abaixo do oferecido no mercado; não revelar ou digitar senha do cartão, pois é desnecessário a informação de senha para realizar as compras eletrônicas; evitar computadores públicos para fazer a operação; optar por sites que aceitem as plataformas de pagamento garantido; deixar sempre um programa de antivírus atualizado e evitar realizar compras em sites com hospedagem internacional.

conversa

por ESTER JACOPETTI

Pedrita Junckes

PATHY DEJESUS

DO SUCESSO NA NETFLIX
ÀS NOVELAS DA GLOBO





*“...esse é o ponto
chave da série da
Netflix: trazer
questionamentos e
induzir reflexões,
muito mais que
trazer respostas”*

Pathy Dejesus é uma mulher centrada! Mãe, atriz, ex-modelo, DJ e com os pés no chão, ela consegue dar conta do recado, e sabe que a pandemia serviu também para mostrar que nem sempre é possível ter controle sobre tudo. “No começo eu ainda tentei fazer com que as coisas funcionassem normalmente dentro de casa e, obviamente, falhei”, disse Pathy em entrevista exclusiva à Revista Regional. Mas culpa é um sentimento que passa longe da cabeça da atriz que iniciou sua carreira ainda na adolescência. “Diferentemente do que muitos pensam, a carreira de modelo – a minha pelo menos – está longe de ser só glamour. Mas foi ótimo ter tido a oportunidade de viajar para lugares que sempre quis conhecer e que talvez nunca conseguisse se não fosse modelo. Amadureci ainda mais e toda experiência que me faz evoluir de alguma forma, já é muito válida”, pontuou. Em seu mais recente trabalho – Coisa Mais Linda – série da Netflix, sua personagem Adélia tem rendido elogio da crítica. “Ficamos muito felizes pela aceitação do público e como as reflexões propostas pela obra repercutem de forma intensa. Esse é o ponto-chave da série: trazer questionamentos e induzir reflexões, muito mais que trazer respostas”, declarou. Escalada para a próxima novela das nove na Rede Globo, Pathy faz certo mistério sobre sua personagem na trama. “Estou muito feliz com a oportunidade de voltar a fazer TV, com profissionais que admiro muito e de longa data. No mais, ainda não posso falar muito sobre a personagem”, concluiu a atriz.

REVISTA REGIONAL: Pathy, qual a sua culpa: trabalho, dieta, consumo, filho, corpo, casa ou um pouquinho de tudo isso? Por que as mulheres estão em constante cobrança com elas mesmas?

PATHY DEJESUS: Hoje em dia, nenhuma delas. Culpa é um termo muito pesado... Com o passar dos anos, venho tentando olhar mais pra mim e com muito mais afeto. Entendi que preciso ser generosa comigo mesma. Mas é um exercício difícil. Existe toda uma estrutura que funciona para que nós, mulheres, estejamos sobrecarregadas de culpa e isso é muito cruel.

Ao longo dos anos, você circulou pelas principais emissoras do país, acumulando experiências na dramaturgia, e já estreou também nas plataformas de streaming. Mas onde você se sentiu mais livre para desenvolver melhor o seu personagem?

Eu amo meu ofício. Sou realmente apaixonada pelo que faço. E busco sempre me entregar completamente na construção das minhas personagens e aprender o máximo em cada oportunidade de trabalho. Isso independente do veículo. Pra mim, são formatos diferentes e só. O que sinto é que em alguns casos conseguimos mais tempo pra nos aprofundar, não só na construção em si, mas também na execução.

As pessoas têm aproveitado a quarentena para fazer autocrítica e reflexão sobre tudo que vem acontecendo, até porque cada uma reagiu de maneira diferente, mas como foi pra você ter que se isolar e deixar o trabalho suspenso por esse período?

Tento viver um dia de cada vez. No começo da pandemia, eu ainda tentei fazer com que as coisas funcionassem normalmente dentro de casa e, obviamente, falhei. Mas é compreensível, não sabíamos muita coisa sobre a covid-19, tivemos de mudar nossos hábitos radicalmente e muito rapidamente e o fato de ter um bebê pesou também. Aos poucos, foi preciso aceitar essa nova realidade, focar em manter a sanidade mental diante desse momento difícil e entender que por ser um período longo de indefinições, a busca pelo equilíbrio seria fundamental.

Nós, mulheres, tivemos muitas conquistas, mas ainda existe um caminho longo a ser percorrido na mudança por direitos iguais, respeito e liberdade. Como você acha que estaremos daqui a 20 anos, por exemplo? Não consigo imaginar, mesmo porque gosto de viver aqui agora, um dia por vez. Mas torço muito para não cairmos em retrocesso, e que as próximas gerações venham cada vez mais potentes e possam cada vez mais ter seus direitos assegurados.

Pathy, o início da sua carreira foi como modelo, você teve a oportunidade de viajar o mundo, conhecer pessoas e culturas diferentes. Durante esse período, o que você mais aprendeu e o que carrega até hoje que a fez ser a pessoa que é?

São muitas lições, principalmente diante dos perrengues vividos, porque, diferentemente do que muitos pensam, a carreira de modelo - a minha pelo menos - está longe de ser só glamour. Mas foi ótimo ter tido a oportunidade de viajar para lugares que sempre quis conhecer e que talvez nunca conseguisse se não fosse modelo. Eu amadureci ainda mais e toda experiência que me faz evoluir de alguma forma, já é muito válida.

Falando um pouco sobre os trabalhos, eu sei que você está na próxima novela das nove “Um Lugar ao Sol” (TV Globo). Como você vem compondo a sua personagem e quais serão os principais temas abordados por ela?

Estou muito feliz com a oportunidade de voltar a fazer TV, com profissionais que admiro muito e de longa data. No mais, ainda não posso falar muito sobre a personagem.

A série “Coisa Mais Linda” (Netflix) fez sucesso e o público foi presenteado com a segunda temporada. Como foi participar deste projeto, já que ele exalta a questão das mulheres terem o controle de suas vidas e de suas escolhas? Como atriz, é cada vez mais gratificante fazer esse tipo de trabalho?

Toda oportunidade de trabalho é muito gratificante. “Coisa Mais Linda” é um sucesso e ficamos muito felizes pela aceitação do público e como as reflexões propostas pela obra repercutem de forma intensa. E acho que esse é o ponto chave da obra: trazer questionamentos e induzir reflexões, muito mais que trazer respostas.

Além de atriz e modelo, você também tem a música no sangue (DJ). Só para eu conhecer a sua história com esse trabalho, em que momento ele surgiu na sua vida?

Modelo já não sou há anos (risos). A minha relação com a música é genética, meu pai foi DJ nos anos 1970 e eu cresci sob influência da música, dos vinis. Além disso, a música tem um poder muito grande de transformar energias, de cura. E isso também está relacionado ao meu trabalho como DJ: transformar a energia das pessoas - e a minha também. É um trabalho intenso, requer pesquisa, treino, dedicação. Mas é extremamente gratificante! Ao longo desses meus 14 anos como DJ, coleciono, além dos discos, muita história boa, viagens incríveis, festas, amizades e boas energias.

E claro, sobre maternidade, um dos momentos mais importantes na vida de uma mulher, o que mudou na sua vida, digo não somente na rotina diária, mas emocionalmente após a chegada do Rakim?

A chegada de um filho muda tudo. Não dá pra romantizar, existem muitas dificuldades. É exaustivo cuidar do bebê e me manter no mercado de trabalho para prover tudo que ele precisa. Mas ao mesmo tempo, não existe nada mais motivador. Rakim é o maior presente que a vida poderia me dar. Agradeço todos os dias. E me mantenho firme por mim e por ele!

“Com o passar dos anos, venho tentando olhar mais pra mim e com muito mais afeto. Entendi que preciso ser generosa comigo mesma”

Pathy em ensaio fotografado antes da pandemia

Maira Bordignon: exclusividade Italínea em Salto e Itu

De projetista a empresária, Maira seguiu a paixão por móveis para ter sua própria loja, a Italínea, com unidades em Salto e Itu

Maira Bordignon está predestinada ao sucesso. Há quase 20 anos no ramo de móveis e decoração, a empresária, representante exclusiva da renomada Italínea, começou como projetista e decidiu fazer disso sua profissão, se especializando no segmento de planejados através de vários cursos. Em 2016, ela alçou voo solo e conseguiu a representação exclusiva da Italínea, uma das marcas mais respeitadas do setor de planejados, em Salto. Três anos depois, foi hora de expandir fronteiras e conquistar exclusividade também em Itu, onde inaugurou, em julho de 2019, sua segunda unidade.

“Não estava nos planos abrir uma nova unidade, mas a fábrica me ofereceu essa nova oportunidade para que a Italínea By Maira Bordignon pudesse se expandir. Acreditei na marca e hoje estou satisfeita com o resultado”, comenta a empresária.

Com uma rotina agitada, Maira não mede esforços para conciliar vida pessoal com lazer, família e sua loja de móveis, contando sempre com o apoio do marido Flávio Lopes. *“O objetivo da Italínea é realizar sonhos, por isso eu e minha equipe não medimos esforços para atender com total dedicação os nossos clientes. Se eles vieram até a loja é porque têm um sonho de uma casa linda e planejada”,* ressalta a empreendedora que, natural de Erechim, no Rio Grande do Sul, mora há mais de 20 anos em Salto e se formou como projetista e designer de interiores.

Tendo como missão levar o que há de melhor em móveis planejados e decoração, Maira comanda uma equipe de colaboradores que atende os mais variados clientes, com projetos que vão dos mais simples aos sofisticados e para variados



Maira, em sua nova loja Italínea, em Itu

ambientes, como dormitórios, cozinhas, home theaters, entre outros. O segredo do sucesso da Italínea by Maira Bordignon é acreditar no trabalho, se atualizar sempre e atender cada vez melhor.

Questionada sobre empreendedorismo, ela afirma que a chave para o negócio dar certo é não desistir nunca e, principalmente, buscar inovação sempre!

MAIS: Italínea by Maira Bordignon

SALTO: Rua Sete de Setembro, 410 - Centro
Telefones: (11) 4456-1453 ou (11) 9 4817-1658

ITU: Rua Floriano Peixoto, 05 - Centro
Telefone: (11) 2429-2016

Matrículas abertas 2021

- **EDUCAÇÃO INFANTIL**
- **ENSINO FUNDAMENTAL**
- **ENSINO MÉDIO**

NOVIDADE:



Condições especiais para novos alunos.

4013-9831

www.colegioceunsp.com.br

 /ColegioCEUNSPItu



4028-8800

www.colegioceunsp.com.br

 /ColegioCeunspSalto



Betânia Campos e sua história de sucesso

A empresária ituana Betânia Campos fez com leveza um trajeto que tinha tudo para ser exaustivo, e hoje está à frente da sua própria marca de semijoias finas e joias em Prata 925

Advogada de formação e empreendedora de alma e coração. Essa talvez seja uma das melhores definições da empresária Betânia Campos. Há nove anos no ramo de acessórios, comercializa no seu *showroom* semijoias finas e joias em Prata 925, mas começou no segmento com uma maleta de semijoias que vendia no seu antigo trabalho, como forma de complemento de renda.

O objetivo inicial que era apenas uma forma de guardar dinheiro para seu casamento, em menos de um ano mostrou ser um rendimento bem interessante e a fez abrir mão da carreira jurídica. Falando assim até parece que o caminho foi fácil e sem desafios e burocracias que todo empreendedor brasileiro enfrenta.

A questão é que Betânia fez do trajeto que tinha tudo para ser exaustivo, leveza. A forma que direcionou suas vendas, foi fundamental para quem ela é hoje. À época, era revendedora de uma marca de semijoias e nunca se contentou com uma maleta apenas. Ela foi além e todo tempo livre fora da Vara do Trabalho era disponibilizado para suas vendas. Participava de bazares, organizava eventos e levava seu famoso café gourmet para suas clientes e foi criando um relacionamento e as fidelizando de uma forma, que uma hora teve que decidir entre ser uma franqueada ou ter uma marca exclusiva.

Optou pela sua marca exclusiva e há três anos montou o *ShowRoom* Betânia Campos. “Sou muita grata por toda a minha trajetória e às pessoas que me deram oportunidade de entrar nesse ramo, mas precisava ir além e ter minha própria marca. Precisava andar sozinha, ditar minhas regras e oferecer às minhas clientes esse cuidado e carinho que cada uma das pessoas que comercializo tem. Criamos o *showroom* com a finalidade de proporcionar um atendimento especial e exclusivo, deixando nossas clientes à vontade, para curtir com tranquilidade nossa coleção de produtos”, afirma.



Alessandro Aberte

Betânia Campos, advogada de formação e empreendedora de alma e coração

Betânia é detalhista, moderna e exigente e cada peça que vende passa pela sua criteriosa seleção. Seus fornecedores são exclusivos e todos os modelos que trabalha também, com designs inspirados nas últimas tendências da moda. Além disso, oferece garantia vitalícia para todos os produtos, com um pós-venda direto e diferencial. Além do atendimento presencial, Betânia também trabalha com e-commerce, e a expectativa é em breve alavancar as vendas para todo o Brasil.

Apaixonada por moda, Betânia resolveu investir também na carreira de consultora de moda, a fim de proporcionar às clientes uma experiência ainda mais completa. Segunda ela, muitas já levam looks e sandálias para auxiliar na compra dos acessórios e a ideia é oferecer algo mais exclusivo e direcionado a cada uma delas. “Tudo aqui dentro tem o perfil de cada cliente minha. Quando compro uma peça já sei exatamente para quem estou levando e quem vai adquiri-la. Conhecê-las tão bem assim me dá segurança de ir ainda mais além e trabalhar com moda e acessórios, as minhas duas paixões na vida”, finaliza.

MAIS: ShowRoom Betânia Campos

Endereço: Praça Duque de Caxias, 80 - Centro - Itu

Telefone: (11) 98590-1235

Site: www.betaniacampos.com

E-mail: contato@betaniacampos.com

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

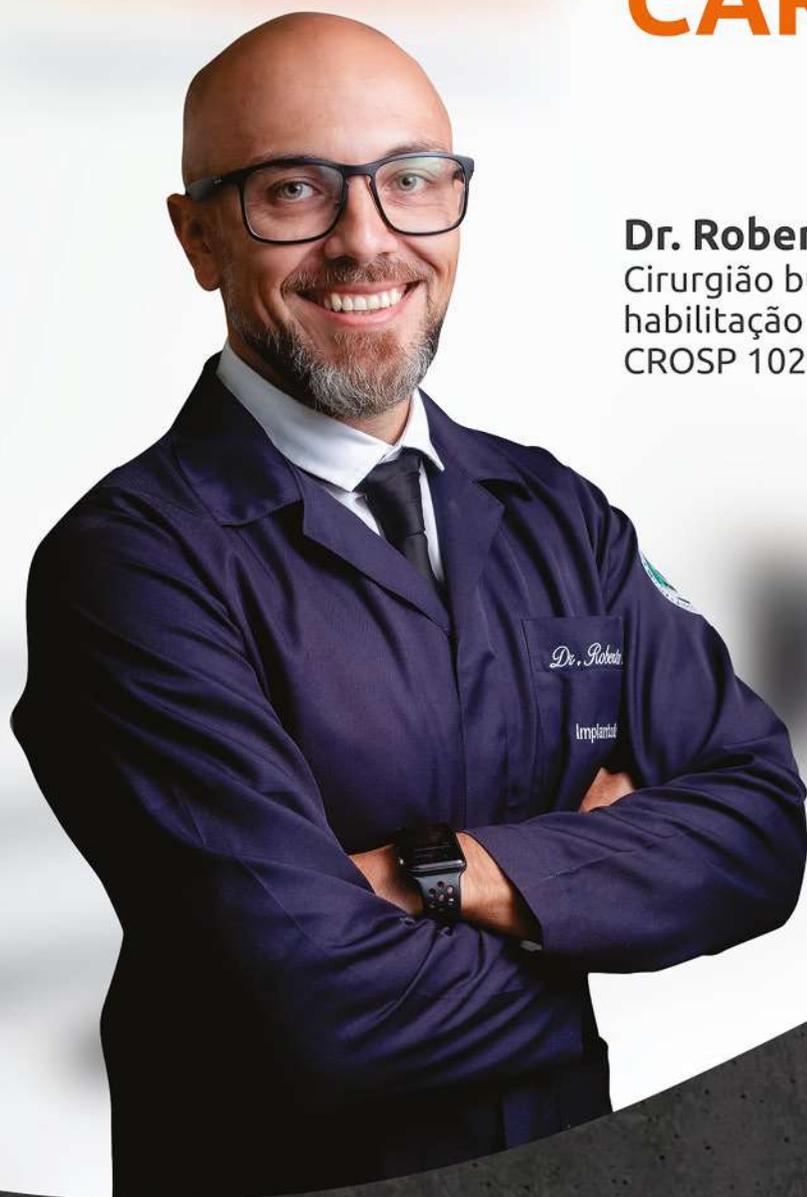
VOLTE A SORRIR COM SEGURANÇA!

➤ **IMPLANTES COM
CARGA IMEDIATA**

AINDA EM 2020!

Dr. Roberto Savioli

Cirurgião bucomaxilofacial, implantodontia avançada,
habilitação em sedação consciente pelo CFO.
CROSP 102691



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

Soy latinoamericano

“Juntas, somos a América Latina.” É com essa frase que a estilista Cris Barros resume sua coleção de alto verão 2021, lançada no último mês. A coleção nasceu a partir de uma fotografia retratando uma cena comum de vida no México, capturada pela artista Tina Modotti. O respeito pela realidade sem artifício registrando pessoas, paisagens e a arquitetura de uma forma sutil e genuína criou uma visão poética e altamente moderna de vivências latino-americanas, inspirando gerações de artistas que continuam transmitindo esses legados artísticos e, muitas vezes, engajados. O verão 21 de Cris Barros é uma imersão não somente nesses registros de artistas maravilhosas, mas, sim, de todas as mulheres, marcando o presente, documentando e homenageando todos os dias a riqueza das culturas latinas.



FOTOGRAFIA: Bruna Castanheira
DIREÇÃO CRIATIVA: Cris Barros
DIREÇÃO DE ARTE: Renata Corrêa e Roberta Cardoso
STYLING: Renata Corrêa
BEAUTY: Guilherme Casagrande
SET DESIGN: João Arpi
INTERVENÇÃO/PINTURA SOBRE FOTO: Renata Corrêa





dicas da leila schuster

por LEILA SCHUSTER
@leilaschuster



ABANDONANDO A TRADIÇÃO

A tecnologia está totalmente presente no nosso dia a dia e, se depender da startup Bespoken Spirits, estará também engarrafada. A empresa sediada no Vale do Silício tem pressa e desenvolveu um processo de envelhecimento de bebidas destiladas, reduzindo para no máximo cinco dias o prazo de amadurecimento de bebidas que normalmente levam alguns anos descansando em barris de madeira. O maquinário da Bespoken processa rum, brandy e whisky com uma tecnologia patenteada chamada ACTivation, que controla as reações químicas das bebidas destiladas, acelerando o processo e dispensando os tradicionais barris de madeira. Os fundadores Stu Aaron e Martin Janousek afirmam que o invento é capaz de induzir os destilados a terem texturas, aromas e sabores exatos das tradicionais bebidas e, inclusive, comemoram a arrecadação de US\$ 2,6 milhões na primeira rodada de investimentos. A startup tem causado barulho, principalmente pelo descontentamento da Associação do Whisky Escocês (SWA) que afirma que a maturação em barris é requisito legal na comercialização de bebidas com rótulo de whisky, porém tal especificação não é exigida nos EUA, onde a empresa inclusive já ganhou a medalha de ouro no concurso World Spirit Competition. Aos interessados, uma garrafa de 750ml de bourbon Bespoken é vendida por US\$ 34,99 em solo americano. E segue o jogo.



Tecnologia e sustentabilidade

Com os carros fora das estradas americanas durante a pandemia do novo coronavírus, a NOAA, serviço de Administração Oceânica e Atmosférica Nacional dos Estados Unidos, apresentou um estudo sobre as reduções drásticas dos gases de efeito estufa e outros poluentes criados pelas mudanças de comportamento da população causadas pela covid-19. A pesquisa aponta que a queda brusca de alguns ingredientes da poluição urbana como os gases de escape dos veículos, é sinal do que se pode esperar de uma frota de veículos elétricos no futuro. Mudanças comportamentais e culturais com relação à mobilidade urbana não serão imediatas, mas aos poucos a indústria e o mercado se adaptam à tecnologia e ao uso consciente. O baixo nível de emissão de poluentes na atmosfera e o baixo consumo de combustível fazem dos carros híbridos uma realidade acessível e um dos modelos mais aguardados no Brasil para 2021 já se tornou objeto de desejo. Com sistema multimídia de última geração e bluetooth com comando de voz, o crossover Kia Niro possui tecnologia híbrida e muito estilo. O motor a combustão de 1.6 litros mais o motor elétrico fornecem ao veículo 140cv de potência, enquanto o sistema de frenagem regenerativa captura a energia produzida para recarregar as baterias de íon-lítio do Niro. Toda tecnologia a serviço de um mundo livre de poluição. As futuras gerações agradecem!



Com a força do dragão

Fundada em 2015, a empresa chinesa QDC, especialista em aparelhos de áudio e intra auriculares de alto desempenho, está ganhando cada vez mais espaço no mercado tecnológico e acaba de lançar um gadget que já é sonho de consumo. Batizado de Blue Dragon, o pequeno fone supera expectativas, tanto pelo design 3D quanto pelo material e tecnologia. Confeccionado em titânio fundido com ouro e 800 safiras delicadamente incrustadas, possui três seletores de sintonia manual que podem ser ajustados independentemente, de acordo com as preferências do freguês. O cabo de áudio destacável usa três materiais diferentes e o arremate da sofisticação fica por conta do estojo confeccionado em couro de avestruz. Considerado um dos fones de ouvido mais caros do mundo, foi recentemente lançado no Reino Unido ao preço de US\$ 15.700.



fotos: Divulgação

Aqui a máscara é outra

Os amantes dos museus e obras de arte não precisam se preocupar com o distanciamento social ao visitarem as novas exposições francesas, simplesmente porque as esculturas estão submersas. Os espaços inusitados apresentam obras de arte de artistas renomados e os visitantes podem mergulhar com snorkel para uma experiência encantadora. Na cidade de Ajaccio, na ilha francesa da Córsega, o colecionador François Ollandini cedeu três esculturas do artista Marc Petit, que foram submersas sob a Torre Isolella. Outra obra de Petit estará no Musée Subaquatique, na cidade de Marselha, onde os visitantes também recebem snorkel para a visita das dez obras de arte instaladas a cinco metros de profundidade perto da praia de Les Catalans.



GOSTOU?
Acesse o QR Code, inscreva-se no meu canal do YouTube para saber todas as minhas descobertas ao redor do mundo. E siga-me no instagram: @leilaschuster

studio
betiol

www.studiobetiol.com.br

fotografia filmagem

Fone: (11) 4029-1440

Rua Rui Barbosa 581 - Salto/SP





viagem

PUBLIEDITORIAL



Uma Paraty para chamar de sua

Pousada do Sandi celebra 30 anos e cria novo menu de experiências em Paraty

Comemorando 30 anos de história, a Pousada do Sandi - primeira pousada de luxo de Paraty e do litoral da Costa Verde - passou por uma reforma completa e ampliou seu conceito de hospedagem. “Vamos oferecer uma experiência única em Paraty; com atividades personalizadas de acordo com o perfil de cada hóspede”, diz o empresário Sandi Adamiu, administrador e herdeiro da Pousada do Sandi.

Birdwatching (observação de aves) e roteiros temáticos com foco em esporte, gastronomia, arte, crianças e TBC (Turismo de Base Comunitária) são algumas experiências oferecidas pela nova Agência Birds Paraty, dentro da pousada. O consultor de experiências Gabriel Toledo, responsável pela agência, ressalta que o diferencial do serviço é poder customizar as opções.

“No momento da confirmação da reserva, o hóspede já pode receber nosso menu de experiências e customizá-lo de acordo

fotos: Divulgação

Primeira pousada de luxo da Costa Verde, a Pousada Sandi completa 30 anos



com seus interesses e preferências. Assim, ele tem um panorama das atividades disponíveis e já chega com um roteiro organizado”, diz o consultor de experiências Gabriel Toledo, responsável pela Birds Paraty.

Os amantes da gastronomia, por exemplo, podem contar com um roteiro pelos melhores restaurantes da região, lembrando que Paraty foi reconhecida pela Unesco como Cidade Criativa na Gastronomia, por sua rica culinária caiçara, reinventada pelos chefs locais, com influências de todos os cantos do mundo. De um almoço requintado no meio da floresta a um festival exclusivo de frutos do mar, a bordo de um barco, o menu de possibilidades é de dar água na boca.

Para os esportistas, há percursos dentro e fora da cidade, incluindo o *City running tour*. “Em ritmo leve, vamos percorrer o perímetro urbano de Paraty, passando por algumas das principais atrações da cidade e seu entorno, como o famoso Morro Forte e sua vista panorâmica para a Baía de Paraty; o mangue e uma visita a um sítio arqueológico dos índios primitivos da região”, diz Gabriel.

Uma pequena viagem pelo universo da arte em Paraty é outra proposta tentadora. O Centro Histórico, afinal, lembra uma galeria a céu aberto, tamanha a quantidade de artistas que mantêm seus ateliês de portas abertas, refletindo a importância da arte na cultura local. “Temos sobrados inteiros com essa temática, com mostras e exposições voltadas para a cultura paratiense. Nos ateliês, a ideia é ser recebido pelo próprio artista para uma conversa e imersão em seu trabalho”, adianta Gabriel.

Toda a estrutura da Pousada do Sandi foi repaginada, incluindo a já consagrada decoração, levando em conta o novo protocolo de segurança da pandemia, para receber os hóspedes com todo o cuidado e conforto. O *up date* inclui disponibilizar as informações da pousada em *QR Code* e o café da manhã à carte, que agora oferece uma versão de kombucha, a bebida probiótica do momento, além de *cold brew coffee*, nos finais de semana.

“É como se os hóspedes tivessem uma Paraty exclusiva para chamar de sua”, resume Sandi. De portas abertas desde 20 de agosto, a Pousada Sandi celebra, assim, três décadas douradas em grande forma, oferecendo aos hóspedes o luxo que faz sentido, aquele que é sustentável e que atrai pessoas ávidas por experiências.



MAIS:
Acesse o QR Code, conheça mais sobre a pousada e faça sua reserva.



Sols & Energia

Marbella

 (11) 99140-2518

 marbella moda praia

 marbellapraiafitness

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



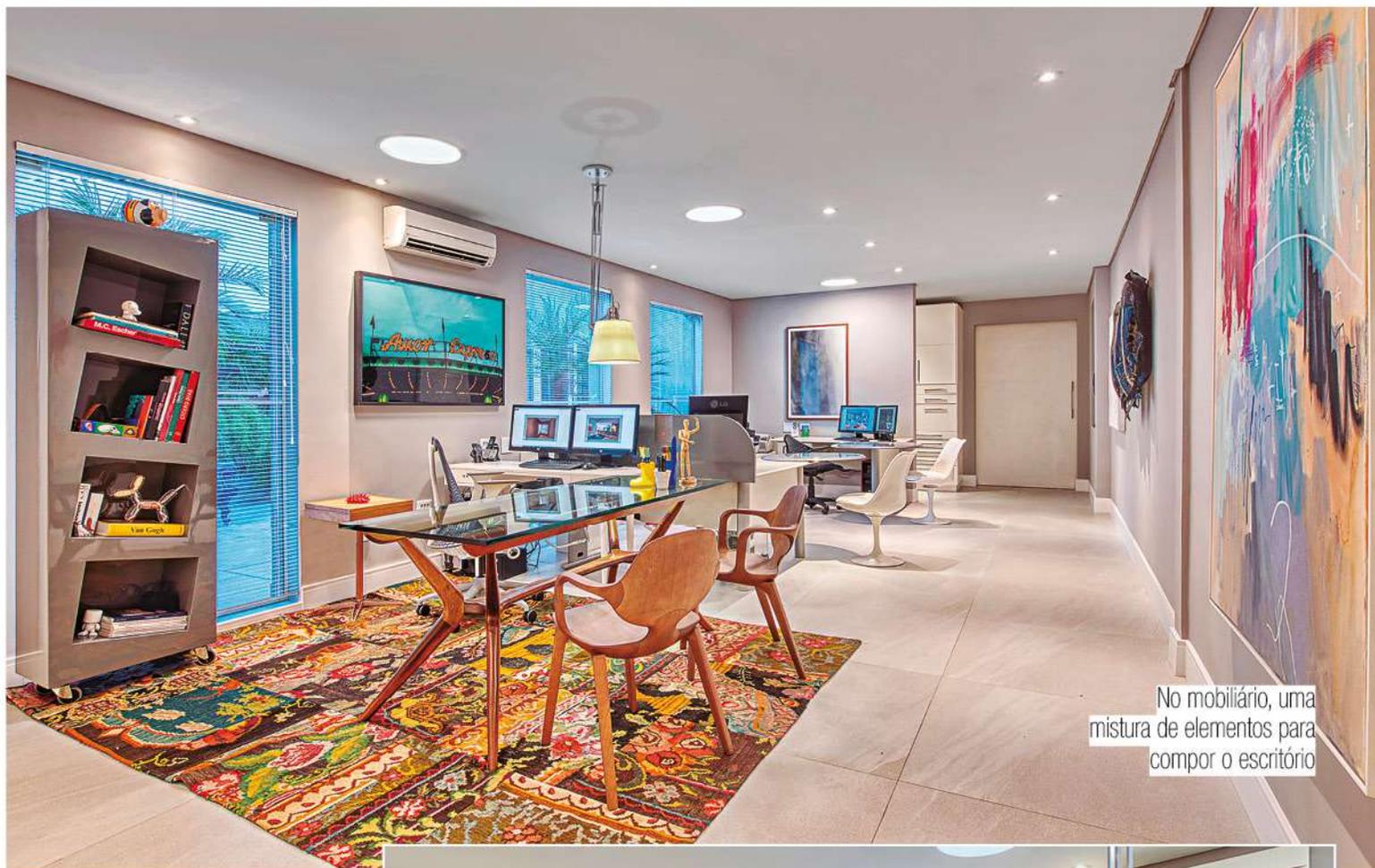
Neuroarquitetura vira conceito no décor

Desafio deste projeto foi transformar o escritório em um espaço moderno com traços contemporâneos



fotos: Gerson Lima

A utilização das cores de forma estratégica permite trazer uma sensação mais descontraída e criativa ao espaço, melhorando o ambiente de convívio dos colaboradores



No mobiliário, uma mistura de elementos para compor o escritório

Neuroarquitetura é o conceito que busca entender como os ambientes podem impactar o cérebro e como trazer elementos que proporcionem diferentes sensações através do décor. Estudiosa da técnica, a arquiteta Daniela Barranco transformou este escritório, cujo imóvel é carregado de história, datado da década de 1960. Seu desafio foi transformar a antiga casa em um espaço moderno com traços contemporâneos. Para isso, o imóvel de 196m² recebeu uma reforma completa, que trouxe integração e amplitude aos ambientes.

Usando a neuroarquitetura, a profissional decidiu integrar os espaços ao jardim de inverno do imóvel, proporcionando maior incidência de luz natural e verde para dentro dos ambientes por meio de grandes janelas. A paleta mais sóbria, composta por tons neutros, ganha pontos de cor nas obras de arte e peças de mobiliário, como a mesa azul de silestone na sala de reunião.

Segundo Daniela, a utilização das cores de forma estratégica permite trazer uma sensação mais descontraída e criativa ao espaço, melhorando o ambiente de convívio dos colaboradores. Já na marcenaria, como a grande estante da sala principal, a arquiteta apostou na mesma cor das paredes, trazendo um toque mais minimalista e discreto.

Em busca de mais integração entre os ambientes, a profissional criou um grande vão para dar espaço a uma sala



fotos: Carsson Lima

compartilhada entre os colaboradores. Os móveis do ambiente foram desenvolvidos para trazer mais funcionalidade e fluidez à comunicação da empresa.

No mobiliário, Daniela trouxe uma mistura de elementos para compor o escritório. Mesas com tampo de vidro aumentam a visibilidade do espaço. A escolha da madeira como acabamento aquece o ambiente. Elementos marcantes no projeto, as peças assinadas por Jader Almeida garantem um ar mais robusto ao espaço.

A sofisticação fica por conta dos acabamentos de alto padrão, como o piso em mármore Gris Armani na sala principal e na bancada do lavabo – que segue o mesmo padrão de acabamentos em cinza, ganhando uma parede com formas tridimensionais e pontos de cor vermelha nos elementos de decoração.



Estúdio de pilates da Corpo São, em Salto, um dos mais completos e modernos da região

Pilates: uma forma de combater o estresse na pandemia

O pilates tem sido uma das atividades físicas mais indicadas para o equilíbrio do corpo e mente, exatamente porque possibilita trabalhar as duas coisas ao mesmo tempo

A pandemia do novo coronavírus e, conseqüentemente, o isolamento social trouxeram uma série de conseqüências à saúde física e, principalmente, emocional das pessoas. O estresse e a ansiedade lideram esta lista de transtornos emocionais, levando muitas pessoas aos consultórios médicos, que muitas vezes não receitam remédios e sim terapias e atividades físicas.

O pilates tem sido uma das atividades mais indicadas para o equilíbrio de corpo e mente, exatamente porque possibilita trabalhar as duas coisas ao mesmo tempo. Segundo Joseph Pilates, inventor do método, é um retorno à vida por meio da contrologia, pois trabalha concentração, centralização, respiração, fluidez, precisão e controle. Outros benefícios da prática do pilates são o equilíbrio de força e flexibilidade, o que reduz o risco de lesões, além de melhorar a performance das atividades diárias, profissionais, postura e a mobilidade das articulações, aliviando as dores no corpo.

“Esse equilíbrio entre corpo e mente é feito por meio da concentração, que é fundamental e necessária nas aulas de pilates. Desta forma acontece a conexão por inteiro nos movimentos para que tenham fluidez, equilíbrio, e uma boa respiração. O pilates melhora muito o estresse e a capacidade de concentração

das pessoas”, comenta Isa Rocchi, educadora física especializada em desenvolvimento motor, instrutora e coordenadora de pilates da Academia Corpo São, em Salto.

Durante o período que as academias ficaram fechadas seguindo as determinações dos decretos estadual e municipal, alguns vídeos aulas e aulas online foram disponibilizados aos alunos, como uma forma de incentivar que a prática de exercícios continuasse em casa, mas muitos deles sentiram falta das atividades presenciais.

Segundo Isa, após o retorno, muitos realmente estavam ansiosos e até mesmo inseguros, mas agora já estão adaptados à nova realidade que o coronavírus trouxe e mais tranquilos. *“No caso do pilates, a aula presencial faz muita diferença, pois ao vivo podemos olhar melhor para o aluno, ajudar nas correções e orientações de cada fase da aula e exercício e, claro, todo o benefício da aula em estúdio”*, comenta.

Isa Rocchi afirma que após a liberação do funcionamento das academias pelo governo do Estado houve uma procura significativa pela prática por parte de novos alunos. Além de todos os benefícios físicos e mentais e de praticar o exercício com a orientação dela e da fisioterapeuta especializada em Fisiologia do Exercício, Daniele Cristiane Rocchi, o espaço amplo da Cor-



fotos: Felipe Rubinatto

Daniele Cristiane Rocchi, fisioterapeuta do estúdio de pilates da Corpo São



Isa Rocchi no estúdio de pilates da Academia Corpo São, em Salto

CINCO PRINCÍPIOS BÁSICOS DO PILATES

De acordo com Isa Rocchi, da Academia Corpo São, durante as aulas as pessoas devem sempre seguir os cinco princípios básicos do pilates:

- 1- A respiração é item fundamental para a prática do exercício. Deve ser bem orientada ao aluno, para que seja feita de forma orgânica e natural, porém auxiliando na execução dos movimentos;
- 2- Manter a organização de cintura pélvica (sempre deixando a coluna neutra);
- 3- Manter a organização de caixa torácica, que, por meio da respiração, consegue um bom resultado;
- 4- Estabilizar e movimentar a cintura escapular, apesar de ser uma articulação mais vulnerável, trabalhando e mantendo a boa postura;
- 5- Alinhar a cabeça e coluna cervical (pescoço), região que atualmente tem apresentado um aumento de lesões, por conta do uso excessivo de celulares e posturas inadequadas.

po São é um diferencial à parte, favorecendo o espaçamento físico e permitindo que as aulas sejam seguras e de acordo com todas as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS). “No nosso estúdio as aulas normalmente são realizadas em turmas pequenas e devido à pandemia, limitamos ainda mais os números de alunos por aula, trazendo um conforto e segurança”, comenta.

Em relação ao tempo do equilíbrio emocional com a prática da atividade, Isa resalta que pelo fato do pilates ser uma atividade física individual, cada pessoa tem um tempo de resposta. “Não apenas a prática de exercício conta nesse quesito, mas a dedicação e a maneira que cada pessoa encara as situações e, principalmente, o grau de estresse e ansiedade de cada um, mas de uma coisa eu tenho certeza: praticar pilates só fará bem e irá melhorar a curto e médio prazo”, finaliza Isa.

A ACADEMIA CORPO SÃO OFERECE AULAS DE PILATES:

- Pilates para iniciantes
- Pilates intermediário
- Pilates avançado
- Pilates clínico
- Pilates para todas as idades



Rua Henrique Viscardi, 560
Vila Henrique - Salto/SP

WhatsApp: (11) 9.5594-6477
Telefone: (11) 4028-0827

Dieta contra a ansiedade

É preciso estar atento à alimentação, pois da mesma forma que ela ajuda a combater ansiedade, pode também favorecer crises e estimular ainda mais o distúrbio

Com a pandemia de covid-19, outra epidemia foi desenvolvida pelas pessoas: a ansiedade. Devido a todo o estresse e medo que o novo coronavírus trouxe, o isolamento social fez aumentar o transtorno em todas as partes do planeta. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo, ou seja, 18,6 milhões de brasileiros, aproximadamente 9,3% da população.

De acordo com uma pesquisa realizada com 16.038 adultos em 16 países, divulgada pela Ipsos, o Brasil é o que mais sofre de ansiedade como resultado da pandemia da covid-19. Quatro em cada dez brasileiros têm experimentado algum nível de ansiedade (+1%).

“Nesta fase que estamos vivendo, se não houver rotina e planejamento na alimentação, certos alimentos podem ser vilões, provocando maior irritabilidade, agitação e, conseqüentemente, um aumento da ansiedade. Mas também temos muitos alimentos que podem ajudar e diminuir o transtorno, se consumidos na porção adequada dentro de um cardápio equilibrado”, explica a nutricionista clínica e funcional, Cátia G. Gomes de Oliveira.

Segundo ela, alimentos ricos em magnésio, vitamina B e C e flavonoides, ajudam na produção de serotonina e são responsáveis pelo bem-estar e relaxamento. A vitamina C diminui a secreção do cortisol, que está envolvido na resposta ao estresse e à ansiedade.

Entre os alimentos mais indicados estão a banana (rica em vitamina B6 e potássio), nozes, castanhas, cereais, amendoins, espinafre, rúcula, agrião e outras folhas verde-escuras (fontes de magnésio), frutas cítricas (vitamina C) e chocolate 70% cacau (ricos em flavonoides). “Carnes magras, ovos e peixe são a melhor fonte natural de triptofano, aminoácido que, em conjunto com a vitamina B3 e o magnésio, produz serotonina, importante também no processo do sono, do humor, regulando os níveis de ansiedade”, afirma Cátia.

FOME EMOCIONAL

A fome emocional está relacionada com o momento emotivo em que a pessoa se encontra, muitas vezes sendo aliviada com a inclusão de alimentos mais desejados, na tentativa de suprir um mal-estar, estresse, preocupação e tristeza.

De acordo com Cátia, na maioria das vezes, esses alimentos são calóricos e ingeridos em maiores quantidades do que o normal, causando um sentimento de culpa. *“Logo vem a percepção de que não era fome e sim um sentimento de prazer e alívio*



Dra. Cátia G. Gomes de Oliveira
Nutricionista - CRN 40940-P

momentâneo. É preciso que a pessoa substitua o ato de comer descontroladamente, na tentativa de esconder suas emoções, por outras atividades como exercícios físicos, leitura ou qualquer outro passatempo que seja prazeroso”, orienta.

A nutricionista também ressalta a importância de pequenas mudanças de hábito para evitar ainda mais a ansiedade, como não pular as refeições e não fazer jejum sem orientação de um profissional, pois pode gerar mais frustrações e perda de controle. *“Estabeleça metas saudáveis e, com a ajuda de um profissional de nutrição, trace um plano diário ou semanal do que comer, a quantidade ideal, as variações de alimentos e horários. O ato de organização pode te ajudar a diferenciar melhor a sensação de fome e vontade de comer, reduzindo a ansiedade”, complementa.*

ALIMENTOS PREJUDICIAIS

Segundo a nutricionista, houve, durante a quarentena, um aumento significativo no consumo de bebidas alcoólicas, alimentos prontos e industrializados, pães, refrigerantes em excesso, petiscos e guloseimas e todos eles favorecem a ansiedade. Confira alguns:

- **Macarrão e outros alimentos produzidos a partir de massas:** possuem quantidade elevada de carboidratos, o que pode provocar uma agitação não bem-vinda a quem sofre de ansiedade.
- **Refrigerantes:** têm um teor alto tanto de açúcar quanto de cafeína, causando efeitos negativos na produção hormonal e no funcionamento do cérebro.
- **Café:** por ter efeito estimulante sobre o sistema nervoso, a cafeína pode provocar maior liberação de cortisol, agravando problemas de ansiedade e insônia.
- **Bebidas alcoólicas:** apesar de normalmente estarem relacionadas a momentos de relaxamento, elas promovem uma tranquilidade apenas temporária e, ao longo do tempo, podem ter efeito contrário, piorando a ansiedade.
- **Alimentos ricos em sódio:** o excesso de sódio de alguns alimentos pode ser altamente prejudicial para o sistema nervoso, desencadeando o aumento dos sintomas da ansiedade e da depressão.

MAIS: Dra. Cátia G. Gomes de Oliveira
Nutricionista
Consultório: rua Pernambuco, 632, Bairro Brasil,
Itu (Neo Onco Especialidades)
Tel.: (11) 4023-0272



**Sua saúde
merece uma
atenção
especial.**

***Cuide-se mais.
Faça a prevenção!***

Visite seu médico e faça seus
exames regularmente.

grupo estac.com

**Mês de Combate ao
Câncer de Próstata.**

somos
COOP

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Salto/Itu

ANS - nº 346276

Responsável técnico: Dr. Arnaldo Passafiume Neto - CRM 05681

Cabelos despretenhosos no pós-quarentena

Leveza, estilo, modernidade, naturalidade e cortes exclusivos compõem o leque de tendências capilares procurados nos salões de beleza

Os cabelos nunca mais serão os mesmos depois da quarentena do novo coronavírus. Eles foram os primeiros a refletirem a necessidade de mudança no início do isolamento social, afinal quantas franjas e cortes audaciosos foram realizados em casa. A onda de tendências capilares multiplicou, principalmente pela vontade de mudar e trazer um ar de renovação.

Além dos cortes caseiros, outro movimento capilar que tomou conta das cabeças brasileiras, incluindo a da atriz global Juliana Paes, foi a transição. Muitas mulheres assumiram seus cabelos naturais e se redescobriram ainda mais lindas.

A verdade é que a quarentena obrigou as pessoas a se olharem mais. E esse olhar inclui o de sentar na frente do espelho e ver o que não agrada, o que pode ser mudado e, principalmente o que nunca foi mudado por medo. Quantas mulheres têm ou tinham o cabelo longo pelo simples medo de cortar?

“As pessoas tiveram tempo para se olharem, para refletirem sobre si novamente”, afirma a *hair stylist* do salão ituano Feminine Hair, Mauriane Moura, que utiliza a técnica de visagismo Philip Hallawell.

Com a reabertura dos salões de beleza houve uma avalanche de pessoas querendo ativar o espírito de mudança que a quarentena trouxe. “Notei em primeiro lugar uma alegria significativa de a mulher estar se cuidando novamente e de ser cuidada. Outra consequência foi a procura pela mudança exclusiva. Hoje, elas não chegam mais com uma foto da internet para fazer um corte igual, elas querem o corte delas, querem se encontrar. Então, todo esse isolamento favoreceu o olhar da mulher em relação a si própria e, principalmente, em relação à imagem que ela quer ter a partir de agora”, comenta.

Para Mauriane, a tendência de corte hoje não é especificamente o *long bob*, o comprido repicado ou o curto, mas sim o corte personalizado, pensado, discutido e feito exclusivamente para ela. “O olhar do profissional tem que ser diferente, a leitura tem que ser completa sobre o que a cliente quer e o que ela que passar”, avalia.

Coincidentemente ou não, essa mudança exclusiva que a mulher procura hoje está ligada a cabelos mais práticos, leves, curtos e modernos. É um movimento que atinge da mais jovem a mais experiente mulher. Giovanna Membrive, de 15 anos, tinha o cabelo comprido e reto e disse que há tempos não estava



Aline Queiroz

Para Mauriane, visagista do Feminine Hair, a quarentena favoreceu o olhar da mulher em relação a si própria e, principalmente, sobre a imagem que ela quer ter a partir de agora



Aline, Regina e Giovanna: exemplos de mulheres que transformaram o visual no pós-quarentena

gostando do seu visual. O pedido dela no salão de beleza foi modernidade, leveza e um ar mais de mulher do que de menina. *“Sinto que me encontrei. O cabelo curto reflete bem mais a minha personalidade e o que eu quero mostrar ao mundo sobre mim. Meu objetivo era mostrar um novo para as pessoas. Um eu que estivesse de acordo com quem sou por dentro”*, afirma.

Outra mulher que se encontrou no curto despojado foi a advogada Regina Capasso. Apesar desse encontro não ter acontecido na quarentena, o curto prevalece, mas o estilo sempre muda. Há cinco anos, após um tratamento de quimioterapia, os cabelos caíram e quando voltaram a crescer, nasceram prateados e ela simplesmente amou. *“Fiz um corte arrojado, moderno e com muito significado para mim e nunca mais deixei crescer. Amo a praticidade, a modernidade e a leveza que o cabelo me deu. No fim, a doença me transformou em uma pessoa menos formal, mais moderna e me deu um visual novo que chama a atenção em todos os lugares que vou”*, conta.

CACHOS DE VOLTA

A transição capilar consiste em abandonar as químicas transformadoras, como alisamento, relaxamento e progressiva, e assumir a beleza natural do cabelo. Em tempos de busca pela autoaceitação, cada vez mais mulheres passam pela transição capilar para resgatar a textura original dos fios. Mas o processo exige muita paciência, pois leva um tempo considerável até os cachos formarem e toda a química sair.

Para a recepcionista Aline Luana de Oliveira de Carvalho, esse tempo valeu a pena e ela afirma que se redescobriu ao deixar o cabelo natural novamente, que a sua personalidade se afluou e que reflete exatamente o que ela é. *“Eu me sinto livre, esplêndida”*, exalta.

A transição da Luana durou alguns anos e quando a pandemia começou ela ainda não tinha definido o seu corte de cabelo final. Com a quarentena, ela diz que refletiu sobre muitas mudanças e que cortar o cabelo não apenas a renovou, mas trouxe uma esperança de vida nova e que isso a ajuda a seguir em frente. O corte escolhido por Luana também é curto, bem moderno, com volume e o objetivo de deixá-la ainda mais bonita e expressiva foi atingido com sucesso.

Feminine
HAIR



Rua Vinte de Janeiro, 281 - Centro - Itu
Telefone: (11) 4022-6605

Facebook: @femininehairitu
Instagram: @femininehair

Harmonização facial em dia

A pandemia intensificou a procura dos procedimentos estéticos de baixa complexidade e rápida recuperação

A pandemia do novo coronavírus não trouxe apenas consequências negativas às pessoas, mas também favoreceu em alguns aspectos. Com mais tempo disponível para os cuidados pessoais, houve um aumento na procura de procedimentos estéticos a fim de melhorar a autoestima. *“Esse período complicado fez com que as pessoas valorizassem mais coisas que favorecem seu bem-estar. Elas já não esperam mais para realizar o desejo que têm, por isso, hoje há mais pessoas que estão fazendo harmonização facial”,* afirma o especialista em implantodontia, harmonização facial e ortodontia, Tomás Druzian.

Outro fator positivo para a grande procura é o tempo de recuperação, considerado bem pequeno perto do que se leva de uma cirurgia mais complexa. Salvo em alguns procedimentos, como a bichectomia – técnica para a redução de bochechas – a maioria dos tratamentos, atualmente tem um tempo de recuperação curto, mas é preciso tomar os cuidados necessários para que a recuperação seja rápida e sem complicações.

Segundo dr. Tomás Druzian, a maior parcela das pessoas que procuram a harmonização facial é formada por mulheres por volta dos 30 e 40 anos, mas na pandemia e até mesmo um pouco antes, houve uma grande procura por parte dos homens, principalmente para preenchimento de mandíbulas e botox.

“O preenchimento labial é o queridinho das mulheres mais jovens e o botox sempre é o carro-chefe. Mas tem sido cada vez



Procedimentos estéticos realizados em alguns pacientes, como na bailarina Jaqueline Ciocci, do balé do programa do Faustão

mais comum o preenchimento de olheiras, mandíbula e malar para conseguir aquele look top model e também as aplicações de enzimas para redução da papada”, comenta dr. Tomás.

O dentista ressalta que esses procedimentos buscam devolver a harmonia da face que, com o passar do tempo, é perdida por conta do envelhecimento e da perda de luz, de uma maneira não invasiva, sem precisar de cirurgias. Outro fator positivo que favorece a harmonização é a possibilidade de reversão, caso o paciente não goste ou não se sinta confortável com o resultado.

BIOESTIMULADORES

Além do passar dos anos, o estresse é responsável por um envelhecimento acelerado da população. Um estudo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Pernambuco avaliou 16,4 mil pessoas e observou que 73% das pessoas que participaram da pesquisa relataram algum nível de estresse devido ao isolamento social e à pandemia.

Por conta disso, a procura pelos tratamentos estéticos deve continuar em alta nos próximos meses, principalmente a dos bioestimuladores de colágeno, que são substâncias que estimulam a produção de colágeno quando injetadas em determinadas camadas da pele, além de preencher a falha que existe no rosto. Esses bioestimuladores são os responsáveis pelo rejuvenescimento progressivo, já que após os 40 anos o corpo vai diminuindo sua produção natural de colágeno. Além de ser progressivo, esse tratamento é preventivo.

Outros procedimentos que estarão em alta nos próximos meses são os fios de sustentação e o *skinbooster*, um tratamento estético injetável, por meio do ácido hialurônico, que hidrata profundamente a pele e traz resultados muito superiores aos de dermocosméticos, já que atua nas camadas mais profundas da pele. O objetivo é reduzir as marcas de expressões mais finas da face.



Dr. Tomás Druzian, especialista em implantodontia, ortodontia e harmonização facial



Dr. Tomás Druzian

odontologia avançada

- Harmonização Facial - Ortodontia - Estética - Implantodontia
- Endodontia - Próteses - Cirurgia - Odontopediatria
- Odontogeriatrics - Dentística - Periodontia - PNE

Sete de Setembro, 494 - Centro, Salto

Tel.: (11) 4456-2019 / (11) 99538-6019 [@dr.tomasdruzian](https://www.facebook.com/dr.tomasdruzian)

Novembro Azul

COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA



EXISTE UM MUNDO QUE VIVE EM VOCÊ

cuide dele



Este ano a campanha do **NOVEMBRO AZUL** deve ser ainda mais especial. O medo da **Covid -19** fez com que muitos homens adiassem seus **exames de detecção precoce do Câncer de Próstata**. Isso é muito preocupante. Faça sua parte! **Incentive, convença, divulgue, se cuide.** A Neo Onco Especialidades está com você!

Preservar e cuidar da vida. Sempre!



**DIAGNÓSTICO PRECOCE
INCLUSIVE NA PANDEMIA**

www.neonco.com.br

 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

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



neonco
especialidades

Preservar e cuidar da vida. Sempre!



Autoestima e autocuidado além da estética

A autoestima e o autoconhecimento são essenciais para nos proporcionar uma vida mais equilibrada e focada no eu

No primeiro momento da pandemia do novo coronavírus, os consultórios médicos vivenciaram uma debandada de pacientes, por conta da preocupação das pessoas em evitar saídas desnecessárias e utilizar o isolamento social como uma forma de evitar o contato com o vírus. Apesar de muitos médicos reduzirem também o atendimento presencial, os tratamentos foram mantidos em casa, com recomendações orientadas.

Agora na nova fase da pandemia, as pessoas aprenderam a viver com o vírus e retomaram suas atividades, principalmente as idas aos consultórios médicos. *“Percebi um aumento pela procura de procedimentos estéticos, seja porque as pessoas voltaram a ter mais tempo para se cuidarem e também começaram a refletir que a autoimagem não é para os outros e, sim, para a própria pessoa que está se cuidando”*, afirma a dermatologista Agnes Nakano.

Dra. Agnes ressalta ainda que a relação das pessoas com a autoestima e autocuidado vai além de estética e é fundamental para a qualidade de vida. *“A autoestima e o autoconhecimento são essenciais para nos proporcionar uma vida mais equilibrada e focada no eu, deixando de lado a preocupação com as opiniões de terceiros e como isso influencia nossas vidas e nossa realidade. Quem está fortalecido, e sabe que dificilmente vai se deixar abalar por mudanças ao seu redor, tira aprendizado em cima das dificuldades e, no final, consegue sair de qualquer situação negativa ou delicada ainda mais revigorado”*, analisa.

Engana-se quem pensa que autoestima e, principalmente, autoconhecimento são tratados apenas em sessões de terapia, com psicólogos e psicanalistas. Muitos médicos, em consultas de rotina e até em tratamentos estéticos e dermatológicos, estão conseguindo ajudar os pacientes nesse processo de descobrimento do próprio eu.

A prova é que há alguns meses foi divulgado um estudo da *Scientific Reports* que mostrou a eficácia do uso do botox no combate à depressão. A descoberta se deu por meio do uso da substância em tratamento de enxaqueca. A toxina bloqueia a liberação de neurotransmissores associados com a origem da dor, diminuindo sua frequência e intensidade. Foi lidando com dores de cabeças severas que os pesquisadores descobriram a nova utilidade da substância.



Arquivo/Giselle Scaravelli

DRA. AGNES NAKANO - Dermatologista - CRM 152017 - RQE 67067
Residência médica no Instituto Lauro de Souza Lima - Bauru/SP e pós-graduada em Cosmiatria na Faculdade de Medicina do ABC. Também realizou estágios nos ambulatórios de Dermatologia da Universidade de Coimbra – Portugal e da Universidade da Pennsylvania, na Philadelphia (EUA), além da participação em inúmeros congressos nacionais, internacionais e premiações como o Latina Derma, evento do Colégio Ibero Latinoamericano de Dermatologia e o Foundation for Dermatological Education – FIDE da Sociedade Americana de Dermatologia.

“Muitos médicos, em consultas de rotina e até em tratamentos estéticos e dermatológicos, estão conseguindo ajudar os pacientes nesse processo de descobrimento do próprio eu”

Segundo o estudo, exames de ressonância magnética confirmaram que a toxina tem efeito antidepressivo quando aplicada entre as sobrancelhas. Quando as pessoas são capazes de fazer expressões faciais de raiva, há menos atividade na amígdala, região cerebral associada ao controle da ansiedade e à resposta para o medo. Ou seja, se a pessoa não pode franzir a testa, o cérebro não registra um sentimento negativo.

“O estudo é recente, então não indico diretamente para tratamento da depressão, mas percebo que sempre há mudança do humor do paciente para melhor após iniciarem os efeitos do botox. Teoricamente se a gente perde a capacidade de enrugar a testa e fazer a expressão de dor e preocupação, liberamos menos hormônios que desencadeiam esses sintomas depressivos e a longo prazo se torna um aliado no tratamento desse transtorno”, afirma.

MAIS: Dra. Agnes Nakano – Dermatologista
Rua Bahia, 41, Bairro Brasil – Itu
(11) 4013-2597 / 4013-3892 / 2429-1338
www.agnesnakano.com.br

Ortolife: medicina inovadora de qualidade em Indaiatuba



A clínica Ortolife oferece um atendimento personalizado e diferenciado a partir de uma medicina inovadora de qualidade

A clínica, em Indaiatuba, se destaca por reunir ortopedia, traumatologia, medicina integrativa, fisioterapia, pilates e medicina do esporte num único local; tudo isso integrado a tecnologia de ponta e equipe médica especializada



DR. FLAVIO GARCIA RAMOS

CRM 116356 | TEOT 11529

Ortopedia e Traumatologia

Cirurgia de joelho; Medicina integrativa; Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT); Membro titular da Sociedade Brasileira de Artroscopia e Traumatologia do Esporte (SBRATE); Membro da Sociedade Brasileira para Estudos da Fisiologia (SOBRAEF).

📷 drflaviogarcia



DR. RAFAEL BARNABÉ DOMINGUES

CRM 116750 | TEOT 11279

Ortopedia e Traumatologia

Cirurgia do Tornozelo e Pé;

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia; Membro Titular da Associação Brasileira de Medicina e Cirurgia do Tornozelo e Pé; Membro Titular da Federação Latino-americana de Medicina e Cirurgia da Perna e Pé.

📷 drrafaelbarnabe



DRA. TAINARA DRUZIAN PEINADO

Crefito 196710

Fisioterapeuta

Ortopedia e Traumatologia

Lesões do esporte;

Professora universitária/ especialização;

Formação complementar em palmilhas posturais computadorizadas, RPG e Terapias Manuais

📷 dratainaradruzian

Graças à união dos médicos ortopedistas Flavio Garcia Ramos e Rafael Barnabé Domingues e da fisioterapeuta Tainara Druzian, a clínica Ortolife, em Indaiatuba, vem oferecendo um atendimento personalizado e diferenciado a partir de uma medicina inovadora de qualidade.

Localizada numa região nobre e moderna de Indaiatuba, a Ortolife funciona em três salas na Torre Office do complexo Sky Towers. As especialidades são ortopedia e traumatologia, com foco em joelho, pé e tornozelo, além de medicina integrativa, medicina ortomolecular e medicina do esporte, fisioterapia ortopédica e desportiva e pilates, além de serviço de ultrassonografia.

Os diferenciais que compõem o conceito da Ortolife são atendimento com foco total no paciente, exclusividade, tecnologias de ponta, tratamentos atualizados, visando sempre os meios menos invasivos e buscando o restabelecimento mais rápido possível. Tudo isso contando com uma equipe com treinamento nas mais recentes técnicas e em atualização constante, por meio de cursos tanto no Brasil quanto no exterior.

A Ortolife utiliza diversos recursos em benefício aos pacientes:

- Terapias manuais (liberação miofascial, osteopatia, agulhamento a seco)
- Exercícios terapêuticos
- Aparelhos de eletroterapia que auxiliam na inflamação e dor,
- RPG
- Pilates
- Palmilhas posturais computadorizadas
- Bioimpedância.



A Ortolife conta com um estúdio de fisioterapia e pilates

MAIS: CLÍNICA ORTOLIFE - Av. Presidente Vargas, 2921 – salas 613 e 614 (Ortopedia) e 313 (Fisioterapia) - Telefone (19) 3801-2658

<https://www.ortolifeindaiatuba.com.br/>

📷 clinica.ortolife

Novembro Azul, a vez dos homens

EM SUA FASE INICIAL, O CÂNCER DA PRÓSTATA TEM EVOLUÇÃO SILENCIOSA. MUITOS PACIENTES NÃO APRESENTAM NENHUM SINTOMA OU, QUANDO TÊM, SÃO SEMELHANTES AOS DO CRESCIMENTO BENIGNO DO ÓRGÃO



AdobeStock

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres. Sua taxa de incidência é cerca de seis vezes maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.

Todos os anos, acontece a campanha Novembro Azul, que, a exemplo do Outubro Rosa – dedicado à prevenção do câncer de mama –, tem o objetivo de conscientizar a população masculina sobre a necessidade dos exames preventivos do câncer de próstata.

Fato é que, ao contrário da maioria das mulheres que procura regularmente o ginecologista para a realização dos exames de rotina, os homens, por receio, medo ou por questões culturais, ainda não realizam visitas anuais ao urologista, para fazer seus exames preventivos.

Segundo o urologista dr. Fábio Oliveira de Sousa, especialista do Hospital Santo Antônio, em Votorantim, a cada três mulheres que fazem as visitas anuais ao ginecologista, apenas um homem faz o mesmo, com o urologista. *“As visitas são importantes para o diagnóstico precoce de diversas doenças, dentre elas, o câncer de próstata. No Brasil, são diagnosticados 70 mil novos casos, anualmente, sendo o câncer masculino que ainda tem alta taxa de mortalidade, se não diagnosticado e tratado precocemente”*, alerta dr. Fábio.

De acordo com ele, o trabalho do urologista não se restringe apenas aos problemas sexuais masculinos. O profissional desenvolve um importante papel de triagem de diversas doenças, como: epidemias, síndromes, doenças cardiovasculares, entre outras. *“Abordamos a saúde do homem como um todo, realizando exames de rotina, como de sangue, por exemplo. Já recebi pacientes com infecções genitais causadas pelo descontrole do diabetes e o paciente não sabia que sofria com o mal”*, orienta o médico.

Este trabalho de triagem realizado pelo urologista contribui para o diagnóstico precoce das doenças, em especial, o câncer de próstata. *“Se descoberto em estágio inicial, as chances de cura aumentam em até 90%”*, ressalta. O diagnóstico da doença é realizado por meio do exame de toque retal (ou de próstata, como é conhecido), que permite ao médico perceber qualquer

anomalia na parede da próstata. Em seguida, o especialista recomenda o exame de dosagem do Antígeno Prostático Específico, o PSA, que é feito por meio de coleta de sangue. Caso sejam encontradas alterações, é realizada uma biópsia, para indicar a presença, ou não, de tumor. *“O exame de toque é imprescindível para o diagnóstico do câncer, pois, em alguns casos, encontramos anomalias mínimas, que não são apontadas no PSA”*, frisa.

A Sociedade Brasileira de Urologista recomenda a realização do exame de toque, anualmente, a partir dos 40 anos, para os homens que tenham histórico familiar da doença. Para a maioria, no entanto, a prevenção deve ser realizada após os 45 anos de idade, independente da presença de sintomas urinários ou não.

No estágio inicial, o câncer de próstata é assintomático, devido ao tempo lento de progressão dos tumores. Em estágio avançado, a doença leva o paciente a ter dificuldade para urinar, sensação de não conseguir esvaziar completamente a bexiga, hematúria (presença de sangue na urina), dor nas costas ocasionada pela presença de metástases e, nos casos mais graves, infecção generalizada e insuficiência renal.

O tratamento, segundo explica o médico especialista, varia de acordo com a idade do paciente e da classificação do tumor. *“Pode incluir uma prostatectomia radical (remoção cirúrgica da próstata), radioterapia, hormonoterapia e medicamentos”*, afirma dr. Fábio.

Para auxiliar na prevenção do câncer de próstata, o urologista recomenda a adoção de hábitos saudáveis e a ingestão de alimentos antioxidantes (como o cacau e a cenoura, por exemplo), oleaginosas (castanha de caju e do Pará), evitar o consumo excessivo de carne vermelha e a preferência por tomate, o grande amigo da saúde do homem. *“O fruto é rico em licopeno, substância importante para a prevenção do câncer de próstata. Porém, a substância só é ativada com o cozimento do alimento. Dê preferência a molhos ou ao suco do tomate”*, finaliza o especialista.



Acesse o QR Code e veja matéria com especialistas da região sobre a campanha

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



COMO
FUNCIONA
NOSSO
PLANO
FAMILIAR

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

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

ATENDEMOS ITU E SALTO

E-MAIL: smarketing@gruposaogabriel.med.br

www.gruposaogabriel.med.br

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

 (11) 4028-3393

 (15) 97403.1462



Em dezembro, a CLÍNICA AYRES inaugura uma nova unidade, visando sempre aperfeiçoar e manter a qualidade no atendimento. A nova unidade está localizada em Itu, disponibilizando os mesmos serviços realizados em Salto, com salas de INTEGRAÇÃO SENSORIAL, com novas tecnologias e equipe especializada.



Atendimento em todas as fases da vida:

Avaliação, reabilitação, promoção e manutenção da saúde para todas as idades.

- FONDAUDIOLOGIA • NUTRIÇÃO • PSICOLOGIA
- PSICOPEDAGOGIA • TERAPIA OCUPACIONAL

UNIDADE 1: SALTO - Tel.: (11) 4456-6602
Rua Expedicionários Saltenses, 300 - Centro - Salto

UNIDADE 2: ITU - (11) 96855-3490
Rua Padre Bento, 251 - Vila Padre Bento - Itu

www.vacivitta.com.br

vacivitta vacivitta company/vacivitta

É HORA DE IMUNIZAR



PARA PREVENIR DOENÇAS

Em novembro, temos condições especiais para Vacina HPV

Ela previne vários tipos de câncer, podendo ser aplicada em meninos e meninas, homens e mulheres.

Vacina de HPV é na Vacivitta. Sua melhor opção em vacinação.

SALTO

Rua Benjamin Constant, nº 185 - Centro
[Estacionamento gratuito no nº 52]

(11) 4456-7060 (11) 94179-7060

ITU

Avenida Plaza, nº 70 - Chácaras Primavera
(ao lado do Extra Hipermercados)
Estacionamento gratuito

(11) 2429-2154 (11) 94339-4444

INDAIATUBA

Avenida dos Trabalhadores, nº 116
Sala 206 - Vila Castelo Branco

(19) 3318-0311 (19) 99252-1016

04/2019/04

Renovação em Dobro!

FICHA LIMPA

VOTE

22

Prefeito
LAERTE SONSIN
EDEMILSON SANTOS Vice

Edição: Clipping Comunicação Ltda CNPJ: 05.660.197/0001-08 - ELEIÇÕES 2020 LAERTE SONSIN JÚNIOR - PARTIDO PL - COLIGAÇÃO - RENOVACÃO EM DOBRO (PL - PÓS-POS, PIV. AVANTE, PSC, PMN, PATRIOTA e PTB) - CNPJ: 38.463.507/0001-93 LAERTE SONSIN (PREFEITO) E EDEMILSON SANTOS (VICE-PREFEITO) - Valor do anúncio: R\$ 600,00

laertesonsin
laertesonsinedemilsonsansantos
www.renovacaoemdobrovote22.com.br

FRAN'S CAFÉ

O melhor momento do seu dia.

Chá Preto com Laranja e Syrup de Hibisco

Chá Verde com Limão e Abacaxi

Smoothie Pitaya

Imagem ilustrativa

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

DELIVERY
ifood

f @ /franscafeindaiatuba

FRAN'S CAFÉ
ESTILO E ARTE DE SERVIR CAFÉ

Casabianca

Parcelamos seu orçamento, consulte-nos.

AMORIM
Persianas, Cortinas e Toldos

Rua Dr. Henrique Viscardi, 843 - Jardim Barcella - Salto

Fones (11) 4029-5985 / 4029-2108

RITA
PREFEITA
NETO BELUCI

15

AGORA É RITA!
AGORA É NETO!

ELEIÇÃO 2020 - CARLOS ALBERTO BOARINI, VEREADOR
CNPJ 38.548.664/0001-62 VALOR DO ANÚNCIO R\$ 600,00



VEREADOR

**CARLINHOS
BOARINI**
10000

- Formado em Adm. de Empresas pela PUC de Campinas • Bacharel em Direito • Foi Chefe de Gabinete de 2 Prefeitos • Secretário de Turismo
- Controlador Interno da Prefeitura
- Assessor do Deputado Jorge Wilson (xerife do consumidor) do Balanço Geral da Record.

PROPOSTAS:

- Atendimento ao público direto nos bairros • Projeto para banco de Sangue em Itu
- Atendimento especial a Zona Rural • Projeto de cursos profissionalizantes nos salões das Igrejas • Prestação de Contas na mídia dos serviços prestados mensal.

Delivery

19 9 7152 9350



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

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

@primorpetestetica
/primorpetestetica
estetica@primorpet.com.br

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



CONVITE

Já estamos com a árvore pronta e os presentes encomendados! Faça parte desta festa!

A maior data comercial do ano chegou. É a hora certa para você aparecer. E o melhor veículo para isso é a REGIONAL, onde sua marca ou produto será visto em toda a região no impresso e no digital, aumentando suas possibilidades de vendas. Reserve já o seu espaço!

REGIONAL



Contatos: 11 4028-3128 / 19 9 8202-1988
revista.regional@uol.com.br / editoraclipping@uol.com.br
www.revistaregional.com.br



Delícias de Natal

Faça sua encomenda!



Morena Romanatti

Cake Designer

morena romanatti cake designer
morena.romanatti@uol.com.br

Fones 11 4024.6245
11 9 9642.7980



VOTE VEREADOR
CHRISTIAN LOCKLEY
 da banda Rock Express



ITU

- + educação
- + cultura
- + turismo
- + artes
- + lazer

17.333

 @christianlockley
 @christiandabandarockexpress

com **MATHEUS COSTA** prefeito **70**

Eleição 2020 - Christian James Lockley - vereador - empí 39.013.121 / 0001-03 - Valor do anúncio R\$ 600,00



girassol
 Studio dance

**MATRÍCULAS
 ABERTAS
 PARA 2021**

**Ballet, Jazz,
 Contemporâneo,
 Sapateado**

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

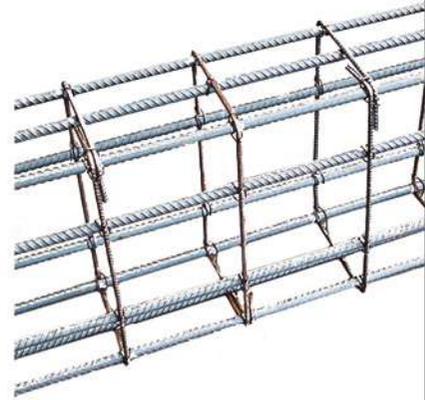
Fone (11) 4028-0549



LA FER AÇO

DESDE 1977 NO MERCADO

Ferro | Aço | Tábuas | Madeirit | Pregos
Ferragem armada sob medida | Vigas
Caibros pranchas | Ripas | Telhas

Fone (11) 4029-3374
 Fax (11) 4029-5844

Rua 9 de Julho, 1793 - Salto/SP
 laferacovendas@uol.com.br

Fone (11) 4029-6277
 laferaco2@hotmail.com

PREFEITO VOTE

13

SANDRO GARCIA
SALTO RENOVANDO AS ESPERANÇAS

VICE DRA. GRAZIELA COSTA

PDT

EDITORIA CLIPPING CNPJ: 05.601.973/0001-08 CNPJ: 38.465.998/0001-72 - Coligação: Salto Renovando as Esperanças - PTPDT | Valor do anúncio: R\$ 600,00

@sandro.saltosemprebem @sandro.saltosemprebem (11) 93204-7047

Tortas para Natal e Ano Novo!

Carne Seca com Cream Cheese
Frango com Catupiry
Palmito
Camarão
(Temos também Caponata)

COR DE CAFÉ
café especiais

Faça a sua encomenda até o dia 15/12 pelo nosso telefone: **(19) 99214-3983**

The Diplomat Mall • Av. dos Trabalhadores, 116 • Loja 7 • Indaiatuba • SP
/cordecafeindaiatuba www.cordecafeindaiatuba.com.br

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



Residencial Porto São Pedro
Casa com 4 suítes, salas, mezanino com vista para o lago, piscina aquecida com hidro, cachoeira. Vista Fantástica. Área Construída: 310 m² Terreno: 1.500 m²
Venda: R\$ 3.750.000,00
Aceita imóvel em São Paulo e Santos como parte de pagamento.
Código AVRC4-677



Condomínio Haras Paineiras
Casa com 4 suítes (1 master), sala 2 ambientes, lavabo, área gourmet, copa - cozinha, despensa, lavanderia, varanda, piscina, garagem para 5 carros, cisterna com 13.000 litros, piso porcelanato. Toda com ar condicionado, completa de armários, gerador, aquecedor solar, piscina aquecida.
Área Construída: 432 m² Terreno: 1.500 m²
Venda: R\$ 2.500.000,00
Código AVRC4-661



Condomínio Portal dos Bandeirantes
Casa com 3 dorms sendo 1 suite com closet, 1 wc social, lavabo, sala 3 ambientes, copa, cozinha integrada com área gourmet, piscina com spa e aquecimento solar, toda casa com aquecimento solar e todas as torneiras e chuveiros com pressurização.
Área Construída: 235 m² Terreno: 510 m²
Venda: R\$1.200.000,00
Código AVRC3-2058



Condomínio Moradas São Luis. Casa com 3 dorms (2 st.) c/ armários, lavabo, sala 3 ambientes, cozinha c/ armários, lavanderia, 2 vagas garagem, área gourmet, piscina, academia, despensa, jardim japonês impecável, lareira, lago, jacuzzi com teto solar elétrico, churrasqueira americana a gás Burgman e a carvão com grade de inox, cozinha gourmet completa, porteira fechada, com móveis, eletrodomésticos, tudo p/ cozinha, tv's de led, etc. ar condicionado, armários embutidos, armários na cozinha, campo de futebol, despensa, escritório, playground, quadra de tênis, quadra poliesportiva, quintal, salão de festas, salão de jogos, varanda.
Área Const.: 600m² - Terreno: 3.000m²
Venda: R\$1.900.000,00
Código: AVRC3-1178



Condomínio Moradas São Luis. 2 casas: Sendo 1 loft com 2 suítes e 200 m² de A.C e casa principal com 400 m² com 4 dorms (2 sts), sala com lareira, 2 lavabos, cozinha completa com despensa e área gourmet com wc, dependência de empregada, depósito e varanda, piscina com borda infinita e prainha 15x3 e prainha 3x3, garagem para diversos carros, sendo 2 cobertas, loft com 2 vagas cobertas, bonita casa.
Área Construída: 600 m² Terreno: 4800 m²
Venda: R\$ 2.445.000,00
Código AVRC6-019

Rua Dr. Barros Jr, 545 - Centro - Salto - SP
www.imobiliariacostarocha.com.br

f imobiliariacostarocha
i imobiliaria_costa_rocha

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



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

Ensaio de dezembro/2014 – foto: PremaSurya

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





UMA CASA.

MUITAS
POSSIBILIDADES.

Projeto: Wellington Walkovics
@wellingtonwalkovics_studio

www.cfhomedesign.com.br

Avenida Visconde de Indaiatuba, 1189 - Indaiatuba - SP

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