

setembro2021 ano19 número221

MENSAL - DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA GRATUITA

REFUGIO ATUAL

18
ANOS

ITU • SALTO • INDAIATUBA

PRIMAVERA 2021



ACESSE A
REVISTA DIGITAL

LUCY RAMOS em entrevista exclusiva

PRIMAVERA

Especial Wellness traz dicas de saúde, beleza
e bem-estar para a nova estação



Garanta sua matrícula de 2022 pelo preço de 2021

e pague parcelado em setembro, outubro, novembro e dezembro de 2021

*Os descontos são exclusivos apenas para quem fizer a matrícula no período de 8 a 22 de setembro de 2021.

São muitas as razões para se aprender um segundo idioma. Saber mais de um idioma elimina barreiras e obstáculos culturais, profissionais e intelectuais. Uma pessoa bilíngue tem mais agilidade e flexibilidade em várias funções solicitadas pelo pensamento que vão mais além da simples comunicação. Um segundo idioma é capaz de proporcionar a habilidade de partilhar com outras pessoas a respeito de costumes e diferentes vivências, dando e recebendo contribuições enriquecedoras. O Branta Institute proporciona aos seus alunos as competências necessárias para usar duas ou mais línguas em situações acadêmicas e sociais. Por isso, aqui ensinamos por meio das línguas e não apenas as línguas, sendo essa a principal diferença em relação a escolas de idiomas.



Rua Professor José Benedicto Gonçalves, 309
Tel.: (11) 4025-2901 - Itu/SP

www.brantainstitute.com.br



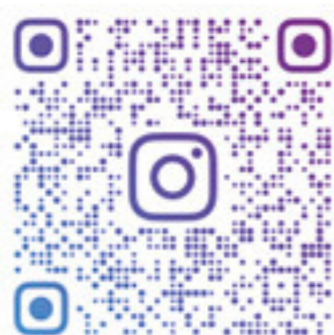


BRANTA

INSTITUTE



The V-way of Learning



BRANTAINSTITUTE

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.



BRANTA

INSTITUTE





GREENHOUSE

QUALIDADE E DESIGN QUE DURAM

Originalidade e exclusividade

PARA O SEU AMBIENTE

   GREENHOUSEMOVEIS  (19) 9 9396.0839

 ROD. SANTOS DUMONT (SP-75) KM 56,5 - S/N | INDAIATUBA/SP

SAIA
DO LUGAR
COMUM

CERATO 2.0
2022

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



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

No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.



kia.com.br
0800 77 11011



SUA VIDA COM
MAIS EMOÇÃO



The Power to Surprise

TR

LEGITIMIDADE



TOP1
Carros
Spa do Carro



SUSPENSÃO

ALINHAMENTO

TROCA
DE ÓLEO

BALANCEAMENTO

O tratamento perfeito
que o seu carro merece!







Unidade Indaiatuba Rua Topázio, 80 - Recreio Campestre Joia
☎ (19) 3935-7797 / 📞 (19) 99873-8485 / 📷 @top_carros_indaiatuba

Unidade Guanabara Campinas Rua Dr. José de Campos Novaes, 67
☎ (19) 3365-3130 / 📞 (19) 98416-0004 / 📷 @top1carroscampinas



Novo Endereço: Rua Rio de Janeiro, 96 - Bairro Brasil - Itu - Telefone: (11) 2429-7677

 @alr.advogados
 alr_sociedade_de_advogados

 www.alradvogados.com
 contato@alradvogados.com



ARAÚJO, LIMA & ROLDAN

Sociedade de Advogados

ALR
ARAÚJO, LIMA & ROLDAN
Sociedade de Advogados

ARAÚJO,
LIMA &
ROLDAN



CARTÃO CIDADÃO

Agilidade e praticidade
em suas mãos.

Com ele você e sua família terão a garantia de atendimento rápido e eficiente, a qualquer hora do dia e para diversos serviços municipais.



- Matrícula e rematrícula na rede municipal de educação em 2022;
- acesso ao sistema de saúde municipal;
- oportunidades culturais;
- atividades esportivas;
- assistência social e muito mais.

Faça o seu cadastro e o de toda sua família agora mesmo pelo site itu.sp.gov.br/cartaocidadao ou pelo aplicativo Itu Cartão Cidadão.



Você também pode fazer o cadastro de maneira presencial na sua escola, entre no site e confira os documentos que precisará levar.

Mais informações:

Site: itu.sp.gov.br/cartaocidadao

WhatsApp para dúvidas: (11) 91147-1948

E-mail: cadastro.itu@assistsolucoes.com.br



Itu

TEMPO DE CRESCER

Ano 19 - número 221
SETEMBRO DE 2021

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

Lucy Ramos em foto de Diego Serres com produção de Gabriel Fernandes e Júlia Moraes

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 Rubinato

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.



Transformar significa mudar, remodelar, modificar.

Transformar significa dar um novo sentido.

E neste período que vivemos, algo se transformou intensamente, o nosso olhar.

COLEÇÃO OLHARES 2021

ACESSE PELO QR CODE



decoratto
Inspirações para viver bem.



decoratto

Inspirações para viver bem.



SOFÁ ROCCO DE
LUAN DEL SAVIO

FOTO POR FAVARO JR

ELEGÂNCIA QUE SE PODE VER,
CONFORTO QUE SE PODE SENTIR.

R. Humaitá, 873
Centro, Indaiatuba - SP

www.decoratto.com.br

@decorattoindaiatuba

(19) 99371-7173



Divulgação



Bruna Castranheira



Frame do Ep. Cortes | FAMA Museu



Ana Pigozzo/Divulgação

20 Regionais

CULTURA

24 De dentro para fora
26 Itu recebe exposição com obras do Modernismo brasileiro

DESCOMPLICANDO O DIREITO

28 O que pode e o que não pode na internet?

WELLNESS

32 8 hábitos adotados na pandemia que devem ser mantidos durante toda a vida

EMPRESÁRIA DE SUCESSO

50 Schneyder Bonafé e os 20 anos da Pharmaderma

MODA

52 Escapismos
54 DICAS DA LEILA SCHUSTER por Leila Schuster

CONVERSA

58 Lucy Ramos

CASA

62 Um mix de texturas e mobiliário

SÉRIE 18 ANOS

66 Ensaio de primavera

Baixe nosso aplicativo no celular ou tablet. É gratuito!



Siga a Revista Regional:

@revistaregional
@regionalrevista
@revista_regional

Uma história que leva para o futuro.



Isso é Progresso.

Nossa Educação Infantil agora com um espaço exclusivo!
Ao lado do Progresso Itu, em uma casa cheia de história, nossas crianças têm toda estrutura e segurança para crescer e aprender cada vez mais.



Acesse e conheça a Infraestrutura.

Agende uma visita.
colegioprogresso.com.br

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

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



**PROGRESSO
BILÍNGUE**

A EVOLUÇÃO DA CULTURA BILÍNGUE.

Diego Serres



PÁG. 58

NOVA ESTAÇÃO

Especial Wellness

Antes mesmo de o novo coronavírus parar o globo, a busca por um estilo de vida mais saudável, prazeroso e focado no presente já era tido como urgência para muitas pessoas. Começava ali a ser difundido o conceito de wellness, na verdade um processo de equilíbrio entre corpo, mente e espírito, que saiu do abstrato e evoluiu para uma indústria concreta, que hoje movimentava milhões e inclui medicina integrativa, terapias complementares, farmácias de manipulação, cosméticos naturais, questões de saúde, alimentação, exercícios físicos, meditação, entre tantas outras facetas desse modo de vida. Nesta edição, Revista Regional traz um caderno dedicado ao universo wellness, enfatizando a chegada da primavera e esse momento de esperança que vivemos, com toda a população adulta da região imunizada com ao menos uma dose da vacina contra a covid-19, o que nos aponta uma luz para dias melhores e quiçá a volta à normalidade, depois de quase dois anos de tantas perdas e de distanciamento. No especial, há dicas de beleza, saúde e qualidade de vida, com reportagens sobre diversos profissionais que se destacam na região. A primavera também pauta o caderno de Moda e outras seções da edição, que traz a atriz e ex-modelo Lucy Ramos em capa e entrevista exclusiva, com direito a um ensaio fotográfico especial. Consciente da sua importância para o movimento negro, Lucy ocupa um espaço onde poucas mulheres negras, como ela, têm a oportunidade de estar, mas é importante dizer que, assim como outras atrizes, ela ajuda a desconstruir o machismo, o preconceito e a misoginia. Determinada, enfrentou muitos desafios e foi através deles que se transformou nessa mulher potente, cheia de garra e com muita energia. Na conversa que teve com Regional, Lucy se revela, com sinceridade e delicadeza, uma cidadã madura e completa. E lembre-se: a revista não termina na última página, ela continua diariamente no aplicativo de notícias exclusivo no celular, nas redes sociais e no site. Você pode baixar nosso app de notícias gratuitamente através das lojas da Google ou da Apple.

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

@revista_regional

@lima_renato

PÁG. 32



AdobeStock

Bruna Castanheira



PÁG. 52



ESCRITÓRIO CONTÁBIL
DESDE 1989



Serviços de assessoria nas áreas:

- Contábil
- Fiscal
- Trabalhista
- Tributária
- Societária

Rua Doutor Henrique Viscardi, 1.056
Bairro Vila Henrique - Salto - Tel.: (11) 4028-0406



Renata Guarnier

MAIS UMA ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL EM ITU

A região do Pirapitingui contará, em 2022, com a primeira escola municipal em tempo integral. A previsão é, num primeiro momento, atender 800 alunos (fases I e II – pré-escola até o quinto ano) do bairro Cidade Nova e entorno. Essa será a quarta unidade da Rede Saber, implantada ainda no primeiro mandato de Guilherme Gazzola, na rua Sorocaba, no Jardim Alberto Gomes e no Centro, onde funcionava o antigo colégio Convenção de Itu. O lançamento do projeto da nova escola do Pirapitingui, a Rede Saber 4, marcou a despedida de Walmir Scaravelli como secretário municipal da Educação, cargo que, desde 02 de agosto, é conduzido por Plínio Bernardi Júnior, também secretário interino de Planejamento. A nova escola, que será a primeira da Rede Saber a ter um prédio erguido da estaca zero, será implantada em terreno de 20 mil metros quadrados, adquirido pela Prefeitura de Itu em 2020. Serão 3 mil metros quadrados de área construída, com previsão para quadra coberta, biblioteca, laboratórios de ciências e informática.



Pref. Itu

Personagem 'Suadinho' estampado em pista de skate em Itu

Em agosto, a pista pública de skate da praça Washington Luís, em Itu, foi contemplada com uma intervenção de muralismo de autoria do artista André Gola. O local recebeu ilustrações do personagem Suadinho, estampado em grandes centros como Londres, Miami, Nova York, Moscou, Barcelona, Rio de Janeiro e São Paulo, representando a união das pessoas através do esporte. A ação de Gola foi viabilizada pela Prefeitura, por meio de suas Secretarias de Cultura, Esportes e também de Turismo. Publicitário e artista visual, ele criou o personagem Suadinho ao ser diagnosticado com hidrocefalia e fez de seu trabalho, a partir disso, uma ferramenta de superação. A alta da exposição mundial do skate, representado com sucesso pelo Brasil nas Olimpíadas de Tóquio, tornou a intervenção de Gola em Itu ainda mais significativa nessa representatividade de superação através da arte e dos esportes.



Felipe Rubinetto

OAB-Itu homenageia comissões

Em 11 de agosto, Dia do Advogado, foi realizada a reunião ordinária entre presidentes de comissões da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) de Itu, momento em que foram homenageados os seus membros pelos relevantes serviços prestados para a advocacia e sociedade ituana.



Pref. de Itu

Itu participa de projeto piloto de empreendedorismo

Na última semana de julho, 30 mulheres selecionadas pelos CRAS (Centros de Referência da Assistência Social), conforme critério de envolvimento na economia produtiva, participaram do projeto piloto de empreendedorismo do programa para mulheres "Ela Pode". Itu, por meio da Secretaria Municipal de Promoção e Desenvolvimento Social, foi a única cidade do Estado de São Paulo convidada pelo Ministério da Cidadania para participar do projeto, junto a outros quatro municípios brasileiros. "Ela Pode" faz parte do Plano "Progredir", do Departamento de Inclusão Produtiva Urbano, em conjunto com o Instituto Rede Mulher Empreendedora, e destina-se a mulheres inscritas no Cadastro Único, maiores de 16 anos, que são ou que pretendem se tornar empreendedoras ou procurar emprego. O projeto visa estimular as mulheres a obterem crescimento pessoal e profissional, independência financeira e autonomia decisória sobre seus negócios e vidas. Como a participação ocorreu de forma virtual, em Itu, as mulheres que não possuíam meios para acessar a internet, foram divididas em duas turmas, sendo uma no CRAS Frei Alípio Both e outra no Centro de Capacitação Inclusiva (CCI), onde fizeram a capacitação. As capacitações abordaram temas como comunicação, liderança, negociação, finanças, networking, marca pessoal e ferramentas digitais.

Matrículas 2022

Garanta sua matrícula de 2022 com preço de 2021 nas datas parceladas (set, out, nov e dez de 2021).

Os descontos são exclusivos apenas para quem fizer a matrícula no período de 8 a 22 de setembro de 2021.

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.



Rua Professor José B. Gonçalves,
309 - Itu, SP

info@branta.com.br

(11) 4025-2901

FRAN'S CAFÉ

O melhor momento do seu dia.

CHOCO
MALLOW
VULCANO



Imagem ilustrativa

Chocolate Quente
com Chocolate
Vulcano
(esfera de chocolate
recheada com mini
marshmallows)

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

/franscafeindaiatuba

FRAN'S CAFÉ
— ESTILO E ARTE DE SERVIR CAFÉ —

regionais



Fotos: Aline Queiroz

Prefeitura de Itu lança o 'Cartão Cidadão'



A Prefeitura de Itu iniciou em 28 de julho o cadastramento de munícipes para que obtenham o Itu Cartão Cidadão, documento que será utilizado para agilizar o atendimento em diversos setores, tais como: matrícula e matrícula em creches e escolas municipais, agendamento de consultas nos postos de saúde e ambulatório de especialidades, retirada de remédios, empréstimos e renovação de livros nas bibliotecas municipais, inscrição em escolinhas esportivas, entre outros. Segundo o prefeito Guilherme Gazzola, poder anunciar o Itu Cartão Cidadão é a realização de um sonho, idealizado ainda no início do seu primeiro mandato e que só foi concretizado graças à reeleição e ao empenho dos colaboradores envolvidos no projeto. "O banco de dados municipal vai permitir ao poder público conhecer melhor cada cidadão, melhorar a oferta dos serviços públicos da cidade, estruturar e planejar com mais eficiência o orçamento público, permitindo estudos para a criação de políticas públicas direcionadas à sua qualidade de vida, independentemente da gestão", afirmou durante solenidade no Paço Municipal. O cadastro e as futuras consultas ao cartão podem ser feitos de forma online por meio do site www.itu.sp.gov.br/cartaocidadao, pelos aplicativos Itu Cartão Cidadão na Apple Store e Google Play. Também foi instalado um ponto presencial para cadastramento no andar térreo da Prefeitura, no saguão de entrada. De acordo com Guilherme, a expectativa é de que, em até sete meses, toda a população de Itu esteja cadastrada. "Claro que queremos finalizar a fase de cadastramento e, se pudermos em menos tempo, com certeza faremos, pois é um serviço essencial para a população e para nós também", ressalta o prefeito. A documentação necessária para o cadastro é: RG, CNH, Certidão de Nascimento, Certidão de Casamento ou Declaração de União Estável; CPF (obrigatório inclusive para crianças); e comprovante de residência (somente carnê de IPTU, conta de água, energia ou contrato de locação com imobiliária do município de Itu, com firmas reconhecidas, dos últimos três meses). A retirada do cartão deve ser feita presencialmente e o uso é pessoal e intransferível. (texto e fotos: Aline Queiroz)

fruity

Você já se apaixonou por sorvete hoje?

fruity
Apasionados por sorvete

Itaici: Av. Coronel Antônio Estanislau do Amaral,
360 Salão 3 - Jardim Juliana, Indaiatuba - SP



Divulgação

'Vozes de Itu' canta obras do Renascimento

O Coral Vozes de Itu iniciou o segundo semestre de 2021 com novo repertório e pequena ampliação do grupo de cantores, respeitando o Plano São Paulo de combate à pandemia. No primeiro semestre deste ano, o grupo privilegiou a obra dos compositores ituanos do século XIX como o padre Jesuíno do Monte Carmelo, Miguel Dutra, Elias Lobo, Tristão Mariano e José Tescari. Concentrou suas apresentações em celebrações religiosas, utilizando-se do coro alto das igrejas, espaço protegido e de isolamento para o grupo, que continua ensaiando e se apresentando com uso de máscara e higienização dos espaços, das mãos dos integrantes e do material utilizado. O coral participou da Semana Santa na Matriz Nossa Senhora Candelária; da Semana Madre Theodora, na igreja do Patrocínio; celebrou 56 anos de fundação do próprio grupo e dos 175 anos de Tristão Mariano da Costa, na igreja do Bom Jesus, sempre com o mesmo compromisso de manter vivo o patrimônio cultural musical da cidade. No segundo semestre, o Vozes de Itu continuará cantando em celebrações no coro alto, inclusive apresentando obras dos compositores de Itu. Porém, em parceria com a Schola Cantorum de Itu, começa a desenvolver um programa de música sacra europeia do período do Renascimento Cultural. As obras de autoria de Giovanni Pierluigi da Palestrina, Tomas de Luís de Victoria e Andrea Gabrieli, estarão em diálogo com o canto gregoriano, interpretado pela Schola Cantorum de Itu. "Entende-se o contraponto vocal do Renascimento, como um desenvolvimento do gregoriano medieval", explica Luis Roberto de Francisco, regente do Vozes de Itu. Mantido pela Associação Cultural Vozes de Itu, o coral tem parceria de trabalho com o Museu da Música - Itu, não só para divulgação de obras musicais locais, mas também para pesquisa de repertório. Museu e Schola Cantorum são mantidos exclusivamente pelo Instituto Cultural de Itu. As participações dos grupos musicais acontecem em conjunto e mensalmente nas missas do primeiro domingo, às 8h30, na igreja do Bom Jesus e do terceiro domingo na Paróquia Senhor no Horto e São Lázaro, às 18h. "Tão logo sejam permitidos os concertos, o coral Vozes de Itu apresentará o repertório estudado aos seus associados e ao público interessado", conclui Luís Roberto.

QUE TAL, UM CAFÉ AGORA?

NO COR DE CAFÉ VOCÊ ENCONTRA
OS CAFÉS ESPECIAIS DA MARCA UNIQUE



COR DE CAFÉ
café especiais

Tel: (19) 99214-3983
www.cordecafeindaiatuba.com.br
f /cordecafeindaiatuba

PERSIANAS RODRIMAX

- Verticais
- Horizontais
- Double Vision
- Rolo
- Romana



**direto
da fábrica!**



**atendemos
toda a região!**

f /rodrimaxpersianas

Solicite seu orçamento
agora mesmo!

(11) 94777-6976



De fora para dentro

MORADOR DE SALTO HÁ DEZ ANOS, O ARTISTA PLÁSTICO SERGIO AUGUSTO PORTO REÚNE EM SUA PRIMEIRA EXPOSIÇÃO INDIVIDUAL EM SÃO PAULO, TRABALHOS PREMIADOS DA DÉCADA DE 1970, ALÉM DE PEÇAS REEDITADAS



Exposição de Sergio Porto na Central Galeria, em São Paulo

O artista plástico Sergio Augusto Porto, um dos pioneiros no Brasil dos descobrimentos da arte conceitual no campo ampliado da escultura, do *site specific* (relacionada a obras criadas de acordo com o ambiente e com um espaço determinado) e da *land art* (uma corrente artística surgida no final da década de 1960, que se utilizava do meio ambiente, de espaços e recursos naturais para realizar suas obras), apresen-

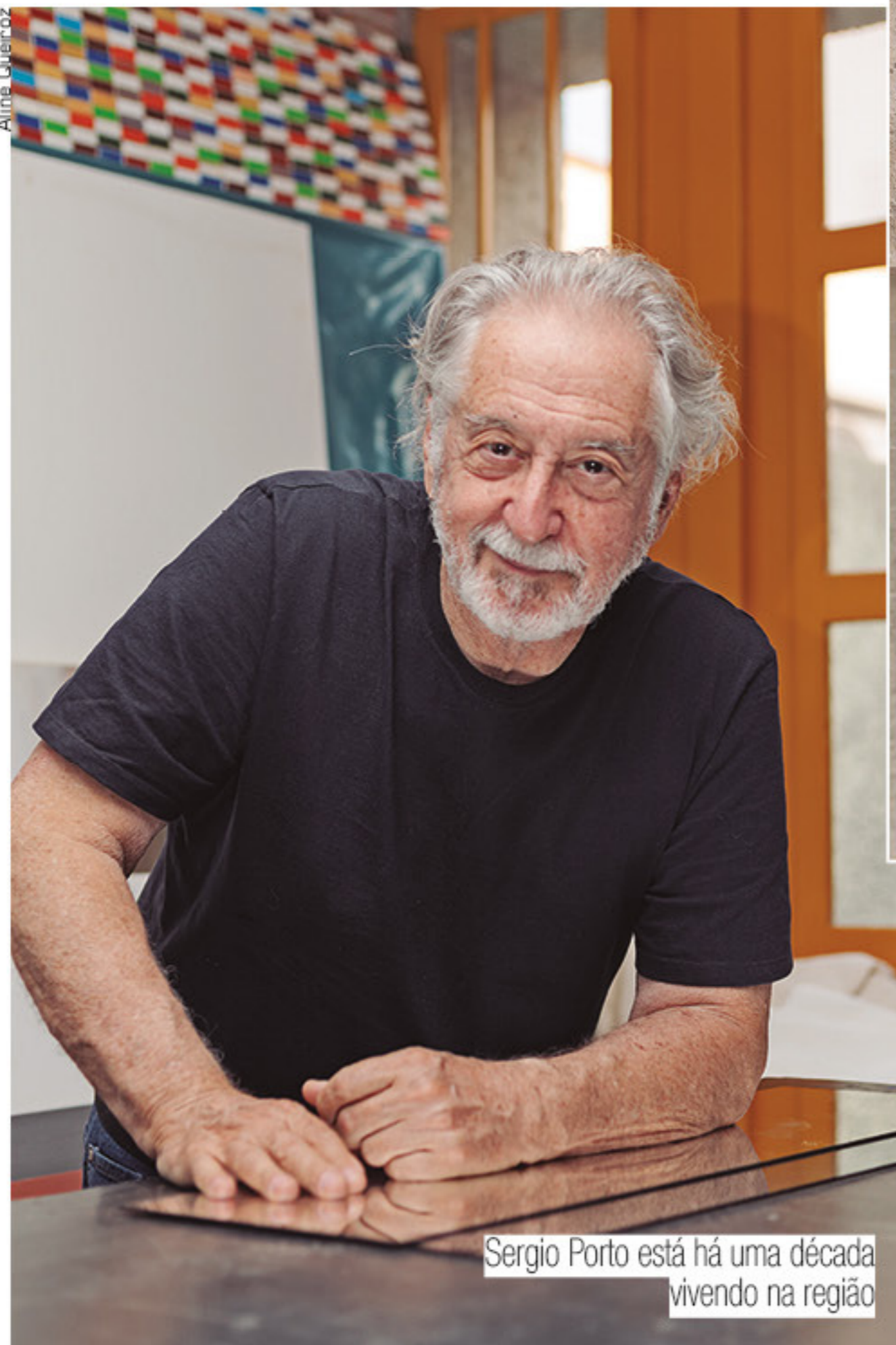
ta até 25 de setembro a exposição: “De dentro para fora, da experiência à imagem”.

É a primeira mostra individual de Porto em São Paulo, que aborda questões fundamentais do pensamento e das experimentações do artista, calcados na radicalização do espaço da experiência, e reúne desde trabalhos da década de 1970 até a produção mais recente, além de peças reeditadas especialmente para a ocasião. A curadoria é assinada por Diego

girassol
Studio dance

Ballet, Jazz, Contemporâneo, Sapateado

Rua Rui Barbosa, 522
Centro - Salto
girassolballet@gmail.com
Fone (11) 4028-0549



Sergio Porto está há uma década vivendo na região

Matos. “*Fiz um resgate histórico de parte da minha arte*”, comenta Sergio.

Foi de dentro para fora, na radicalização do espaço de experiência, que a arte brasileira operou em seus fenômenos mais profundos no fim dos anos 1960 e início dos anos 1970. Nesse momento de pleno recrudescimento da ditadura civil-militar, grupos de artistas produziram sob três signos relevantes: ampliação do projeto construtivo brasileiro em direção à prática ambiental e participativa, ampla aproximação política da arte à condição de guerrilha e reivindicação de uma produção próxima à vida, num gesto de ruptura entre o privado e o público; entre conceito e obra física; entre instituição, cidade e paisagem.

Em sua trajetória, Sergio respondeu a essa radicalização proposta por uma nova geração que, de fato, rompia com os paradigmas de um projeto moderno local de reverberação internacional. Formado entre Rio de Janeiro e Brasília, fez parte de um contexto artístico e institucional que rabiscou as fronteiras de uma arte objetual.



Obra “Projeto para uma autoestrada”

UM ARTISTA PREMIADO EM TODO O BRASIL

O artista, nascido no Rio de Janeiro, mora em Salto há dez anos, onde mantém seu ateliê. É parte de uma geração de artistas conceituais que rompeu com os paradigmas do projeto modernista no Brasil. Ao lado de nomes como Alfredo Fontes, Cildo Meireles, Guilherme Vaz, Luiz Alphonsus, Thereza Simões e Umberto Costa Barros, Sergio Porto destaca-se no início dos anos 1970 ao se afastar de uma arte confinada pelo espaço do ateliê e pelos condicionamentos das categorias clássicas da arte para ir em direção a uma prática ambiental, experimental e participativa.

Ainda na década de 1970, participou de diversas mostras como o 4º Salão de Verão, MAM Rio de Janeiro (1972), recebendo o prêmio de viagem à Europa que lhe rendeu o Grande Prêmio Latino-Americano da mostra; o 7º Panorama da Arte Atual Brasileira (1975), ocasião na qual recebeu o Prêmio-Estímulo/Objeto; e a 37ª Bienal de Veneza (1976), quando integrou a Representação Oficial do Brasil.

Mais recentemente, seu trabalho também foi incluído em exposições como Mitologias por procuração, MAM-SP (São Paulo, 2013); Brasília - Síntese das Artes, CCBB (Brasília, 2010); Arte como Questão: Anos 70, Instituto Tomie Ohtake (São Paulo, 2007); Situações: Arte Brasileira Anos 70, Casa França-Brasil (Rio de Janeiro, 2000).

MAIS: A exposição “De dentro para fora, da experiência à imagem” é realizada na Central Galeria, localizada à rua Bento Freitas, 306, Vila Buarque, São Paulo, de segunda a sexta, das 11h às 19h e aos sábados, das 11h às 17h.



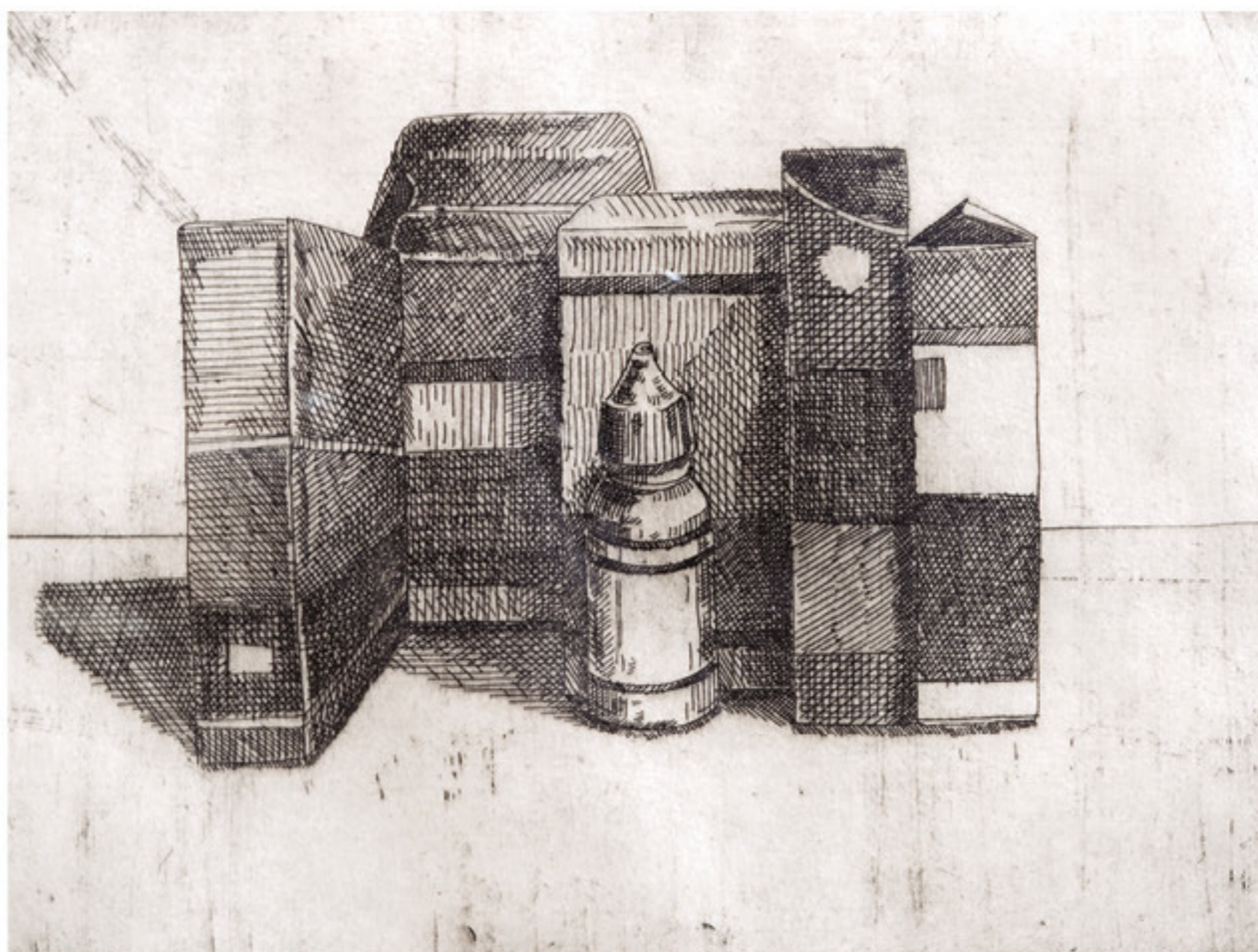
ORION SITES E MARKETING DIGITAL

- CRIAÇÃO DE WEB SITES
- LOJAS VIRTUAIS
- MARKETING DIGITAL
- MODERNIZAÇÃO DE WEB SITES
- HOSPEDAGEM
- PROJETOS WEB PERSONALIZADOS

DEPARTAMENTO COMERCIAL

Rua Itapiru, 264 - Sala 01 - Espaço Alfa Vita
Centro - Salto/SP
Contato: Fernando Correa Leme
☎ 11 96570-1770 / 📞 11 4028-7795
Site: orionsites.com





Fotos: Divulgação/FAMA

ITU RECEBE EXPOSIÇÃO COM OBRAS DO MODERNISMO BRASILEIRO

Mostra reúne cerca de cem gravuras de artistas centrais do período e de figuras que se destacaram a partir da década de 1960

O Museu FAMA, em Itu, recebe a exposição “Linhas em ruptura”, com gravuras de figuras centrais do Modernismo brasileiro e de artistas que se destacaram a partir da década de 1960. A abertura aconteceu em 28 de agosto, na Sala Marcos Amaro.

Com curadoria de Luiz Armando Bagolin, a mostra exibe gravuras matriz e impressões de representantes do movimento, como Flávio de Carvalho, Oswaldo Goeldi, Lívio Abramo, Maciej Babinisky e Darel, e de artistas com produções a partir dos anos 1960, 70 e 80, como Mestre Noza, Edith Behring, Wesley Duke Lee, Evandro Carlos Jardim, Regina Silveira e Anna Bella Geiger.

Durante a modernidade, a gravura deixa de ser apenas um recurso ou técnica que servia à transmissão e reprodutibilidade de ideias ou exortações de caráter moral, político e científico, e passa a ter mais autonomia e liberdade. “Ao todo, a exposição reúne 113 obras dos principais artistas históricos da gravura brasileira. A seleção deles foi feita com o intuito de mostrar a diversidade de temas e de técnicas dentro da gravura”, explica Luiz Armando Bagolin.

Para garantir a acessibilidade e inclusão, “Linhas em ruptura” disponibiliza a opção de audioguia, obras adaptáveis e videolibras. A entrada é gratuita com agendamento de visita pelo site.



Obras que fazem parte da exposição

SALA EXPERIÊNCIA

Paralelamente à exposição, também foi inaugurada a Sala Experiência, um novo espaço para atividades lúdicas para crianças e adultos. A primeira obra comissionada que ocupa o espaço do museu é “Construção infinita”, uma instalação de Guilherme Teixeira que investiga as relações entre o fazer artístico, os jogos de armar e a escultura moderna e contemporânea.

MAIS: O Museu FAMA fica na rua Padre Bartolomeu Tadeu, 09 - Vila São Francisco – Itu
Funcionamento: de quarta-feira a domingo, das 11h às 17h. Entrada gratuita
Agendamento pelo site <https://famamuseu.org.br/>



fotos: Frame do Ep. Cortes | FAMA Museu

Projeto audiovisual 'Respirar'

O Museu FAMA, em Itu, inaugurou o projeto "Respirar", uma ação de mediação audiovisual do acervo da instituição em formato de websérie. Dividida em episódios, cada um comporta uma proposta aberta e experimental vinculada à escultura, dança, performance e fotografia. A primeira temporada do projeto tem como foco as esculturas dos artistas Amílcar de Castro, Rubens Gerchman e José Resende, presentes no acervo do museu. Cada vídeo é dedicado a um artista, apresentando as especificidades e os processos híbridos entre as diferentes linguagens da arte.

O primeiro episódio "Cortes" apresentou, em 21 de agosto, no canal do museu no YouTube, a obra "Sem Título", da década de 1980, de Amílcar de Castro, em que o corte presente nas esculturas do artista é relacionado com o processo de edição no audiovisual, através de corte de imagens e de planos. No próximo 18 de setembro, será exibido "Resistência"; seguido por "Diafragma", em 16 de outubro. Todos os episódios serão liberados novamente no YouTube, em datas a serem definidas.

O projeto também conta com ações paralelas, como o lançamento de um material de pesquisa e criação, detalhando o processo de pesquisa

artística para sua realização, e webinários com diferentes personalidades, a fim de estabelecer um diálogo entre diversas linguagens artísticas de diferentes atuações profissionais.

A primeira conversa acontece dia 11 de setembro, às 10h, com a curadora do MuBE Galciane Neves e a montadora de cinema Luiza Fagá. O segundo encontro, no dia 02 de outubro, terá a participação do performer Helô Sanvoy e a cineasta e professora Lilian Solá Santiago. Juntos, eles discutem arte e resistência a partir do episódio 'Resistência'. Todas as conversas acontecem através do canal de YouTube da instituição.

Com origem no Observatório de Criação do museu, o projeto envolve profissionais de setores diversos como a Comunicação, a Museologia e a Produção Cultural. "Respirar" nasceu no contexto imposto pela pandemia - com uma demanda maior de conteúdo online, o museu suspendeu os agendamentos de grupos presenciais e buscou ferramentas para se reinventar virtualmente.

MAIS: Projeto Respirar
Onde assistir: Canal de YouTube do FAMA

NÃO SERVE MAIS PARA SEUS FILHOS

NÓS COMPRAMOS








(11) 4024-9413
@crescieperdi_itu
Av. Adolfo Augusto Pinto, 152
Itú Novo Centro - Itu/SP

(11) 4021-2290
@crescieperdi_salto
Avenida Dom Pedro II, 1458
Centro - Salto/SP

AVIAÇÃO SEM COMPROMISSO - PAGAMENTO FEITO NA HORA!

ITENS MAIORES, COMO: CARRINHOS E BEBÊ CONFORTO SERÃO AVALIADOS INDIVIDUALMENTE!



CRESCIEPERDI

A MAIOR FRANQUIA DE BAZAR INFANTIL DO BRASIL
www.bazarcrescieperdi.com.br

A REVISTA REGIONAL TAMBÉM É DIGITAL!

NO SITE OU
NO APP VOCÊ
ENCONTRA
AS EDIÇÕES
MENSIS DA
REVISTA E
CONTEÚDO
DIÁRIO
INÉDITO



Uma revista na palma de sua mão. Atualizações diárias com notícias da região e a mesma credibilidade de 18 anos da Revista Regional. Notificações dos assuntos mais importantes das cidades de Itu, Salto e Indaiatuba

DISPONÍVEL
PARA:

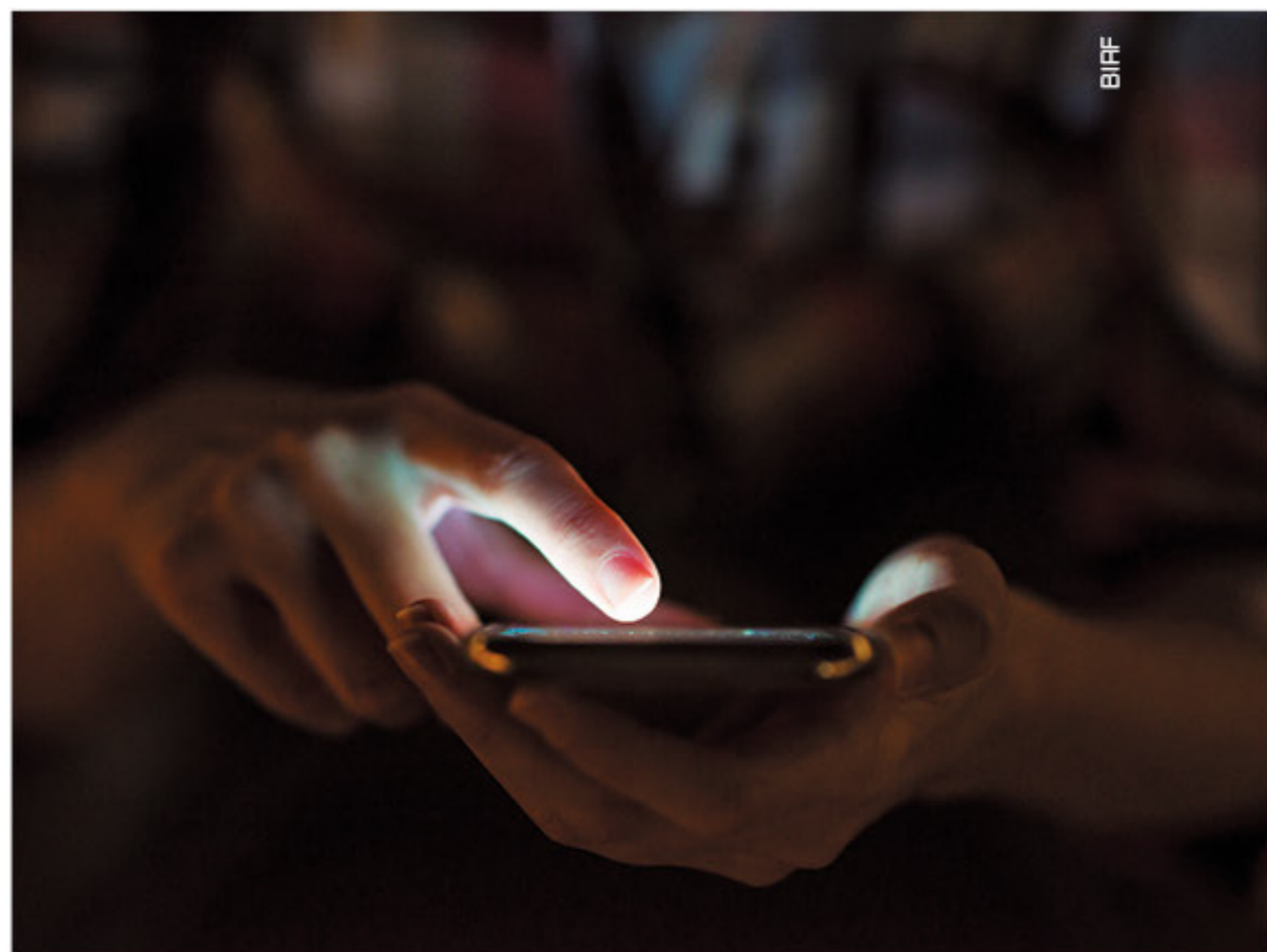


APONTE A CÂMERA DO
SEU CELULAR PARA O
QR CODE E BAIXE O
APP GRATUITAMENTE



descomplicando o Direito

por ALAN TOBIAS ADVOCACIA



O que pode e o que não pode na internet?

“É de extrema importância ter responsabilidade na hora de utilizar as redes sociais...”

A internet e as redes sociais trouxeram consigo grande facilidade na hora de encontrar informações, pessoas e serviços. Porém, paralelamente, ela também fez com que muitas pessoas achassem que, por estar online e atrás de uma tela, seja possível falar ou fazer o que quiser sem consequências legais. Mas não é assim.

Os crimes que acontecem no mundo online, também chamados de crimes cibernéticos, são crimes igualmente válidos perante a lei e possuem consequências reais quando levados à Justiça. Originalmente, a lei brasileira não englobava crimes virtuais, porém a partir de 2012 foi sancionada a lei 12.737 que acolhe esse tipo de vítima.

O artigo 154-A, por exemplo, trata da invasão de privacidade. Qualquer invasão de propriedade privada de modo ilegal, desde desbloquear um celular ou hackear um perfil de rede social, pode ser enquadrado nessa lei e sofrer penas como multas ou até mesmo prisão em casos mais graves.

Outro crime virtual muito comum é o de calúnia e difamação. Esse crime, assim como quando ocorre fora da internet, se caracteriza pela acusação indevida de uma pessoa e exposição da mesma de modo público, a fim de causar vergonha ou motivar ações caluniosas contra a mesma. Esse crime, mesmo quando ocorre em redes sociais, pode acarretar consequências legais sérias como detenção de três meses a um ano, além de multa.

Tendo em vista os dados apresentados, é de extrema importância ter responsabilidade na hora de utilizar as redes sociais, tendo sempre em mente que o universo online tem um peso muito importante na vida de todos, assim como os círculos sociais fora da internet e, em razão disso, deve ser levado com igual seriedade.

MAIS: A Alan Tobias Advocacia possui unidades em Itu e Salto e atende as áreas Civil, Trabalhista e Previdenciária. Acesse www.alantobiasadvocacia.com.br para mais informações. Contato: (11) 4029-1217

Fazenda Tucunduva

GASTRONOMIA, HOSPEDAGEM E ESPAÇO DE EVENTOS



Localizado em uma antiga fazenda cafeeira, datada de 1842, o Restaurante Fazenda Tucunduva faz parte dos roteiros de charme do nosso interior. Os terreiros de pedra, as barragens e as instalações destinadas para a produção e armazenamento do café fazem parte da triste história de exploração da mão de obra escrava no país. Já a construção da charmosa casa sede aconteceu muitos anos mais tarde, no apogeu do ciclo do café.

Pertencente à família Silveira Arruda, a propriedade recebeu o nome de Tucunduva devido a abundância de palmeiras da espécie Tucum no local.

Dispõe atualmente de 3 chalés para hospedagem, com diárias a partir de R\$ 350, além de espaços especiais para os mais diferentes formatos de evento. Bruno Silveira Arruda é o chef responsável pelo menu diversificado do Restaurante Fazenda Tucunduva, com ingredientes frescos, cortes nobres de carne, massas artesanais, risotos e sobremesas espetaculares, receitas de família.

Tudo isso adicionado a um visual incrível, bastante distanciamento social, em um ambiente descontraído e propício para desacelerar e curtir cada detalhe.

O local é Pet Friendly e não promove atividades de interação com os animais locais.

Como diferencial, oferece ainda aos seus hóspedes e clientes uma equipe de recreação infantil totalmente sem custo adicional, o Clubinho Tucunduva, que, com brincadeiras lúdicas, oficinas e vivências, proporciona experiências únicas aos pequenos e momentos de muita tranquilidade aos grandes.

O restaurante Fazenda Tucunduva atende mediante reservas antecipadas, e funciona aos sábados, domingos e feriados, das 12h às 17h.

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA HISTÓRIA!



11 97173-6355



fazendatucunduva



ARIZA HOSPITAL VETERINÁRIO

DESDE 1993
AMANDO O QUE FAZ!

ARIZA 1: Praça Lions, 42 - Chafariz - Itu - (11) 4023.2898 / 📞 94076.3171

ARIZA 2: Rua José Bruni, 158 - Itu Novo Centro - Itu
(11) 2429.6739 / 📞 99873.8088 / 📞 99944.2941 **24 horas**

📷 @ariza_itu

📘 @arizaitu

🌐 www.ariza.com.br

GENERAL PEPPER:

o molho de pimenta gourmet, natural e vegano

Uma receita de família foi a responsável pela industrialização de molhos de pimenta totalmente livres de conservantes e corantes

Foi por meio de uma receita tradicional de família que o empresário Sérgio Gomes deu início à General Pepper, uma empresa fabricante de molhos de pimenta gourmet. Localizada em Salto, o diferencial da marca é exatamente produzir, em escala industrial, um produto natural, vegano, sem adição de conservantes e corantes.

“Nós priorizamos e nos preocupamos muito com a segurança alimentar dos nossos consumidores, por isso fazemos questão que nossos produtos sejam produzidos com matéria-prima natural e totalmente livre de conservantes”, afirma Sérgio, que também é conhecido como Senhor Pepper.

Para transformar a receita de família em molho industrializado natural foi um longo caminho, já que Sérgio sempre priorizou a questão da qualidade e a transparência com os consumidores. Para isso, procurou orientação do Instituto de Tecnologia de Alimentos (Ital), que, por meio do seu Centro de Tecnologia de Frutas e Hortaliças (Fru-thotec), desenvolveu todo o processo de industrialização, desde a formulação de produtos naturais, sem conservantes e corantes, até a planta da fábrica obedecendo o padrão da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

A pimenta é um alimento que, consumido com moderação é benéfica à saúde. É rica em vitaminas como A, B1, B2, C, K, niacina e flavonoides, que conferem ao alimento propriedades antioxidantes, analgésicas, antibacterianas e anti-inflamatórias, devido à ação dos compostos como a violaxantina e a capsaicina. Entre seus benefícios estão o alívio de dor e inflamação (respiratórias e circulatórias), promove bem-estar, controla níveis de colesterol, aumenta a saciedade durante a refeição, ajuda no combate ao câncer, entre outros.

“Além de todos os benefícios, a pimenta complementa o sabor dos alimentos. Quando temos um produto gourmet e natural, conseguimos ressaltar, ainda mais esse sabor. As nossas opções além de saborosas, contém propriedades nutritivas e qualidade”, explica Sérgio.



Sérgio Gomes, o Senhor Pepper, com seus molhos mais procurados

PARA TODOS OS PALADARES

Atualmente, a General Pepper produz três tipos de molhos, com pimentas diferentes. A dedo-de-moça é leve, indicada para pessoas que preferem um sabor menos picante. A pimenta biquinho já é sem ardência e indicada para os que têm um paladar mais delicado e a pimenta malagueta forte, para os apreciadores de um molho mais ardido. Em breve, a General Pepper lançará mais uma opção, o molho chutney, também totalmente natural e livre de conservantes.

Os produtos podem ser adquiridos por mercados, empórios, hamburguerias, restaurantes e demais empresas do ramo de serviços e alimentação e para o consumidor final. A compra pode ser realizada diretamente com os representantes comerciais da marca e também pelo recém-lançado e-commerce, que dá a opção de o cliente adquirir apenas o sabor da sua preferência, com a caixa com os três tipos de molhos.

A empresa também está com foco no mercado internacional e já procurou a Agência Brasileira de Promoção de Exportações e Investimentos (Apex-Brasil), que atua para promover os produtos e serviços brasileiros no exterior. O objetivo é entender todo o processo, atender as exigências necessárias e, com o tempo, exportar os molhos. Um produto de Salto para o mundo!

MAIS: General Pepper - Site: <http://gpepper.com.br/>

E-mail: comercial@gpepper.com.br

Telefone/WhatsApp: (11) 94071-0753 - Instagram: [@gpepperoficial](https://www.instagram.com/gpepperoficial)

E-commerce: para comprar, acesse o QR-Code





Cuidar da saúde mental é essencial por toda a vida; meditar é uma ótima alternativa

8 hábitos adotados na pandemia que devem ser mantidos durante toda a vida

Aproveitamos a pandemia para adotar uma série de hábitos saudáveis de forma a manter nossa saúde em dia

Ainda vivemos um momento de pandemia que, de forma alguma, deve ser ignorado. Mas, com as campanhas de vacinação a todo vapor, finalmente parece que estamos vendo uma luz no fim do túnel. Nesse período de quase dois anos, observamos o estrago que a pandemia causou: a alta taxa de mortalidade da covid-19, o grande número de casos, o distanciamento de amigos e familiares, a crise econômica, entre muitos outros. Mas também é impossível negar que aprendemos muito com esse momento, principalmente no que diz respeito à valorização da saúde.

Com mais tempo para nos cuidarmos, somado aos alertas constantes sobre a importância do estilo de vida na prevenção de doenças, aproveitamos a pandemia para adotar uma série de hábitos saudáveis de forma a manter nossa saúde em dia. Mas a aproximação do fim desse período turbulento não quer dizer que devemos deixar esses cuidados de lado. Pensando nisso, apontamos abaixo oito hábitos que muitas pessoas adotaram durante a pandemia e que devem ser mantidos durante toda a vida. Confira:

CONTINUE DANDO VALOR À SAÚDE MENTAL: Devido ao crescimento da ansiedade e do estresse, passamos a dar muito mais importância à saúde mental, que não deve ser deixada de lado nunca. Por isso, continue investindo em cuidados que valorizem esse aspecto de sua vida, focando principalmente em medidas que vão ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade,

que podem causar sérios danos ao organismo. “Busque, por exemplo mais situações de vida em que o bom humor faça parte. Isso pode reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e ajudar a manter o cérebro saudável”, explica o Dr. Gabriel Novaes de Rezende Batistella, médico neurologista e neuro-oncologista, membro da Society for Neuro-Oncology Latin America (SNOLA).

Outra forma de se acalmar e melhorar a saúde mental é por meio do contato com a natureza. “Quando você passa algum tempo ao ar livre, dá ao seu cérebro um descanso do fluxo constante de dados e estímulos que ele recebe ao longo do dia. Isso permite que ele reinicie sua capacidade de foco para que você se sintam mais criativo e mais capaz de resolver os problemas”, aconselha o médico. Em casa, procure um tempo para descansar dos estímulos alheios, pausando por um momento, desconectando-se do mundo online e tomando um tempo para respirar. Uma ótima estratégia é praticar meditação. “Além disso, no trabalho, a cada 60 ou 90 minutos, pare 15 minutos para respirar, tomar um café ou simplesmente fechar os olhos. O tempo de recuperação é extremamente importante para manejo de estresse”, afirma a cirurgiã vascular Dra. Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

DIETA BALANCEADA É PARA SEMPRE: A alimentação balanceada é um dos pilares para manutenção da saúde e prevenção de doenças, devendo ser rica principalmente em frutas,



Nunca permitir que a rotina prejudique suas horas sagradas de sono

verduras e legumes. “O ideal é sempre apostar nos alimentos in natura e em preparações caseiras, priorizando as proteínas de alto valor biológico (carnes, ovos e leguminosas), os ácidos graxos ômega-3 (peixes de água fria e sementes oleaginosas), vitamina C (frutas cítricas e vegetais verde escuro), polifenóis (vegetais pigmentados e frutas de coloração avermelhada) e carotenoides (vegetais amarelos, alaranjados e vermelhos como abóbora, cenoura e tomate)”, recomenda a médica nutróloga Dra. Marcella Garcez, professora e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Além disso, evite o consumo excessivo de gorduras ruins, frituras, sal e açúcar.

Mas tenha certeza de comer o que te dá prazer: “Se você não gostar de comer, dificilmente vai conseguir manter as mudanças de hábitos. Então, encontre um estilo de alimentação saudável que você adore e que corresponda ao que você gosta. Existem muitas opções saborosas e saudáveis demais para se contentar com alimentos que você não gosta”, diz o médico nutrólogo e cardiologista Dr. Juliano Burckhardt, membro Titular da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC).

MANTENHA O CONSUMO DE ÁLCOOL NO MÍNIMO: A ingestão abusiva de bebidas alcoólicas apresenta grande risco para a saúde e não somente em tempos de pandemia. Isso porque agrava uma série de condições de saúde. O álcool, por exemplo, sobrecarrega o fígado, que é responsável pelo metabolismo de gordura. “Quando você bebe álcool, acaba adicionando mais uma tarefa na função desse órgão. Consequentemente, seu fígado não consegue processar a gordura de maneira eficiente, pois estará, também, trabalhando para expelir o álcool. Logo, ocorre a desaceleração do metabolismo, levando, inclusive, ao acúmulo de gordura, ao ganho de peso e, consequentemente, a obesidade”, explica a Dra. Marcella Garcez.

“O álcool em excesso também provoca um aumento enorme na produção de radicais livres, favorece o estresse oxidativo, agrava o perfil inflamatório do organismo e também piora as respostas imunológicas”, afirma a cirurgiã plástica Dra. Beatriz Lassance, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e da Isaps (International Society of Aesthetic Plastic Surgery). Por favorecer a desidratação, o álcool, além de aumentar a

incidência de câimbras e dores musculares, ainda pode fazer com que o organismo retenha mais líquidos. “Como resultado, ficamos mais edemaciados e a pressão vascular pode aumentar, o que contribui para o surgimento de problemas vasculares como varizes e trombose”, alerta a Dra. Aline Lamaita.

NÃO PERCA O HÁBITO DE SE EXERCITAR: Mesmo com a rotina voltando ao normal, procure reservar pelo menos 30 minutos de seu dia para realizar algum exercício físico. “Faça alongamento, abdominais, dance ou busque treinos funcionais online. Manter-se ativo traz benefícios na melhora da disposição, humor, perda de peso e saúde cardiovascular. Ao mesmo tempo, o exercício físico tem a capacidade de aumentar nossa resposta antioxidante e imunológica”, diz a ginecologista Dra. Eloisa Pinho, da Clínica GRU.

SUA GARRAFA D'ÁGUA SERÁ SEMPRE SUA MELHOR AMIGA: “Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. Além disso, a desidratação favorece a queda da pressão arterial, ameaçando vários órgãos. O consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue”, afirma a Dra. Aline Lamaita.

NÃO REACENDA O CIGARRO: Cada vez que você inala a fumaça do cigarro, sua frequência cardíaca e sua pressão arterial aumentam temporariamente. Então, se você parou de fumar na pandemia, mantenha-se assim. E, caso você ainda não tenha parado, faça-o o quanto antes. “Com o tempo, as substâncias tóxicas do cigarro obstruem suas artérias, aumentam a coagulação, danificam seus pulmões, enfraquecem seus ossos e sistema imunológico, além de aumentar a inflamação”, alerta o Dr. Juliano Burckhardt.

Por isso, parar de fumar é indispensável para a manutenção da saúde. “Apenas 20 minutos depois de parar, sua pressão arterial e frequência cardíaca diminuem. Em duas a três semanas, seu fluxo sanguíneo começa a melhorar. Depois de um ano sem cigarros, você tem metade da probabilidade de sofrer com alguma doença cardíaca do que quando fumava. Depois de cinco anos, o risco é quase o mesmo do que alguém que nunca acendeu um cigarro”, afirma o médico.



Mesmo com a rotina agitada, é imprescindível dedicar um tempo extra à sua pele

SONO DE QUALIDADE NÃO É UMA OPÇÃO: Com a pandemia, muitas pessoas puderam colocar o sono em dia. Mas com a vida voltando aos poucos ao normal, devemos lembrar que o sono não deve ser prejudicado pela rotina corrida. *“O ideal é dormir entre sete a oito horas de forma consistente. Fugir desses valores é colocar a saúde em risco. Temos evidências extensas de que dormir cinco horas ou menos aumenta consistentemente o risco de condições adversas à saúde, como doenças cardiovasculares e até longevidade. Além disso, esse período é indispensável para a reparação do organismo e é importante para o bom funcionamento do sistema imunológico”*, explica Dra. Aline Lamaita.

Dormir bem também é capaz de potencializar uma série de funções cerebrais, auxiliando, por exemplo, na produtividade, na capacidade cognitiva, na melhora do humor e na diminuição do estresse e ansiedade. *“Tempo e qualidade ao dormir nos deixam com um humor melhor e aguçam nosso cérebro. Também nos dão a energia e a capacidade de administrar nossas vidas ocupadas, desde exercícios físicos a até o trabalho”*, afirma o Dr. Gabriel Novaes de Rezende Batistella.

Se você não dormir o suficiente, mesmo uma tarefa simples pode exigir mais esforço mental. *“Você também achará muito mais difícil se concentrar e poderá notar lacunas em sua memória de curto prazo”*, afirma o especialista.

SUA PELE SEMPRE PRECISARÁ DE CUIDADOS:

Durante todo o tempo de pandemia, experimentamos um alto estresse e ansiedade, que trouxeram impactos inclusive para a pele. *“Muitos tipos de células da pele, incluindo células imunológicas e células endoteliais (células que alinham os vasos sanguíneos), podem ser reguladas por neuropeptídeos e neurotransmissores, que são substâncias químicas liberadas pelas terminações nervosas da pele. O estresse ajuda a liberar um nível maior dessas substâncias e, quando isso ocorre, pode*

afetar o modo com o qual nosso corpo responde a muitas funções importantes, como sensação e controle do fluxo sanguíneo. Além disso, a liberação desses produtos químicos pode levar à inflamação da pele, o que reduz a eficácia dessa função barreira da pele”, explica a dermatologista Dra. Patrícia Mafra, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Mesmo com a rotina corrida, procure reservar um tempo para cuidar do maior órgão do nosso corpo, o que, além de contribuir para a saúde da pele e prevenção de doenças cutâneas, ainda pode ajudar a desestressar e retardar o surgimento de sinais do envelhecimento. *“A principal causa do aparecimento das rugas, linhas de expressão e flacidez é a qualidade da pele. Uma pele mais espessa tende a demorar mais para apresentar rugas, assim como peles mais secas têm maior tendência às alterações. Além disso, fatores como exposição solar, poluição e hidratação também influenciam no envelhecimento da pele. Por isso, é importante investir em cuidados diários”*, explica a Dra. Beatriz Lassance.

E, para quem não tem muito tempo livre, o método de skincare conhecido como skip-care é um bom caminho, já que consiste na utilização de apenas três produtos que vão manter sua pele bem cuidada: um sabonete de limpeza, um hidratante e um filtro solar (usados nessa ordem). Se sua pele está irritada, lembre-se de investir em ingredientes como ceramidas e ácidos graxos, que são constituintes naturais da barreira do corpo. *“Produtos com esses agentes podem auxiliar, assim como glicerina, vitamina E e óleos vegetais de alta qualidade, ricos em ácido linoléico, pois eles fortalecem a função natural de barreira da pele. Atualmente existem bons produtos no mercado destinados a peles sensíveis”*, explica a médica Dra. Patrícia. *“Mas o mais importante é buscar ajuda de um médico dermatologista para ajudar a identificar a causa e tratar essa irritação na pele”*, finaliza a Dra. Patrícia Mafra.



Clotilde e Juliana, da Clo Estética

Beleza, saúde e bem-estar na Clo Estética

Os tratamentos estéticos ganham ainda mais adeptos que estão preocupados não apenas com a beleza, mas, principalmente, com a saúde física e emocional

Com a chegada da primavera vem também a vontade de estar com a beleza em dia, o que reacende a procura por tratamentos estéticos, cada vez mais buscados por mulheres e homens. Na verdade, cuidar do corpo e da saúde foi um dos hábitos conquistados pelas pessoas durante todo o processo de pandemia e não envolve apenas a preocupação com a beleza física, mas sim em mudanças de hábitos e de cuidados específicos com o rosto e o corpo que devem prevalecer nos próximos anos.

“Muitas pessoas ainda nos procuram em busca do tão falado corpo de verão, mas o que percebemos foi uma maior preocupação não apenas com a beleza, mas com a saúde como um todo”, afirma Clotilde Colin Talavera, empresária, esteticista e cosmetóloga da Clo Estética, em Itu.

Segundo ela, cresceu a busca por tratamentos de pele, com foco em rejuvenescimento, olheiras e papadas, além do jato de plasma, que reduz manchas, cicatrizes de acnes, verrugas e também remove micropigmentações. Outra grande procura é por tratamentos de harmonização facial sem o uso de agulhas, e também pelo microagulhamento labial, indicado para dar mais volume aos lábios.

“Não existe um tratamento padrão, afinal cada beleza é única. O que existe é a vontade individual de a pessoa se olhar no espelho e estar feliz com a sua imagem. Por isso, respeitamos ao máximo o desejo de cada cliente, sendo fiéis ao tratamento individualizado e de acordo com as características físicas de cada um”, ressalta Juliana Colin Talavera, esteticista e massoterapeuta da Clo Estética.

Em relação aos tratamentos corporais, um dos mais procurados é o procedimento que reduz a gordura localizada, a celulite e a flacidez. Para atingir o objetivo, a aposta é aliar o uso da tecnologia, como a radiofrequência, que melhora a flacidez corporal e também ajuda a tratar a celulite. O aparelho de radiofrequência eleva a temperatura da pele e do músculo,

promovendo a contração do colágeno e favorecendo a produção de mais fibras de colágeno e elastina, dando mais sustentação e firmeza à derme. Os resultados são progressivos, mas já podem ser observados nos primeiros dias logo após a primeira sessão. E quanto mais sessões a pessoa fizer, maiores e melhores serão os resultados.

Outra opção cada vez mais buscada pelos pacientes nas clínicas de estética é a ozonioterapia. As formas mais comuns de realizar a ozonioterapia na estética são por meio de uso tópico, com água ozonizada, óleo ozonizado e bolsa plástica; e uso local, por meio de injeções subcutâneas, articulares e musculares. Em sua aplicação cutânea, por exemplo, o ozônio é capaz de ativar a circulação periférica e microcirculação, que oxigena os tecidos, estimula a atividade dos glóbulos vermelhos e, por consequência, traz um aspecto excelente para a pele. Nos casos de tratamentos para gordura localizada e celulite, é possível aplicá-lo para que rompa as membranas das células gordurosas, que são liberadas e dissolvidas no próprio corpo.

O jato de plasma também está entre os mais preferidos dos clientes da Clo Estética e pode ser usado contra rugas, linhas de expressão, manchas escuras na pele e cicatrizes. Esse tratamento aumenta a produção de colágeno e fibras elásticas, reduz o queleide e ainda facilita a entrada de ativos na derme.

“Apesar de todos os tratamentos e tecnologias que hoje são oferecidos no mercado estético, é fundamental que os clientes aliem os procedimentos com a mudança de comportamento e alimentação. A estética vai dar um excelente resultado, mas é preciso manter um tratamento em casa, seguindo as orientações de cada profissional”, finaliza Juliana.

MAIS: A Clô Estética fica na avenida Tiradentes, 451 – 2º andar, sala 23 – Edifício Nova Center, Vila Nova, Itu. Telefones: (11) 4813-3351
WhatsApp (11) 99740-8794 e 99209-4072
Site: www.cloestetica.com.br @clo_estetica

Clean beauty: a nova era dos cabelos

A trend dos cabelos da primavera-verão deve ser de cores mais naturais e cortes modernos e leves, seguindo o movimento clean beauty

No final dos anos 1960, a francesa Brigitte Bardot criou moda com sua franja lateral e, em pleno 2021, a tendência voltou com força no outono e deve permanecer na temporada primavera-verão. É a *curtain bang*, ou franja cortina, caracterizada pelo comprimento, geralmente na altura das sobrancelhas, chegando até as maçãs do rosto e dividida ao meio. No caso das *curtain bangs*, o segredo do sucesso é o corte irregular, maior nas laterais e com um leve repicado nas pontas, adaptado para o formato de cada rosto.

Segundo a proprietária do salão Florence Hair, em Itu, Carolina Florence Mori, é exatamente esta proposta de corte irregular, moderno e repicado que deve continuar sendo tendência para as novas estações do ano. As tonalidades de cabelos mais claros, com raízes um pouco mais escuras - diferenciando totalmente das pontas, complementam o visual. “Os cabelos curtos também estarão super em alta”, aponta a empresária do setor de beleza.

Com praticidade e conforto sendo uma das principais características pessoais ao longo dos últimos dois anos, a ultranaturalidade, sem dúvida, é o conceito que deve seguir em evidência.

Cabelos brancos, ondulados e cacheados conquistaram um lugar de destaque durante o processo de quarentena por conta da pandemia e do isolamento social. Com o movimento *skincare*, baseado numa pele *in natura*, sem maquiagem, as mulheres tiveram também a liberdade de assumir a naturalidade de suas madeixas. Essa *trend* faz parte de um engajamento das pessoas por uma



Carolina Florence Mori, proprietária do Florence Hair

aparência mais saudável e menos artificial, ressaltando a transparência da beleza e do empoderamento feminino.

Todo esse *mode* integra o chamado *clean beauty*, movimento mundial que prega uma beleza mais limpa, menos tóxica e, portanto, com bem menos química. “Muitas pessoas optaram pela transição capilar. Por isso, são cada vez mais comuns clientes destacando o cacheado perfeito e também os fios prateados”, comenta Carolina.

Para as loiras, a tendência de tons como amêndoa, aveia, caramelo e amanteigados deve fazer muito sucesso nas próximas temporadas. “A cor do cabelo representa muito sobre a personalidade de uma pessoa, ressaltando seus traços e sua pele, por isso é fundamental uma conversa com o seu profissional responsável para que juntos cheguem ao resultado idealizado”, ressalta.

Carolina reforça que, independentemente do tipo de cabelo ou do estilo pessoal, manter a saúde dos fios em dia é fundamental para a conservação da cor, do volume e da estrutura. Por isso, a dica de ouro do salão Florence Hair é investir em linhas de tratamento para usar em casa de acordo com a estrutura capilar de cada pessoa. Além disso, é essencial a visita periódica ao salão, para ter o auxílio do seu profissional de confiança.

MAIS: Florence Hair

Rua Capitão Silvío Fleming, 135 – Vila Nova – Itu

Telefone: (11) 4013-0811

Horários: de terça-feira a sábado, das 8h às 20h (com agendamento)

@florencehairitu



setembro **dourado**

Mês de conscientização
do câncer infantojuvenil

Os sintomas do câncer infantojuvenil são parecidos com os de outras doenças comuns na infância.

Febre prolongada, infecções frequentes, perda de peso, dores no corpo, cansaço e falta de vontade de brincar são sinais de alerta.

Por isso é importante fazer exames preventivos e consultar o médico.


O diagnóstico precoce salva vidas!

Preservar e Cuidar da Vida | Sempre


*atenção muito
além do
seu dia a dia*




neoonco
especialidades

 Amparo | SP
Tel.: 19 3807 7209

 Itu | SP
Tel.: 11 4023 0272

 Salto | SP
Tel.: 11 4456 3582

 Valinhos | SP
Tel.: 19 3869 8155



neoonco.com.br





A casa deve nos transportar para os momentos de serenidade

Repensar a casa para sermos mais felizes

Em tempos de ressignificação do morar, a casa passa a ser o espaço central de convivência e relações sociais. Mesmo agora, em um momento de início de volta à antiga normalidade, muitas pessoas estão mudando suas relações sociais e incluindo a casa em uma nova dinâmica de lazer, porque este também é um espaço de proteção.

O artista e arquiteto austríaco Friedensreich Hundertwasser, em seu “Manifesto do Mofo”, defendia que o pedreiro, o arquiteto e o morador deveriam ser a mesma pessoa para, assim, ter uma significativa relação com aquele ambiente construído. Mas como nem sempre isso é possível de acontecer, destaco sete possibilidades para que consigamos esta conexão: repensar, reconectar, reorganizar, revitalizar, reenergizar, ressignificar e reabitar nosso lar.

O repensar a casa significa reavaliar aquilo que é importante para nós mesmos, ou seja: um alinhamento dos nossos objetivos de vida com os espaços que nos cercam. Nem sempre ambientes grandes e que seguem as últimas tendências em decoração são os espaços que o nosso coração anseia e que mais nos descansam a mente e o espírito.

A casa, sempre vista como local de descanso, relaxamento, acolhimento, reequilíbrio emocional e, agora, também proteção e lazer, deve nos transportar para os momentos de serenidade e, por isso, o repensar da casa significa repensar as nossas escolhas: desde os objetos que nos cercam e a energia que carregam, à importância dos momentos de quietude da mente e do espírito, ao impacto que nossas ações em casa geram sobre o planeta, até chegar em nossos hábitos de consumo.

Nossas relações dentro de casa também fazem parte deste universo: nas coisas que falamos, nas músicas que escutamos,



fotos: Unsplash

naquilo que assistimos, nas pessoas que deixamos entrar neste nosso “espaço sagrado”.

A casa toda tem que ser vista como um templo e não apenas naquele cantinho de meditação ou oração que possui as imagens que nos conectam com a nossa espiritualidade.

Para isso, comece avaliando as escolhas que você já fez: os objetos e móveis que já comprou e que lhe são mais significativos. Retirarmos a energia estagnada daquilo que não usamos dos espaços pode ser libertador! Em seguida, passe a avaliar suas atitudes em casa: desde as palavras negativas proferidas em família, até o lixo que você gera: com certeza, isso pode ser minimizado ao adotarmos novos hábitos.

A atenção dedicada à casa e às nossas relações dentro dela é o primeiro passo para transformarmos todo o nosso bem-estar.

MAIS: Lu Panisson atende na Vila Zen Decor, localizada na avenida Dom Pedro II, 568, Centro – Salto. Tel.: (11) 9 7568-0568.

Site: www.vilazendecor.com.br

@vilazendecor

"Porque Saúde e Beleza são fundamentais"



Minoxidil

Estímulos do Crescimento dos Pelos da Barba e Sobrancelhas



Morosil

Suplemento Alimentar Aliado no Controle de Peso



UC-II
QUEM CONHECE, CONFIA!

✓ Alívio das dores

✓ Prevenção do desgaste articular



VERISOL
Beauty from Within

O Colágeno da *beleza*

Reduz linhas de expressão e rugas, restabelece a elasticidade e a hidratação da pele.

Melasma - Kit Anti Manchas
(Combate ao Melasma)



ANTES DEPOIS

Aroma Farmácia de Manipulação: há 30 anos com a responsabilidade de levar até você o resultado de um trabalho sério e competente, feito por uma equipe de profissionais qualificados.

AROMA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

(19) 3875-1815 / (19) 99662-1815

Rua 11 de Junho, 1098 - Centro - Indaiatuba/SP

www.farmaciaroma.com.br

contato@farmaciaaroma.com.br

[farmaciaaromabrasil](https://www.instagram.com/farmaciaromabrasil)





Fotos: Aline Queiroz

Mauriane Moura, especialista na técnica de visagismo Philip Hallawell, do Feminine Hair



Beleza individual e personalizada

É cada vez mais comum as mulheres não seguirem as tendências da moda na hora de escolher um novo corte ou a cor dos cabelos

Priorizar o próprio estilo, se destacar e estar feliz com a imagem que reflete no espelho, independentemente de estar ou não dentro dos padrões de beleza estabelecidos por muitos. Esse é o movimento cada dia mais comum visto entre as mulheres, que passaram a levar em conta a questão da beleza individual.

Segundo a hair stylist e visagista do Feminine Hair, Mauriane Moura, apesar de a moda seguir uma tendência de vestuário e aparência, se tornou habitual a cliente chegar ao salão e pedir algo que tenha a ver com a sua própria identidade, sem se importar muito com o que as amigas e demais mulheres estão fazendo. “Percebo certo desprendimento em relação ao ser igual, uma ousadia que antes não era nada frequente”, comenta.

Outra percepção da hair stylist é em relação à segurança feminina. De acordo com Mauriane, antes os desejos das clientes eram muito baseados nas tendências da estação e também nos editoriais de moda das revistas, mas hoje elas preferem algo que seja de acordo com a sua característica.

“Os cortes e as cores da tendência passaram para segundo plano. Hoje, quando a cliente chega ao salão, ela nos pede algo

que ressalte a sua beleza e que a diferencie das demais. Ser você mesmo, ressaltar o seu individual foi uma mudança de cultura e de comportamento que percebemos nas nossas clientes. Por isso, o tratamento profissional tem que ser diferente, a leitura tem que ser completa sobre o que cada cliente quer transmitir”, afirma.

Mauriane aplica em suas clientes o visagismo Philip Hallawell, uma técnica realizada por profissionais que buscam criar uma imagem única, harmonizando o corte ou a coloração às características da personalidade de cada pessoa. “Assim como existem diferentes formatos de rostos, cor de olhos e tonalidades de pele, também existe a vontade de ser ainda mais bonita, de acordo com a sua personalidade e o seu estilo. Desde 2010, por meio do visagismo, conseguimos proporcionar esta individualidade às clientes”, ressalta.

MAIS: Feminine Hair

Rua Vinte de Janeiro, 281, Centro, Itu

Telefones: (11) 4022-6605 - WhatsApp: (11) 93079-5088

De terça-feira a sábado das 7h30 às 19h

@femininehair

Em 2022, um novo hospital para você e sua família.

Excelência, qualidade e atendimento com o nosso jeito de cuidar

26 mil m² de área construída, com toda a infraestrutura de especialidades e emergências.

- ✓ 78 leitos para internação
- ✓ 20 de UTI
- ✓ 10 leitos de UTI neopediátrica
- ✓ 9 leitos de Hospital Dia
- ✓ 12 salas cirúrgicas, divididas em Hemodinâmica, Cirúrgicas, Obstétricas e pequenas cirurgias.

Equipamentos modernos: Ressonância magnética, Densitometria, Endoscopia, Tomografias, Raio-X e Ultrassonografia Pronto Atendimento adulto e infantil.

Faça o seu plano agora mesmo!



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos **coop**



Bruna Savioli
em seu Espaço
Savhy, em Itu

Yoga e meditação na busca da saúde emocional

O Espaço Savhy, em Itu, é um ambiente de paz, tranquilidade, conexão e entrega

inaugurado em maio passado, o Espaço Savhy, em Itu, é um ambiente de paz, tranquilidade, conexão e entrega. “A ideia é que, ao chegar, não somente os seus sapatos fiquem ao lado de fora, mas também as preocupações, ansiedades, medos e toda sensação que remeta à correria de uma rotina cada vez mais comum em nossos dias”, explica a fundadora e instrutora de yoga e meditação, Bruna Savioli.

Desde o início, o objetivo de Bruna era levar aos alunos o ensinamento em camadas sutis e mostrar que é possível conectar-se à sua essência, independentemente do lugar em que estão, principalmente dentro da realidade diária de cada um.

Atualmente, o Espaço Savhy disponibiliza aulas de yoga e sessões de meditação, que podem ser realizadas presenciais *in loco*, particulares externas e domiciliares, além de grupos corporativos na própria empresa e *online*. Em suas aulas, o espaço segue sua premissa de olhar o indivíduo sempre em primeiro lugar e, por isso, suas turmas têm um número limitado de alunos, possibilitando, assim, o olhar individual de cada um. “Isso possibilita que os ajustes, adaptações e até mesmo evolução em cada postura sejam baseados em suas limitações individuais e essa troca, esse cuidado, faz toda a diferença, pois, embora todos nós pertençamos a mesma espécie, como seres humanos, somos únicos em nossa individualidade e isso deve ser levado em consideração a todo o tempo”, destaca Bruna.

Para a instrutora, toda a ansiedade e isolamento que a pandemia trouxe, fez com que as pessoas entrassem em contato com suas sombras internas, aquelas que imergem em silêncio e que nem sempre são boas. A experiência fez com que a procura pela yoga e também pela meditação aumentasse.

Bruna ressalta que muito se fala da parte física, mas o yoga vai além e engloba ensinamentos, filosofias, preceitos éticos e morais. Já no início das práticas é possível colher os benefícios. “Quando falamos da parte física, uma melhora relacionada ao equilíbrio, flexibilidade, respiração, condicionamento físico, força, entre outros. Já em relação às camadas mais sutis, o praticante tem um aumento no seu foco, melhora na concentração, no controle das emoções, na redução da frequência e na intensidade das crises de ansiedade, melhora no sono e uma mudança na forma como enxerga as situações, a si mesmo e aos outros”, enfatiza.

MEDITAÇÃO

No momento, as pessoas estão se permitindo ao novo e dispostas a realizarem algo que antes não era tão prioritário. Uma destas buscas é exatamente em relação à meditação, bastante procurada, mas nem sempre mantida. O motivo, de acordo com a instrutora, é a visão errônea de que meditar é não pensar em nada, o que é totalmente impossível: “Abrimos sessões de meditação aqui no Espaço para facilitar a prática, seja ela iniciante ou não, para aqueles que ainda buscam o estar fora de casa, longe dos estímulos comuns que temos em nossos lares, para se conectar”, conta.

“Entre os benefícios da meditação está a possibilidade de ver a vida de outro ângulo, de forma mais racional do que emocional, mais centrada, leve e muito mais feliz. Além disso, ela vai ajudar a trazer mais presença no dia-a-dia, mais consciência nas suas ações, mais discernimento nas tomadas de decisão, mais controle sobre as emoções e sentimentos, incluindo estresse, raiva, ansiedade, medo, nervosismo, entre outros”, explica.

A YOGA COMO ESTILO DE VIDA

Bruna Savioli se apaixonou pela yoga na primeira vez que praticou e, com o tempo, abandonou a vida corporativa para repassar os ensinamentos para os demais. É formada em yoga e meditação com reconhecimento internacional pela Alliance Yoga da Índia. É especializada em Terapia Ayurveda (Medicina tradicional da Índia) e no momento cursa mais uma especialização, desta vez em anatomia vivencial voltada para as práticas físicas do yoga e também em Vinyasa Yoga (outro estilo de prática física do Yoga). Além de todos estes estudos, ela teve de adiar, devido à pandemia, a viagem de estudos à Índia que estava prevista para novembro.

MAIS: Espaço Savhy - Rua João Tibiriçá, 409, Vila Leis - Itu
Telefone: (11) 94036-4896

E-mail: contato@savhyoga.com.br / Instagram: [@bruh_savhy](https://www.instagram.com/bruh_savhy)

A VIDA CONTINUA E NÓS CONTINUAMOS FAZENDO, COM TODOS OS CUIDADOS, *oncologia com amor*

★★★★★ um ano atrás

Um ambiente acolhedor, com profissionais excelentes e especializados, que contribuem para que um tratamento difícil seja amenizado.

Gostei

★★★★★ 5 meses atrás

Excelentes profissionais. Atendimento humano. Parabéns a todos da equipe Onco Itu

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Minha mãe está a 5 meses fazendo tratamento na oncoitu, so tenho a agradecer a todo carinho que eles tem com ela, tratamento de ponta, medicos, enfermeiros e recepcionista, todos extremamente educados, amáveis e super competentes, a oncoitu tem mudado nossas vidas para melhor, nos trouxe esperança.

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Super indico a Oncoitu fui muito bem recebida, o atendimento e excelente as meninas tratam a gente com muito carinho e os médicos são muito atenciosos.

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Muito amor por essa equipe multidisciplinar maravilhosa que cuida de mim há mais de 2 anos já! Ambiente extremamente agradável, alegre, divertido e acolhedor! Profissionais altamente qualificados! Super recomendo!

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Desde que me tornei paciente oncológica na Oncoitu, tenho acompanhamento por profissionais qualificados e dedicados, onde posso contar com cada um. O atendimento é excelente, com o amor e dedicação de cada profissional, e isso me ajudou a superar o Câncer de forma muito positiva. Minha eterna gratidão a toda equipe da Oncoitu. Não sei o que seria de mim sem vocês. Muito obrigada por estarem comigo nesta jornada 🙏🙏🙏

★★★★★ um ano atrás

Eu super recomendo a Oncoitu, pois ao começar meu tratamento, entrei na clinica com medo do que poderia vir a seguir...uma insegurança que senti eliminada no momento em que recebi bom dia de todos os participantes desta clinica. Desde as recepcionistas, os mantenedores de limpeza, os médicos, enfermeiras, auxiliares...etc, recebi muitos sorrisos, gentilezas, abraços, preocupações de meus sentimentos, e muito muito amor, que para mim é mega importante...ser tratada como ser humano é a cara do que nós oferece a Oncoitu...sou grata, muito grata...e sei que junto com eles vencerei minha doença. Muitas bençãos à todos estes queridos.

★★★★★ um ano atrás

Todo o meu tratamento desde 2014 foi feito na Oncoitu. Não tenho palavras pra dizer o quanto sou grata. Toda equipe de médicos e funcionários sempre foram muito atenciosos e prestativos. Ainda estou tratando e dou graças por ter a oportunidade de contar com essa equipe tão competente. Amor e atenção sem limites. Super recomendo.

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Só posso dizer, que a cada vez que lá chego sinto amor a transbordar das pessoas, e foi por causa desse amor que superei um momento muito difícil que passei. É uma equipe maravilhosa, amo todos.

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Gratidão por esse lugar, seres humanos incríveis nos atendem com muita perfeição. Me sinto amada quando estou nessa clinica 🙏

Gostei

★★★★★ um ano atrás

* Referência em atendimento humanizado. Permitem que o paciente tenham um tratamento digno, onde o paciente tem todo cuidado especial. Lugar onde paciente so recebe amor.

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Muita gratidão por essa equipe maravilhosa!!!

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Lugar excelente...tratamento nota 10000000...estão de parabéns

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Gratidão pela equipe!! Tratamento com amor respeito e competência.

Gostei

★★★★★ um ano atrás

Faço meu tratamento lá faz 5 anos e me sinto em casa, a equipe, além de muito competente é acolhedora com os pacientes e também os familiares, oncologia com amor 🙏, sou muito grata a todos!

Gostei

★★★★★ 11 meses atrás

Surpreendente! Superou minha expectativa

Gostei

Depoimentos extraídos das avaliações da Oncoitu no Google.

 www.oncoitu.com.br

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

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



 Acompanhe
nossas
novidades!

ONCO  Itu

Oncologia com Amor

 11 2715-7215  11 98817-5923

Rua Euclides Marins e Dias, 102
Vila Nova - Itu /SP

CLÍNICA MESTIERI

A endoscopia no combate à obesidade

Balão Intragástrico e Gastroplastia Endoscópica são métodos endoscópicos para auxiliar a perda de peso

Ao contrário do que muitos imaginam, a Endoscopia Digestiva – especialidade médica reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina – não se limita apenas a fornecer diagnósticos de gastrite ou outros problemas gástricos. Existem vários procedimentos terapêuticos realizados por meio deste método. Entre eles, o Balão Intragástrico e a Gastroplastia Endoscópica são importantes ferramentas para quem busca um auxílio para a perda de peso, sem ser candidato à cirurgia bariátrica, sem ter que submeter-se à cirurgia bariátrica ou ao uso de medicamentos inibidores de apetite.

Aprovado pela Anvisa (Registro 80143600103) e indicado para pacientes com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 27 Kg/m², o Balão Intragástrico é inserido vazio no estômago, por endoscopia, e então preenchido com soro e um corante azul, atóxico. O procedimento é ambulatorial, ou seja, não há internação, e realizado com a mesma sedação utilizada para o exame de endoscopia. Não há cortes e o paciente é liberado para casa cerca de uma hora após o procedimento.

De acordo com o médico endoscopista Luiz Henrique Mestieri, o Balão Intragástrico atua ocupando até 50% da capacidade do estômago, oferecendo saciedade precoce, fazendo com que o paciente ingira uma quantidade menor de alimentos. De acordo com Dr. Mestieri, ainda, o contato do balão com a parede do estômago diminui a produção de grelina, um importante hormônio estimulante do apetite no cérebro, secretado sempre que o estômago está vazio, reduzindo então o apetite.

O Balão Intragástrico, de acordo com o especialista, pode permanecer até 12 meses no estômago, sendo também retirado por endoscopia.

Já a Gastroplastia Endoscópica (Registros na Anvisa n.º 80065320178, 80065320179, 80065320177 e 80262280017) tem suas melhores indicações para aqueles pacientes que já têm obesidade grau I (IMC maior que 30) e, assim, não são candidatos à cirurgia bariátrica, ou aqueles pacientes que mesmo elegíveis para a bariátrica (IMC maior que 35, com comorbidades) não querem ser submetidos a esta ou apresentam



Dr. Luiz Henrique Mestieri
Médico endoscopista – Clínica Mestieri

risco elevado para a mesma. Outra indicação da Gastroplastia Endoscópica é para aqueles que já fizeram cirurgia bariátrica (*bypass*) e voltaram a ganhar peso.

Realizada no Brasil há dois anos, a Gastroplastia Endoscópica é feita costurando-se a parte interna do estômago, também como uma endoscopia, sem cortes na pele. O procedimento é feito no hospital, e o paciente é liberado para casa após menos de seis horas após o término do procedimento. Diferente do Balão Intragástrico, a sutura da Gastroplastia tem caráter permanente, não necessitando de remoção.

De acordo com Dr. Mestieri, ainda, a reeducação alimentar e a mudança no estilo de vida são fundamentais para o sucesso dos tratamentos e manutenção do peso perdido. “Não existe milagre para emagrecer”, ressalta.

O especialista orienta ainda que por tratar-se de um procedimento endoscópico, é recomendado que seja realizado por um médico especialista em endoscopia. Verifique no site da SOBED (Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva) <http://www.sobed.org.br/Servicos/EncontreEspecialista/>.

MAIS: A Clínica Mestieri fica na rua Bélgica, 271 – Jardim Celani I – Salto. Tel.: (11) 4028-0441, 4021-4214, 9-4167-4197 whatsapp. Site: www.clinicamestieri.com.br



SOBRE NÓS

Em Salto desde 1987, a Clínica Mestieri preza pelo atendimento diferenciado, voltado exclusivamente ao paciente - de maneira sincera, clara, honesta, transparente e empática. Ensinados pelos exemplos do Dr. Felipe, fundador da clínica, queremos oferecer aos nossos pacientes o tratamento que esperamos para nós. Por isso, fazemos questão de buscar nossos pacientes na sala de espera, chamá-los pelo nome, e conhecer a história de cada um. Só assim podemos entender o processo de doença e ajudar da melhor maneira possível - aliados, é claro, a uma constante atualização técnica. Esses somos nós: mais que uma clínica médica, uma extensão da sua casa.



NOSSAS ESPECIALIDADES

Hematologia
Biópsia de medula óssea
Tratamento endoscópico da obesidade
Gastroplastia endoscópica
Balão intragástrico
Endoscopia
Colonoscopia
Cápsula endoscópica
CPRE
Anestesiologia

Controle da dor
Cirurgia geral
Cirurgia do aparelho digestivo
Cirurgia bariátrica
Cirurgia torácica
Nutrição
Psicologia
Cirurgias otorrinolaringológicas
Cirurgias maxilo-faciais

ACEITAMOS OS CONVÊNIOS:



☎ 11 4028.0441 • 11 4021.4212

📌 @clinicamestieri

📷 @clinicamestieri

📍 Rua Bélgica, 271 • Jd. Celani I • Salto/SP

🌐 www.clinicamestieri.com.br




11 94167.4197

Agendamos e confirmamos consultas e exames pelo **WhatsApp**

Responsável técnico: Dr Luiz Henrique Mazzone Mestieri, CRM-SP 129.788, RQE 48859

LANÇAMENTO NO BRASIL E EM PORTUGAL



Garanta já o seu exemplar nas principais livrarias online do Brasil ou em Itu, na Revistaria do UniShopping pelo  (11) 94342-1155

um lançamento:



CHIADO
B O O K S

Acesse o QR-Code e adquira o seu!



Dra. Agnes Nakano

DERMATOLOGISTA

CRM 152017 / RQE 67067

- Dermatologista Clínica, Cirúrgica e Estética
- Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica
- Especialista em Dermatologia pela SBD e AMB
- Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Jundiaí
- Residência Médica em Dermatologia pelo Instituto Lauro de Souza Lima - Bauru
- Pós Graduação em Cosmiatria pela Faculdade de Medicina do ABC

- Toxina Botulínica;
- Harmonização facial;
- Tratamento capilar;
- SkinBooster (hidratação cutânea);
- Peelings químicos;
- Tratamento para estimular a produção de colágeno e reduzir a flacidez;
- Laser Plataforma Harmony;
- Ultrassom Microfocado.

Rua Bahia, 41 - Bº Brasil - Itu/SP
(11) 4013-2597 / 4013-3892 / 2429-1338

dra.agnes.nakano@gmail.com
www.agnesnakano.com.br





MAIS LIBERDADE MAIS BEM-ESTAR

Depilação a laser segura e confortável para todos os tipos de pele

Conquiste mais liberdade e bem estar com a Maislaser by Ana Hickmann, a clínica de depilação a laser mais amada do Brasil.

Agende sua avaliação e viva uma experiência Maislaser.

**TRATAMENTO
GARANTIDO!**

Visite-nos!



Acesse o QrCode
e garanta 4 sessões em área P
+ presente by Ana Hickmann
(11) 4028-7554 | (11) 97518-6878
Av Dom Pedro II, 791
Centro, Salto/SP



a mais
amada

maislaser

BY ANA HICKMANN
Salto

*Consulte condições do tratamento garantido.

O laser na cirurgia íntima

*O cuidado com a
saúde íntima é de
suma importância na
qualidade de vida*

A anatomia vulvar é ímpar em cada mulher, são inúmeras as formas, algumas apresentam pequenos lábios maiores e esta variação anatômica pode causar dificuldade para higienização, ocasionado infecções urinárias e candidíase de repetição, além do incômodo na realização de atividades físicas, como: spinning, mountain bike, hipismo e até mesmo dor na penetração durante o sexo.

Hoje, temos a possibilidade de realizar a ninfoplastia, ou seja, a ressecção (excesso de pele dos pequenos lábios), com o uso do laser cirúrgico, realizado a nível ambulatorial, não necessitando de internação hospitalar, com anestesia local, com tempo cirúrgico reduzido e rápida recuperação para atividades diárias.

A diferença principal no procedimento é a energia utilizada no laser, pois esta energia promove um estímulo nas células denominadas fibroblastos, promovendo uma melhor reparação e cicatrização.

Outro tratamento indicado é o laser de CO2 fracionado para rejuvenescimento vaginal e tratamento de atrofia genital, muito frequente nas pacientes na menopausa, com melhora significativa na secura vaginal, no quadro de dor na relação sexual e incontinência urinária, além de tratar a frouxidão vaginal. É ideal e seguro para quem busca por um tratamento menos invasivo e não-hormonal.

O cuidado com a saúde íntima é de suma importância na qualidade de vida, aumentando sensivelmente a autoestima e o empoderamento feminino.



Divulgação

Dra. Maria Beatriz Arruda
CRM 86398 - Ginecologia e obstetria
- Pós Graduação em Terapia Intensiva e Colposcopia
Endereço: Av. Plaza, 6, sala 406,
Edifício Campos Office, Jardim Paraíso.
Contato: (11) 2429-8600 ou (11) 2429-8700
Whatsapp: (11) 94078-5657
Instagram: @drabeatriz

Dra Roseli Boraschi
CRM 85.361
- Ginecologia com prática em Ortomolecular
- Colposcopia - Estética Íntima - Nutrologia
- Pós Graduação em Fisiologia Hormonal
- Longevidade Saudável
Endereço: Rua Rio de Janeiro, 144 - Bairro Brasil - Itu
Contato: (11) 2715-1300
Whatsapp: (11) 94581-2586
Instagram: @roseliboraschi



PROSORRISO

Implantes e Estética

IMPLANTES DENTÁRIOS

COM QUEM ENTENDE DO ASSUNTO



Dr. Bruno Savioli
Implantodontista | CRO 125.792

Dr. Roberto Savioli
Cirurgião bucomaxilofacial
implantodontia - CRO 102.691

Dra. Larissa Zamarian
Protesista | CRO 87.006

(11) 4029-3897 / 2840-3562

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

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

empresária de sucesso

por ALINE QUEIROZ

Schneyder Bonafé e os 20 anos da Pharmaderma

Em duas décadas, a Pharmaderma fortaleceu sua marca e tornou-se uma das farmácias de manipulação mais conceituadas de toda a região

Há 20 anos, a farmacêutica Schneyder Bonafé de Barros chegou a Salto com o ideal de abrir uma farmácia de manipulação, sonho então conquistado em parceria com um empresário local. A sociedade acabou, mas a amizade prevaleceu e, ao longo dos anos, a Pharmaderma se firmou com uma das farmácias de manipulação mais conceituadas da região.

Para Schneyder, cada vez mais as pessoas estão em busca de tratamentos personalizados, o que inclui medicamentos e produtos manipulados específicos para cada paciente, levando em consideração suas necessidades individuais, fazendo com que o mercado esteja ainda mais aquecido. “Manipular é mágico. É totalmente exclusivo e único. Amamos o que fazemos e estamos sempre dispostos 100% em prol de cuidar da saúde do próximo, pois é a nossa missão”, afirma.

Durante os 20 anos de existência, a Pharmaderma ampliou



Schneyder Bonafé de Barros, fundadora da Pharmaderma, em Salto

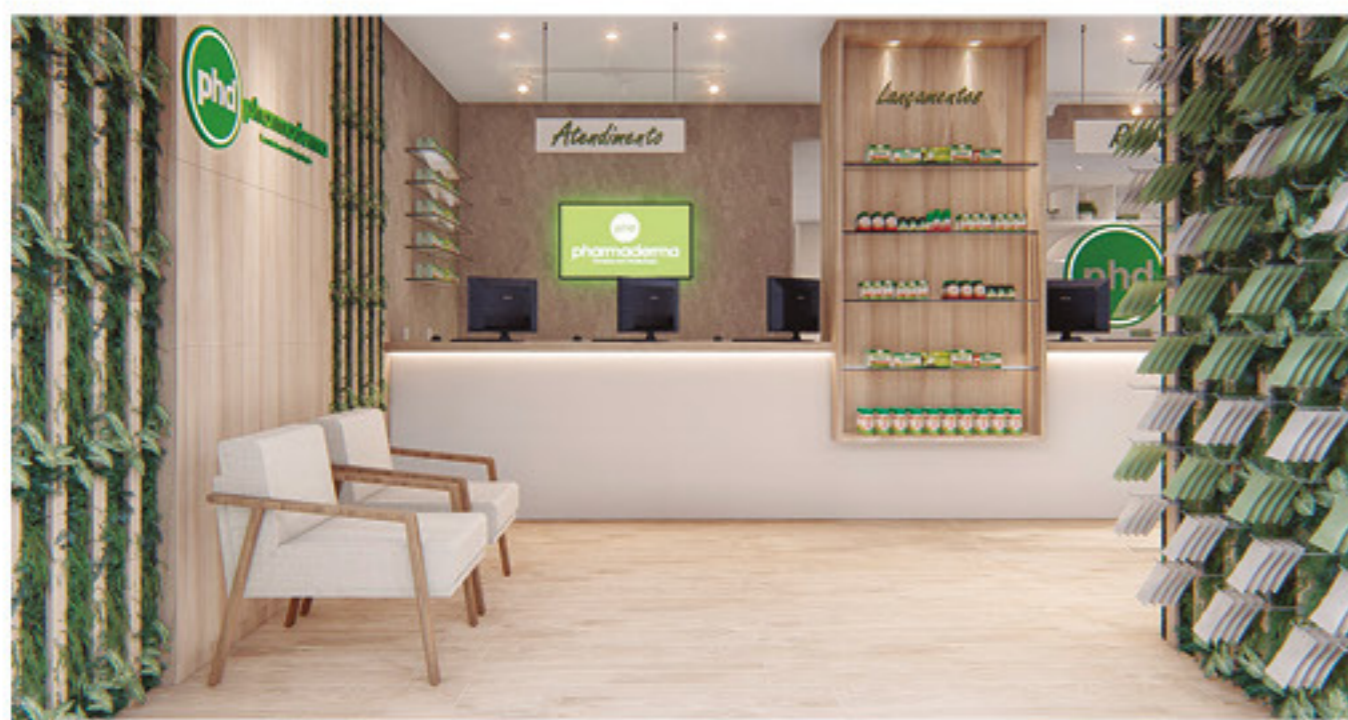
seus laboratórios de atendimento, aperfeiçoou nas áreas de estética, cosméticos, dermacosméticos e suplementação esportiva e, recentemente, ampliou o atendimento a Itu e Indaiatuba. “Sempre estamos atentos às novidades que são lançadas no mercado e, mesmo com a pandemia, continuamos nos aperfeiçoando em busca de inovações e produtos que oferecem uma melhor qualidade de vida”, ressalta.

Atualmente, a Pharmaderma conta com duas farmacêuticas, Schneyder e Márcia Pereira da Silva, que ficam em período integral na loja, com o objetivo de oferecer orientação farmacêutica aos clientes e também disponibilizar um atendimento personalizado a todos os prescritores e profissionais das áreas de saúde e beleza.

Para comemorar essas duas décadas de fundação, há o projeto de ampliação física da Pharmaderma, para receber melhor os clientes em um ambiente ainda mais agradável e confortável. Também está em andamento a modernização e a melhoria da área de atendimento, telemarketing, whatsapp e redes sociais. “Também lançaremos o nosso e-commerce, o que nos permitirá ampliar o nosso atendimento para todo o Brasil”, conta.

Schneyder ressalta que, atualmente, a estrutura de uma farmácia de manipulação é a de uma mini-indústria, que precisa trabalhar de acordo com normas rígidas de qualidade da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária): “Trabalhamos com os mesmos ativos da indústria, porém de forma individualizada, fazendo um produto único em termos de qualidade e eficácia.”

A Pharmaderma segue com a sua tradicional promoção de, nos dias 10 e 25 de cada mês, oferecer 20% de desconto no produto manipulado à vista.



Projeto da nova área de atendimento da farmácia

MAIS: Pharmaderma
Avenida Dom Pedro II, 552, Centro - Salto
Telefones: (11) 4028-3602 / 4028-3601
WhatsApp: (11) 98863-4720
Site: www.pharmaderma.com.br
E-mail: compras@pharmaderma.com.br
Instagram: [@pharmadermaltda](https://www.instagram.com/pharmadermaltda)
Facebook: [@pharmaderma.salto](https://www.facebook.com/pharmaderma.salto)




*Tudo sempre
fresquinho
para você!*




DELIVERY

(11) 94744-3840 

Rui Barbosa 750 - Centro - Salto - Tel: (11) 4028-4004

 Varejão Rui Barbosa

 varejaoruibarbosa

Fazer as compras no

Varejão Rui Barbosa

é prático e você

ECONOMIZA pra valer!

Escapismos



Que tal uma dose de otimismo e imaginar que as coisas podem ir para um caminho melhor? Primavera traz muito desse desejo de mudança, de renovação. Esse também é o mote desse ensaio de moda, que revela as novidades da primavera-2021 da Cris Barros, cujo tema é o "escapismo", algo que a estilista define como essencial para criar a nova coleção com paz, leveza e felicidade. Para ela, esses escapismos vieram de formas diferentes: o escapismo estético remete à nostalgia das décadas 1950-1970, explorando a arquitetura dessas épocas em suas formas e cores vibrantes; já o escapismo interno traz o esporte e a sensação de liberdade que ele proporciona. "É sobre cada um achar o seu escapismo, o seu próprio lugar de felicidade", indica Cris Barros. As peças têm ar minimalista de cortes fluidos, com surpresas lúdicas como mini bordados de tubarão ou mosquetões com cordas multicoloridas nos detalhes e aviamentos das roupas trazendo o mood do esporte, seja o surf ou o alpinismo, e uma cartela de cores alegres remetendo à endorfina da sensação de liberdade que eles proporcionam: tons de azul, laranja pôr do sol, e o clássico preto e branco.



FOTOS: Bruna Castanheira
FOTOS: Carla Salle
por Alex Batista
DIREÇÃO CRIATIVA:
Cris Barros
DIREÇÃO DE ARTE:
Renata Corrêa e
Roberta Cardoso
STYLING: Renata Corrêa
BEAUTY:
Guilherme Casagrande
DIREÇÃO EXECUTIVA:
Dani Barros Verdi
**MARKETING E
PRODUÇÃO
EXECUTIVA:**
Lisa Debatty e Leticia Engel



dicas da leila schuster

por LEILA SCHUSTER
@leilaschuster



Monet vive

Lentamente os eventos culturais voltam ao nosso cotidiano, trazendo arte, alegria e inspiração. Então, hora de aproveitar para conferir de perto a exposição inédita sobre Claude Monet, através de uma experiência sensorial, onde o visitante entrará nos quadros do pintor francês, sentirá o aroma dos jardins e a efervescência dos cafés parisienses, recriando o ambiente e a memória do mais célebre gênio do Impressionismo. A exposição "Monet - Paisagens Impressionistas" fica em cartaz até o dia 19 de setembro no Shopping Pátio Higienópolis, em São Paulo, com entradas a R\$ 40.

fotos: Divulgação



Quando menos é mais na moradia



Tecnologia a favor da sustentabilidade é o que vemos no protótipo da primeira casa impressa em 3D feita de barro, criada pelo arquiteto italiano Mario Cucinella. A construção, na cidade de Massa Lombarda, na Itália, nasceu do projeto de Cucinella como uma opção de moradia viável para pessoas de baixa renda. Outros projetos de casas 3D foram construídos nos últimos anos, inclusive um bairro inteiro surgiu no México em 2019, mas a diferença com relação à TECLA, como a casa foi batizada, é a combinação de tecnologia moderna com materiais de habitação mais antigos, como o barro. Justamente TECLA é o nome do material usado: uma mistura de terra, água, fibras de casca de arroz e uma pequena porcentagem de aglutinante. Se para imprimir a casa são necessárias apenas 200 horas, a secagem é o ponto fraco, pode demorar semanas. As impressoras 3D WASP misturam todo o material e vão criando camada por camada. A casa TECLA ainda está passando por testes estruturais e térmicos, mas posso dizer que já estou apaixonada por ela.



Você tem um pet?

A chinesa Xiaomi já é líder em vendas de celulares no mundo todo e agora pretende conquistar outras áreas. O grande lançamento da empresa é inusitado, trata-se do CyberDog, um robô-cachorro, que vem equipado com um mini

supercomputador capaz de fazer 21 trilhões de operações por segundo. O cachorro cibernético tem ainda 11 sensores de movimentos que captam qualquer gesto realizado, simulando os efeitos de um animal de verdade. A visão do robô possui câmeras programadas por Inteligência Artificial com uma lente grande angular. Mil unidades do CyberDog estarão à venda em breve pelo valor aproximado de R\$ 8 mil e uma comunidade já foi criada para acompanhar e monitorar o "desenvolvimento" do cãozinho robótico, a Xiaomi Open Source Community. Não sei não, mas prefiro nossos amigos cães de verdade!



CASO O MUNDO ACABE SEMANA QUE VEM

Os dias de confinamento e tensão da pandemia mudaram os hábitos de muita gente e também de instituições. Algumas empresas adotaram definitivamente o home office como rotina, alguns restaurantes estrelados trocaram as carnes e frutos do mar do cardápio por pratos vegetarianos e muitos turistas da cozinha revelaram-se ótimos chefs. Pois bem, as extravagâncias também voltaram a virar notícia e esta vem de um restaurante novaiorquino. O Serendipity 3, situado no Upper East Side de Manhattan, acaba de entrar para o Guinness World Records com as batatas fritas mais caras do planeta. O chef Joe Calderone se orgulha do feito e ainda dá a receita das famosas french fries. Primeiro elas são escaldadas em vinagre e champanhe, para depois serem fritas - duas vezes - em gordura de ganso e então temperadas com sal trufado e azeite de trufas, polvilhadas com ouro comestível e finalizadas com finas lascas de trufas frescos. Como acompanhamento, um molho Mornay também com infusão de trufas. Como o restaurante se manteve fechado durante toda a pandemia, os chefs Calderone e Schoen-Kiewert viram nas "batatas fritas mais caras do mundo" um bom chamariz para novos e endinheirados clientes. A porção de fritas sai por US\$ 200, mas você pode pedir como acompanhamento o hambúrguer (mais caro do mundo) por US\$ 295 e arrematar com o Golden Opulance Sundae ao precinho de US\$ 1.000. Deu água na boca?



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



Adriana Maiante,
proprietária da
Donna Rosa Store



moda

por ALINE QUEIROZ

A coleção de verão 2022 traz
mais colorido para o closet

POR DENTRO DA



DONNA ROSA

STORE

fotos: Aline Queiroz



Uma loja de roupas e acessórios femininos totalmente inspirada nos *looks* e estilos da sua proprietária, a ex-modelo Adriana Maiante, uma apaixonada por moda. Essa é a Donna Rosa Store, que acaba de ser inaugurada em Salto.

A loja, além de ser um sonho realizado, é uma homenagem à mãe de Adriana, a famosa Donna Rosa. Trabalhando com multimasas de referência, como Canal Concept, Rock Lola e Trama, a Donna Rosa Store possui, além do atendimento presencial na loja física, o e-commerce através das redes sociais com entrega para todo o Brasil. E ainda disponibiliza mais conforto às clientes, levando as roupas até elas; basta contatar a loja pelo WhatsApp ou Instagram.

A Donna Rosa Store ressalta o conceito de elegância e conforto ao mesmo tempo, além de ser uma opção para todos os estilos de mulheres, da executiva a mais casual.

Recém-inaugurada, a loja está repleta de novidades, principalmente para a nova temporada, com as *trends* de primavera-verão que prometem deixar o *closet* das clientes bem mais coloridos. Isso porque entre as principais tendências para o verão 2022 estão as cores cítricas, como tons de amarelo, laranja, verde lima e tulipa. Até os jeans entraram na onda *colorful*. “As cores realmente invadiram a estação”, ressalta Adriana, que está diariamente na loja, auxiliando suas clientes na composição do melhor *look*, afinal são anos de experiência como modelo. Faça uma visita!

Donna Rosa Store

Rua 9 de Julho, 941, Centro – Salto

WhatsApp: (11) 973873930

Instagram: @donna.rosa.store



ALR Sociedade de Advogados em nova sede

Foi inaugurada em 11 de agosto, Dia do Advogado, a nova sede da ALR Sociedade de Advogados, em Itu. Na ocasião, os sócios fundadores Dr. Giovanni Silva de Araújo, Dr. Fábio Ribeiro Lima e Dr. Damil Carlos Roldan receberam colegas, amigos e familiares para um coquetel. A nova sede fica na rua Rio de Janeiro, 96, no Bairro Brasil, em Itu.



*Deixe a
primavera
inspirar você!*

*Venha conhecer a
nova coleção
primavera-verão
na Pérola Negra*



Pérola Negra

 perolanegraitu
 perolanegraitu
 (11) 9 8028-0516

conversa

por ESTER JACOPETTI

A determinação de
LUCY RAMOS

*“Vivo um dia de cada vez,
atenta aos desdobramentos da
profissão e aprendendo todo
momento como ser humano”*

Consciente da sua importância para o movimento negro, Lucy Ramos ocupa um espaço onde poucas mulheres negras, como ela, têm a oportunidade de estar, mas é importante dizer que, assim como outras atrizes, ela ajuda a desconstruir o machismo, o preconceito, a misoginia. Determinada, o exemplo veio de casa: filha da Dona Lúcia Maria, como ela mesma chama carinhosamente a mãe, Lucy enfrentou muitos desafios e foi através deles que se transformou numa mulher potente, cheia de garra e com muita energia. Nesta entrevista exclusiva, a sinceridade e a delicadeza em suas respostas provam a cidadã madura e completa na qual se transformou.

REVISTA REGIONAL: Lucy, você se lembra do momento que descobriu que seguiria a carreira de atriz? Dar certo nessa profissão é difícil para muitos. Você fazia ideia do que estaria por vir para conseguir conquistar o seu espaço e se manter na carreira?

LUCY RAMOS: Eu comecei a modelar com 16 anos e fui me direcionando para o lado comercial da profissão. Para ter uma desenvoltura melhor na frente das câmeras, entrei no curso técnico de ator, onde tirei meu DRT (registro profissional). Durante todo o curso, o amor pela arte foi crescendo junto da vontade de aprender mais. O querer, a dedicação, o estudo, a persistência, a perseverança, a garra e a vontade de melhorar de vida me davam força para continuar diante de qualquer adversidade. O difícil não é chegar, mas se manter. É preciso estar muito atenta ao seu propósito. No teatro, aprendemos sobre ter foco. E na vida, é importantíssimo ter foco para não se perder nas escolhas. Vivo um dia de cada vez, atenta aos desdobramentos da profissão e aprendendo todo momento como ser humano.

Eu li numa entrevista que você concedeu à Marie Claire que sua mãe sempre foi muito guerreira, trabalhou e sustentou, sozinha, você e seus dois irmãos. Ela continua sendo sua maior inspiração?

Minha mãe foi fundamental na formação do meu caráter e personalidade. Sempre convivi com valores importantes que ela passava, principalmente a lição de que nada vem fácil e que não devemos desistir nunca dos nossos sonhos. Ela é uma guerreira, e sou testemunha disso. Presenciei muitas dificuldades e a forma como ela as superava. Trago isso comigo sempre, essa garra para ir de encontro ao que quero e ter o respeito pelo próximo.

Como é hoje essa relação com ela, já que você é uma mulher que construiu uma carreira na TV e tem não apenas visibilidade, mas também representatividade?

Nossa relação é baseada principalmente na simplicidade, e a essência continua a mesma. Quando nos encontramos, não sou a Lucy, sou a Lucilene e ela, a Dona Lúcia Maria. Gosto muito de falar da minha mãe, pois sempre recebo mensagem de alguém que se identificou ou passou pela mesma luta dela, acho muito importante contarmos essas histórias que simbolizam uma vitória, uma conquista. Tem muitas Donas Lúcias Marias por aí que merecem ser ouvidas!

Infelizmente, pelo número reduzido, nós conseguimos listar as atrizes negras que estão em destaque na dramaturgia nacional. Além de você, podemos citar alguns nomes como Taís Araújo, Camila Pitanga, Cris Vianna, Jéssica Ellen, etc. Mas sabemos também o quanto esse cenário mudou. Você deslumbra o futuro da dramaturgia com mais atrizes negras protagonizando as tramas?

Idealizo muito esse futuro e sonho em continuar fazendo parte dele! Torço para que os grandes canais de comunicação se conscientizem e vejam a importância da diversidade. Somos plurais. Principalmente em cargos importantes, quem escreve, dirige, pessoas que têm o poder na caneta e que vivem na pele a realidade da diversidade. Conhecer é uma coisa, viver o dia a dia é diferente.

Sabemos da luta das mulheres por igualdade e respeito, mas existe também a classe menos favorecida, que, neste caso, em sua maioria, são mulheres negras que não têm as mesmas oportunidades que uma mulher branca. A partir desse ponto de vista, você acredita que o empoderamento pode ser elitista?

As vivências de uma mulher negra são totalmente diferentes da de uma mulher branca. Obviamente, lutamos por alguns pontos em comum que independem de cor, mas o recorte racial não pode ser deixado de fora. As mulheres negras têm suas próprias dores, suas próprias necessidades. Acredito que elas ficam excluídas por movimentos que não se propõem a debater e tratar as questões de raça. O caminho é dificultado duas vezes mais para nós, negras.

Muitos acreditam na meritocracia, mas sabemos que essa ideia de ascensão social e econômica não depende do esforço individual. Qual sua opinião sobre este assunto?

Eu acho meritocracia um mito. Ela não funciona. Ninguém consegue subir de forma igual se alguns já partem dessa “corrida” com mais vantagens que os outros. E que vantagens seriam essas? Alimentação, melhor instrução educacional, moradia... São vários fatores que impedem um processo justo de inserção no mercado de trabalho, por exemplo. Por outro lado, se a sociedade promovesse igualdade de oportunidades educacionais, sociais e econômicas... aí a história seria outra.

Estamos em pandemia há mais de um ano e meio, e compartilhamos os mesmos sentimentos, uns mais intensamente, outros nem tanto, mas para você, qual foi o momento mais difícil de suportar tudo o que está acontecendo?

Bem no começo da pandemia. As incertezas me assustavam. Eu pensava no futuro e me questionava por diversas vezes: “como vai ser?” Ver pessoas perdendo os empregos, famílias se desfazendo, muitas pessoas morrendo, passando fome por não poder trabalhar. Tempos assustadores. No início, eu ficava atenta em todas as notícias, hoje estou me blindando - não sou alienada -, pensando na minha saúde mental. Causa-me uma sensação terrível de impotência ver tantas injustiças e não conseguir fazer nada.

Diante do que estamos passando, em algum momento você pensou na morte? Afinal, no início da pandemia era tudo muito novo, não sabíamos o que estávamos enfrentando...

Em março de 2020, estamos viajando de férias felizes da vida, eu e meu marido. Em um determinado dia, recebemos muitas mensagens de amigos e familiares preocupados com a gente, e



nos pedindo para voltar. Adiantamos as passagens e voltamos direto das férias para o distanciamento social. Depois de um tempo distante da família, ao chegar ao Brasil, somos proibidos de abraçar quem amamos... Como é isso?! Ao parar e ter conhecimento dos fatos, vemos famílias destruídas por muitas mortes inesperadas... É assustador. Hoje ainda mais. No início, não sabíamos como prevenir e como iríamos combater esse vírus. Já existe uma luz, a vacina, porém, anda em passos lentos e até que ela chegue para todos, as mortes continuam. Mais de um ano após o início, como não sentir medo assim?

Falando em arte, seu marido Thiago Luciano tem uma produtora de cinema, e vocês, inclusive, vivem disso. De que maneira, você acredita que a arte vai se recuperar depois de todas as mazelas sofridas durante esse período não só de pandemia, mas de má gestão política? Como é ser artista num país que tenta limitar o acesso à arte que faz pensar, refletir?

Se tem uma coisa que a arte faz é se reinventar em tempos difíceis. Nesse período de pandemia, tivemos vários artistas criativos que se utilizaram de uma linguagem relacionada ao isolamento, da situação do país e, de suas casas, produziram um conteúdo muito bom e inteligente. Essa transformação na maneira de se comunicar certamente será estudada pelas gerações futuras. Ser artista no Brasil é ser resistente, é uma caminhada cheia de instabilidade e dificuldades que a própria pergunta relata. Restamos sermos pacientes e irmos à luta. Pela arte, tudo vale a pena, pois acredito que só através dela conseguimos levar a reflexão e a sensibilidade, e transformar a realidade de quem nos consome e apoia.

Além da Super Dança dos Famosos, quais são os projetos que você está envolvida para este ano de 2021?

Estou em um filme, que será lançado em breve, chamado "O Segundo Homem", com direção e roteiro do Thiago Luciano. Além de atuar, também tive a experiência de fazer parte da produção.

FOTOS: Diego Serres
STYLING: Gabriel Fernandes
e Júlia Moraes
BELEZA: Will Vieira



“Torço para que os grandes canais de comunicação se conscientizem e vejam a importância da diversidade. Somos plurais”

Lucy Ramos em
ensaio especial



Um mix de texturas e mobiliário

O projeto abusa de referências urbanas, que reverberam, em cada escolha, o estilo e preferências dos moradores, grandes apreciadores de design brasileiro, arte, plantas, viagens e gastronomia



Criar uma atmosfera industrial sem deixar de lado o conforto que o morar exige foi o escopo para o desenho desse apartamento de 200 m², lar de um jovem casal – ele juiz de Direito e ela advogada e chefe de gastronomia. Assinado pelas arquitetas Carolina Danylczuk e Lisa Zimmerlin, à frente do escritório UNIC Arquitetura, o projeto abusa de referências urbanas, que reverberam, em cada escolha, o estilo e preferências dos moradores, grandes apreciadores de design brasileiro, arte, plantas, viagens e gastronomia, é claro.



Na varanda, um jardim vertical quebra a rigidez do concreto



O banheiro da suíte segue a linguagem do projeto, mantendo a sofisticação e personalidade do casal

foto s: Divulgação

A linguagem unificada é um dos grandes diferenciais do apartamento, que ganha um pórtico estendido por todo o living, conectando-se com o túnel em madeira no hall de entrada e transformando-se em um pano de fundo para a sala de estar e jantar. O contraste entre os tons madeirados, preto e branco garante equilíbrio e aconchego, permitindo, ainda, um destaque para obras de arte.

Elementos desenhados pelo escritório também assumem protagonismo no ambiente, como os cabos de aço que saem do rasgo de iluminação do pórtico e estruturam as prateleiras e o aparador branco. O aparador da sala ganha ainda parte do revestimento em aço corten cinza, com efeito que se repete na lareira da varanda.

Outro acabamento que auxilia na coesão da residência são as ripas em concreto, que se repetem no living, churrasqueira, suíte master e escritório, agregando uma textura bruta e arrojada aos espaços.

A iluminação natural invade todo o projeto, com grandes aberturas de vidro no living e na suíte master. No espaço íntimo, o estilo clean e minimalista é coroado pelo armário de vidro, que também leva a assinatura do escritório e era um dos grandes desejos dos moradores. O elemento ganha estrutura metálica, que também é usado como apoio e cabideiro, e iluminação indireta. O armário ainda une estética e funcionalidade, dividindo o quarto e o closet de maneira sutil e quase imperceptível. A cama, em ilha, complementa o conceito jovem e autêntico do projeto.



Suíte master com o armário (closet) de vidro ao fundo



Ariza entre os 50 melhores hospitais veterinários do Brasil

Com pouco mais de dois anos de existência, o Ariza Hospital Veterinário já figura entre os principais do segmento do país, devido à excelência de atendimento para animais e seus tutores



Ariza desde 1993 funcionando com ótimos serviços veterinários



Fachada do Ariza Hospital Veterinário

Ariza Hospital Veterinário de Itu está entre os “TOP 50 Hospitais Veterinários do Brasil”, de acordo com a seleção feita pela editora Top.Co, conhecida no segmento pelas pesquisas de mercado que desenvolve. O ranking foi selecionado com a ajuda de equipes comerciais de indústrias, distribuidores e empresários referência no mercado veterinário.

“Recebemos a notícia com muita alegria e satisfação, pois a consideramos como resultado do nosso trabalho sério e responsável que realizamos ao longo dos 28 anos, ainda quando éramos apenas uma pequena clínica da região”, afirma André Ariza, médico veterinário e sócio-proprietário do Ariza Hospital Veterinário e do Ariza Centro Veterinário.

Inaugurado em abril de 2019, o Ariza Hospital Veterinário adotou o conceito dos grandes hospitais mundiais para oferecer aos animais e seus tutores, a melhor estrutura, tratamento, sem jamais esquecer o acolhimento. É um hospital veterinário completo, focado para cães, gatos e animais silvestres, com infraestrutura, tecnologia e corpo clínico integrados. O atendimento é feito 24 horas e são oferecidas mais de dez especialidades, possui exames laboratoriais e de imagem, dois centros cirúrgicos, hemodiálise, internação separada por espécie, UTI, ultrassonografia, eletro e ecocardiograma, raio-x digital de última geração, ambulância, centro de estética pet, quarto para a família dormir com seu pet internado e sala de despedida.

“Temos uma preocupação muito grande em acolher não apenas os animais, mas principalmente seus tutores. O animal de estimação faz parte da família e, como nos hospitais para pessoas, é imprescindível sermos transparentes e humanizar o nosso trabalho. Aqui o tutor pode até acompanhar, por alguns minutos, a cirurgia do seu animal e, com isso, ficar mais tranquilo em relação ao procedimento médico”, explica André.

O hospital disponibiliza também diversos cursos de formação na área veterinária, tanto para seus profissionais, quanto para outros de demais localidades.

Qualidade e responsabilidade

Há 28 anos, os médicos veterinários André e Daniela Ariza chegaram a Itu com o ideal de oferecer cuidado e amor aos animais por meio de um trabalho responsável e com muita qualidade. E conseguiram! Atualmente, as duas unidades contam com 70 funcionários diretos e indiretos e realizam, mensalmente, um grande número de banhos e outros atendimentos, entre consultas e cirurgias.




Na primeira unidade, o Centro Ariza Veterinário, teve seu espaço reformulado e agora conta com centro oncológico e laboratório INMETRO, com certificação ISO/IEC 17025, específica para laboratórios. Vale ressaltar que apesar de a unidade não atender equinos, disponibiliza o exame de mormo e anemia infecciosa equina. Completa o espaço o centro de estética pet, fisioterapia e o hotel, que foi adaptado à área externa e conta com verde e um espaço agradável para os pets. O trabalho das duas unidades é totalmente conectado. Na primeira, não são mais realizadas cirurgias, que automaticamente são encaminhadas à segunda unidade.

Para 2022 está prevista a ampliação do hospital veterinário, que passará dos 800 metros quadrados atuais para 1,4 mil metros quadrados, ampliando o número de consultórios e disponibilizando ainda mais conforto aos animais e tutores. Na nova estrutura está previsto também o Ariza Green, um espaço com um conceito sustentável, que contará com a comercialização de alimentos veganos para animais.

08 de Setembro

DIA DE NOSSA SENHORA DO MONTE SERRAT

O cooperativismo é sinônimo de união, e nós do **Sicoob Crediguacu** estamos sempre junto com o povo de **Salto** prestigiando as datas mais importantes que marcam a história da nossa gente!

   /sicoobcrediguacu | www.crediguacu.com.br



Praca Matriz de Salto (Foto: Paulo Li - Expressão Studio)

 **SICOOB CREDIGUAÇU**

Av. Dom Pedro II, 775, Vila Teixeira | Fone: (11) 4602.6900

**IMÓVEIS
À VENDA E
LOCAÇÃO**



COSTA ROCHA

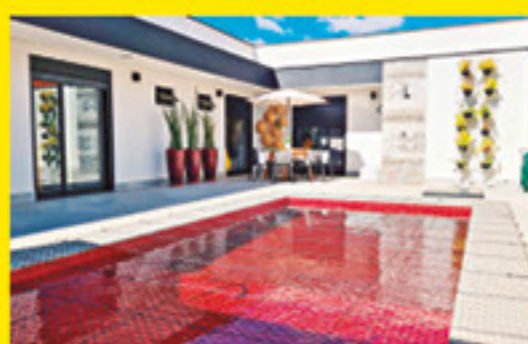
Consultoria de Imóveis

CRECI 30192-J

**40
anos**

SALTO - ITU - INDAIATUBA

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



Condomínio Jardins D'Icarai - Salto

Casa com 4 suítes (sendo 1 master com hidro e escritório), lavabo, wc social, sala de estar e sala de jantar, cozinha grande com ilha, lavanderia, despensa, depósito, home theater, piscina 6x3 aquecida e 2 vagas de garagem coberta. Toda com armários embutidos e ar condicionado.
Área construída: 270m²
Terreno: 420m²
Venda: R\$ 1.450.000,00
Código: AVRC4-324



Condomínio Monte Serrat - Salto

Casa com 4 suítes (sendo 1 master com banheira, 2 lavabos, pia e chuveiro independente ao casal e closet ampla), sala de estar com pé direito duplo, sala de jantar, cozinha com despensa, espaço gourmet ampla com churrasqueira, externo piscina adulto e infantil aquecida, lavabo com ducha, casa de máquinas, garagem para 6 carros sendo 3 vagas cobertas, amplo jardim decorado. Imóvel com finíssimo acabamento.
Área construída: 414m²
Terreno: 1.050m²
Venda: R\$ 2.500.000,00
Código: AVRC4-597



Condomínio Residencial Primavera II - Salto

Casa com 4 suítes com closet (sendo 1 com hidro), home office, sala de estar e jantar, cozinha com cooktop e forno, despensa, lavanderia, sala de tv, área gourmet com churrasqueira e forno a lenha e 6 vagas de garagem (integradas com área gourmet). Toda casa com armários embutidos, pomar, lindo paisagismo e piscina com hidro.
Área construída: 413,34m²
Terreno: 1.187 m²
Venda: R\$ 1.900.000,00
Código: AVRC4-325



Condomínio Central Parque - Salto

Casa com 3 suítes, sala, cozinha, lavanderia, despensa, lavabo, pavimento inferior com espaço gourmet, escritórios, quarto de despejo e wc. Porcelanato Portinari, aquecedor solar, equipamento fotovoltaico, ar condicionado, armários embutidos, persianas automáticas e paisagismo.
Área construída: 198m²
Terreno: 305 m²
Venda: R\$ 1.250.000,00
Código: AVRC3-2089

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

 www.imobiliariacostarocha.com.br

 imobiliariacostarocha

 costarocha_

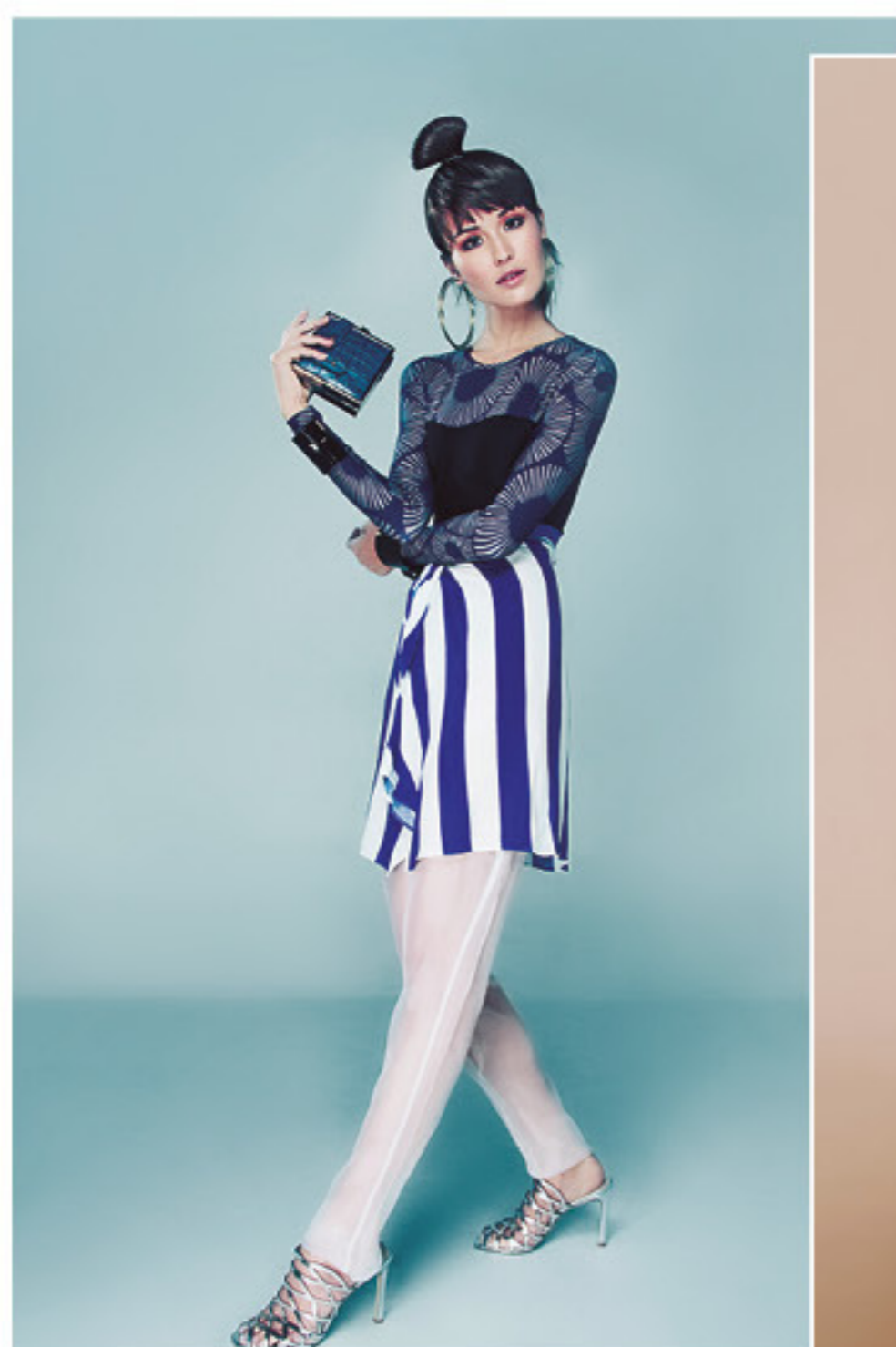
Fone (11) **4028-1983**

Cel.: (11) **9 9752-1030** 

série 18 anos

Ensaaios de primavera

Os meses de setembro, ao longo desses 18 anos da Revista Regional, sempre foram de lançamento da temporada primavera-verão. Em várias ocasiões, ensaios de moda exclusivos produzidos pela revista na região e também em grandes centros como Rio de Janeiro, São Paulo e Curitiba marcaram época. É o caso desse editorial, publicado em 2014, que teve o clássico navy como destaque. As fotos foram feitas por PremaSurya e a produção assinada por Anderson Vescah.



fotos: PremaSurya



vila zen
decor

Porque casas saudáveis curam

Papel de Parede - Cortinas e Persianas - Toldos - Decor Zen

Av. Dom Pedro II, 568, Centro, Salto - SP
Compre online: www.vilazendecor.com.br

☎ (11) 97568-0568

📱📺📷📧@vilazendecor

DRØM

SONHE. OUSE. REALIZE.



POLTRONA SENHOR
POR BERNARDO FIGUEIREDO



Você encontra com exclusividade na Drøm:

Sérgio Rodrigues - Arthur Casas - Aristeu Pires - Alfio Lisi - Carlos Motta - Luia Mantelli - Mula Preta
Jayme Bernardo - Guto Índio da Costa - José Zanine Caldas - Lattoog - Lucas Takaoka - Paulo Alves
Sérgio Matos - Zanini de Zanine - Rejane Carvalho Leite - Bernardo Figueiredo - Amélia Tarozzo