

# RECIPIENTAL

REVISTA

20 ANOS DE SUCESSO

ESPECIAL  
*saúde,  
beleza &  
wellness*

## XUXA

Apresentadora fala sobre  
os 60 anos e o sucesso  
do seu documentário





## ***7 de Setembro!***

*Um dos feriados mais importantes do ano merece ser comemorado em grande estilo!*

*Venha para o Otho Hotel e aproveite momentos de diversão e relaxamento em meio a natureza!*



**FAÇA A SUA RESERVA:**  
Tel. Fixo: (11) 4022-3592  
WhatsApp: (11) 94131-4646

**ETHO**  
HOTEL  
Convention & Spa





Carol Barroso nos leva a uma jornada onde tons claros e a exuberância das plantas se unem para criar ambientes que respiram frescor e elegância.



A seleção de móveis da Carol Barroso encapsula perfeitamente a estação, com peças cuidadosamente selecionadas para trazer um toque de luz e vitalidade a qualquer espaço. Móveis em tons suaves são emparelhados de maneira magistral com vegetação, seja em forma de plantas verdes vibrantes ou arranjos de folhas secas que evocam um charme orgânico.



Seja um canto de leitura aconchegante ou uma sala de jantar elegante, cada peça de mobiliário é escolhida com um propósito - celebrar a beleza transitória da primavera enquanto perdura.



**CAROL BARROSO**  
D E C O R

Rua Arquiteto Márcio João de Arruda, 279 - Itu Novo Centro - Itu ☎ (11) 95342-4683 / (11) 99585-7769 / (11) 95157-9599

🌐 [www.caroldecoracoes.com.br](http://www.caroldecoracoes.com.br) / 📷 @carolbarrosodecor @carolbarrosooficial

# Novo Kia Niro Híbrido.

Inovação inspirada pela natureza.



**KIA** Gandini

 (11) 4024-8001   gandinikiaitu

Av. Francisco Ernesto Favero, 662 - Itu, SP

Câmbio automático  
com seletor rotativo

Painel de instrumentos  
e multimídia integrados

Revestimentos e acabamentos com  
materiais de baixo impacto ambiental



Use a câmera do seu celular para conhecer o Kia Niro em detalhes.



No trânsito, escolha a vida!

O Kia Niro HEV chega para estabelecer um novo padrão em sustentabilidade, inovação e economia de combustível na categoria de SUVs híbridos. Projetado com o cuidado na redução de impacto ambiental, desde a escolha de materiais reciclados em seu interior até o uso de tintas sem BTX em sua pintura. Seu sistema Full Hybrid é equipado com motor elétrico com bateria de polímero de lítio-íon de 240 V, recebendo classificação nota A pelo Inmetro, com consumo de 19,8 km/l de gasolina na cidade, o mais econômico da categoria. Conheça tudo que o Kia Niro tem para conquistar você em [www.kia.com.br/niro](http://www.kia.com.br/niro).



# A TRANQUILIDADE E O CONFORTO QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU...



BRINQUEDOTECA ■

PISCINA ■

SALÃO DE FESTAS ■

SALÃO DE JOGOS ■

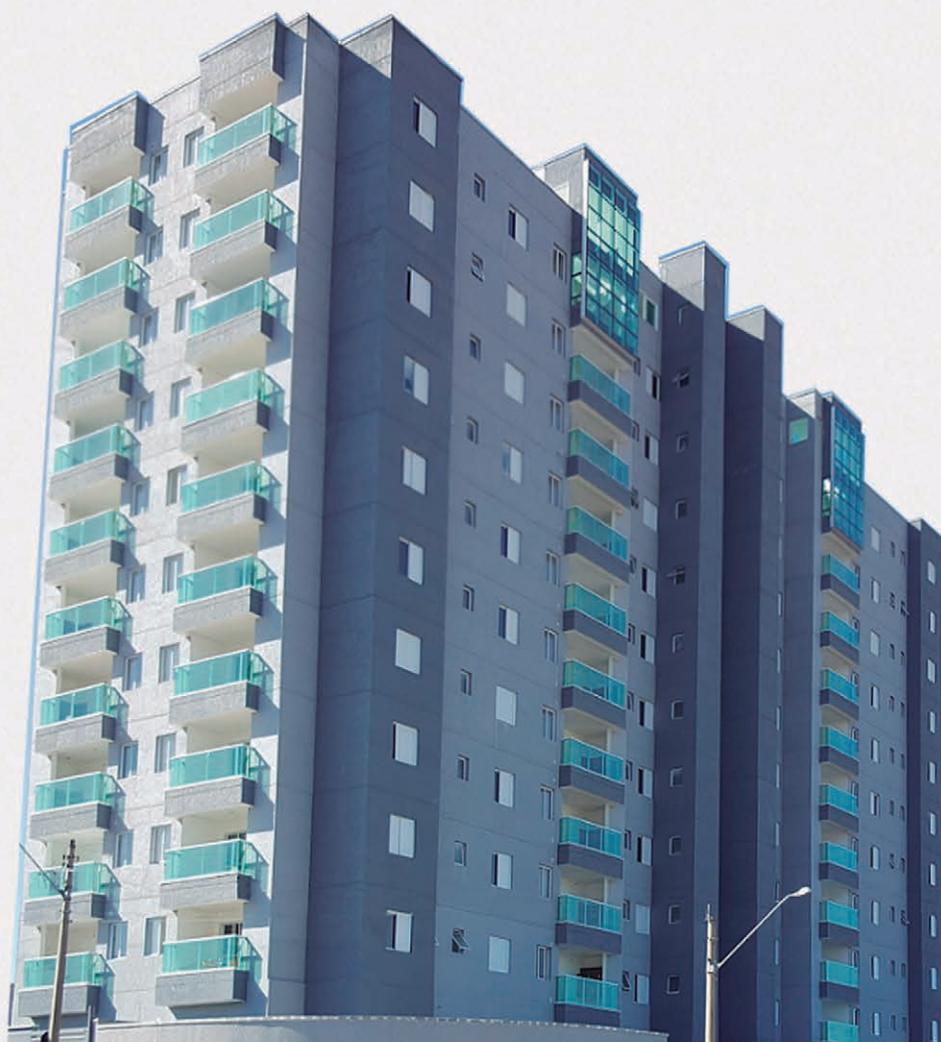
PLAYGROUND ■

BICICLETÁRIO ■

VARANDA GOURMET ■

VAGA COBERTA NA GARAGEM ■

ESTRUTURA PARA AR-CONDICIONADO ■



**APTS.com**

**74M<sup>2</sup>**



**65M<sup>2</sup>**



**A 5 MINUTOS  
DE INDAIATUBA**

AV. REMÍGIO DALLA VECCHIA, 668 - JD. NAIR MARIA, SALTO • SP  
- GREENPARK I

PISCINA



SALÃO DE JOGOS



FOTOS

 **EM SALTO/SP!**  
VISITE DECORADO NO LOCAL

Descubra o encanto de Salto e faça desta cidade seu lar!



- BRINQUEDOTECA
- PISCINA
- SALÃO DE FESTAS
- SALÃO DE JOGOS
- SALA DE CINEMA
- ACADEMIA



- VARANDA GOURMET COMPLETA
- 1 OU 2 VAGAS NA GARAGEM COBERTAS
- ESTRUTURA PARA AR-CONDICIONADO

**APTS. com**

**74M<sup>2</sup>**



VISTA LATERAL

VISTA CENTRAL

**COBERTURAS  
DUPLEX com**

**123M<sup>2</sup>**



PAVIMENTO  
SUPERIOR

PAVIMENTO  
INFERIOR

## UM NOVO LAR PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

AV. REMÍGIO DALLA VECCHIA, 762 - JD. NAIR MARIA, SALTO · SP  
- GREENPARK II



ACADEMIA



BRINQUEDOTECA

REAIS

Em fase de regularização perante Ofício Imobiliário competente (Green Park II)



☎ 11 2840 1824    11 9 6862 3191  
✉ contato@teamprime.com.br  
📷 @teamprimeempreendimentos  
CRECI 30497J Team Prime Empreendimentos

Sistema

# Utu-Guaçu

Cada vez **MAIS PERTO**  
de você.



A maior  
captação  
de água  
da história  
de Itu.

## 710 TUBOS\*



Captção  
de água bruta

 [cis-itu.com.br](http://cis-itu.com.br)

  @companhiaituanadesaneamento

A CIS segue com **QUATRO FRENTES DE TRABALHO SIMULTÂNEAS** do novo Sistema Utu-Guaçu.

Desde o início das obras foram enterrados **710 TUBOS\***, o equivalente a **5 KM**, uma média de 21 tubos por dia. Trabalho que será ampliado nas próximas semanas.

Estrada do Pau D'Alho



Com inauguração prevista para meados de 2024, essa nova captação de água vem **RESOLVER A DEMANDA HÍDRICA DE ITU.**

Sabemos que as obras podem causar desconforto, mas os benefícios serão para sempre.



Bairro Rancho Grande



\*até 17/08/2023

**CASA NOBRE**  
MARCENARIA

**MÓVEIS PLANEJADOS**  
☎ 19 99703 2035



  @acasanobremarcenaria  
 [www.casanobremarcenaria.com.br](http://www.casanobremarcenaria.com.br)

E-mail: [contato@casanobremarcenaria.com.br](mailto:contato@casanobremarcenaria.com.br)



# CASA NOBRE

M A R C E N A R I A

**Casa Nobre Marcenaria - desde 2010  
atuando no desenvolvimento de  
projetos exclusivos em todo segmento  
de móveis planejados: residencial e  
comercial, com acabamentos e  
acessórios de altíssimo padrão.**



**PROJETO EMPRESARIAL:** consultório projetado  
pela arquiteta Ana Paula Pazian Olivato



**PROJETO RESIDENCIAL** feito pela Casa Nobre

Rua Carlos Roberto Jacober, 82  
Europark Comercial  
Indaiatuba/SP

**Telefones:**  
**(19) 99703-2035**  
**(19) 2219-4620**

# PRUDENTE: ESCOLA

## Os alunos do Prudente arrasaram nas Olimpíadas do Conhecimento

**323 MEDALHAS**

	 4 MEDALHAS DE OURO	 12 MEDALHAS DE PRATA	 13 MEDALHAS DE BRONZE	 16 MEDALHAS HONRA AO MÉRITO
	 50 MEDALHAS DE OURO	 73 MEDALHAS DE PRATA	 122 MEDALHAS DE BRONZE	
	 3 MEDALHAS DE OURO	 3 MEDALHAS DE PRATA	 1 MEDALHA DE BRONZE	
	 7 MEDALHAS DE OURO	 8 MEDALHAS DE PRATA	 11 MEDALHAS DE BRONZE	

## 1º LUGAR

MELHORES RESULTADOS NOS VESTIBULARES.

### Medicina

- Faculdade de Medicina de Barbacena

### Engenharia Elétrica

- USP, UFSCAR

### Adm. Pública

- UNICAMP

### Eng. Naval e Oceânica

- UFSC

### Engenharia Ambiental

- USP

### Jornalismo

- UFOP

### Ciências Biológicas

- UFAC

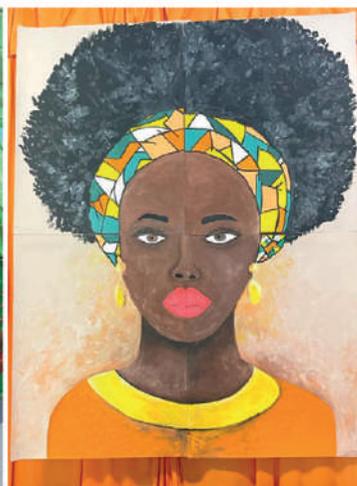
### Serviços Social

- UEL

## Valorização da Arte e da Cultura



## Cultura Negra e Povos Originários



### Unidade I

Portaria 1 (Principal): Rua Piracicaba, 20 - Jd. Marília - Salto/SP

### Unidade II

Rua Lins, 361 - Jardim Marília - Salto/SP

### Unidade Chácara

Rua Ricardo Zani, 280 - Jd. Saltense - Salto/SP

# LA DE RESULTADOS

## Empreendedorismo: Empresa JR e Espaço Maker



## O mais completo Berçário da região



## Revolução no Ensino Bilingüe



## Tecnologia de Ponta



**Robótica** - Turma do Porão disputa torneio de Robótica, com USP, PUCs, Mauá, Unicamp...

**OBA** - Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica - MOBFOG.

**CANVAS/Google for Education** - Plataforma.

## Prudente é destaque nos esportes

## Unidade Chácara - Novo conceito em Educação Infantil



Vôlei Feminino - Bi-campeão



Basquete Masculino - Campeão Regional



Xadrex - Campeão Estadual



QUEM É PRUDENTE CHEGA NA FRENTE

f i y COLEGIOPRUDENTE

# REVISTA REGIONAL

Ano 21 - número 244  
SETEMBRO DE 2023

## 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



## NOSSA CAPA

XUXA em foto de Blad Meneghel

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

[issuu.com/revistaregional](http://issuu.com/revistaregional)

Facebook: @regionalrevista

Instagram: @revista\_regional

Editor do site: Renato Lima

## COMO ANUNCIAR

E-mail: [editoraclipping@uol.com.br](mailto: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.

Revista Regional

coleção



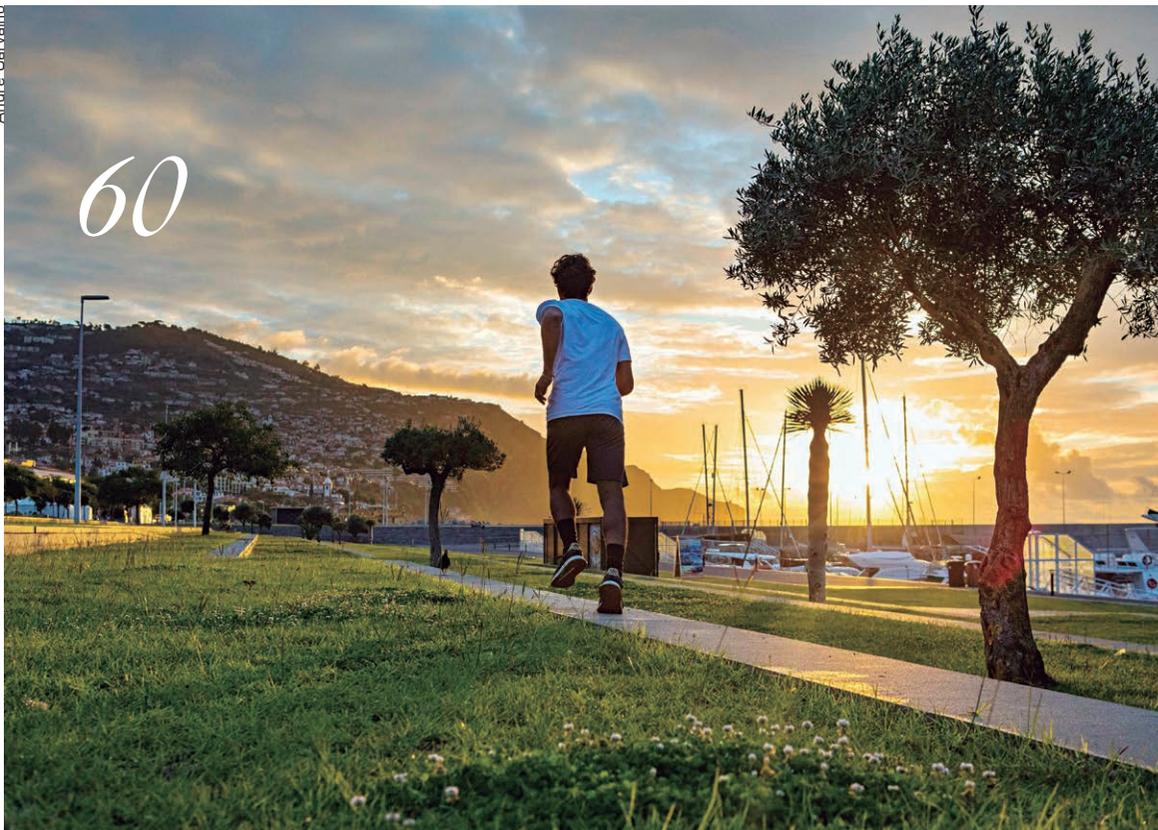
decoratto

  @decorattoindaiatuba

 **(19) 99371-7173**

Rua Humaitá, 873 Indaiatuba

André Carvalho



60

**24 Regionais**

### CULTURA

**26** Músico de Itu premiado em Congresso Brasileiro de Iconografia Musical

### EM FOCO

**28** Mega produção elege os vencedores do 'Garota e Garoto Estudantil 2023'

### 30 CIRCULANDO

### 34 Direito

### ESPECIAL SAÚDE, BELEZA & WELLNESS

**36** Atividade física estimula memória, cognição e bem-estar mental

### VIAGEM

**60** Ilha da Madeira e suas opções de wellness

### 62 PRIMAVERA

Flores que tocam a alma...

### 64 LIFESTYLE

por Leila Schuster

### 66 CAPA

Xuxa

### 70 GOURMET

Buffet Lih Buselli e o sucesso de suas empadas fritas!

### 72 CARRO

Novo Territory

### 74 EMPRESAS DE SUCESSO

Cervejaria Louvada chega a Indaiatuba



Alma de Flor

62



Arquivo pessoal / Leila Schuster

64



Adobe Stock

34

Acesso nosso site e a revista digital pelo QR-Code ao lado



Siga a Revista Regional:

@revistaregional  
@regionalrevista  
@revista\_regional



NOVA · GERAÇÃO · FORD · RANGER

# QUE VENHA O IMPOSSÍVEL

Nova Geração Ford Ranger  
Robustez, Tecnologia e Novas Experiências Ford  
A revolução do segmento.

INOVADORA E MUITO MAIS **TECNOLÓGICA.**



LEIA O QR CODE E  
ENCONTRE A ANDRETA  
FORD MAIS PERTO  
DE VOCÊ!

 **FordPass**  
Baixe o app **FordPass**



No trânsito, escolha a vida. 

ITU | Dr. Ermelindo Maffei, 965 | (11) 4013-8500

Arquivo pessoal



PÁG. 62

## WELLNESS

### Tempo de flores, alegria e bem estar

Imagine-se caminhando pelo Parque Ecológico de Indaiatuba num daqueles dias cinza, não precisamente nublado, mas triste, e, ao parar num cruzamento, alguém lhe oferece uma flor com uma mensagem motivacional em anexo. Talvez o gesto não resolva a causa do seu problema, mas certamente trará mais alegria e colorido ao seu dia. É com essa nobre pauta que um grupo de pessoas costuma distribuir flores com mensagens de autoajuda em diversos pontos de Indaiatuba e de outras cidades do país. Em reportagem especial desta edição, dando boas-vindas à primavera, Andréia Mora, idealizadora desse projeto chamado “Alma de Flor”, conta como surgiu a proposta e como ela vem mudando o dia de milhares de pessoas. A repercussão das ações é tamanha que Andréia já foi chamada para atuar em outros Estados, como esteve, recentemente, em Petrópolis (RJ), nas áreas atingidas pelas terríveis enchentes de 2022. Sempre acreditando que um simples gesto pode contribuir para deixar o mundo de alguém mais bonito. Esta edição, como o leitor percebeu, celebra a primavera, estação do recomeço, quando a natureza se expressa em magnitude e tudo se transforma, no perfeito ciclo de renovação da vida. Nada mais oportuno do que brindar a nova temporada com o caderno especial Saúde, Beleza & Wellness, que destaca profissionais das mais diversas áreas de saúde, estética, fitness e terapias da região, falando sobre as novidades em tratamentos e dicas para a estação. Na capa e entrevista desta edição tem a apresentadora Xuxa, ícone da TV que celebra seus 60 anos e fala sobre o sucesso do seu documentário no GloboPlay. Para finalizar, quero lembrar que a primavera, por conta de diversos fatores ambientais, como a maior incidência solar, por exemplo, é o período do ano que mais simboliza a alegria. E vários estudos atestam que a alegria pode ser contagiante! Portanto, faça como a “Alma de Flor”, de Indaiatuba, e comece a compartilhar coisas boas. Sejamos mais leves!



Bia de Meneghini

PÁG. 66

**REGIONAL**  
REVISTA  
apresenta:

**ESPECIAL SAÚDE, BELEZA & WELLNESS**  
Especialistas da região, novidades em tratamentos e muito mais...

PÁG. 36

*Que Deus nos abençoe*

**Renato Lima**

Editor responsável

@revista\_regional

@lima\_renato

Hyundai

# CRETA

Nova Geração

Descubra um  
SUV eficiente  
equipado com  
mais tecnologia



No trânsito, escolha a vida. 

HMB | Andreta 

 **HYUNDAI**

 [WWW.ANDRETAHMB.COM.BR](http://WWW.ANDRETAHMB.COM.BR)

 HYUNDAI ANDRETA

 HYUNDAI ANDRETA

Rua Ário Barnabé, 202 - Indaiatuba: (19) 3825-3773 | (11) 96406-4809



# FRAN'S CAFÉ

O melhor momento do seu dia

Croissant e Porção de Ovos Mexidos



Av. Presidente Vargas, 1115 - Indaiatuba  
Telefone: (19) 3834-1033  
WhatsApp: (11) 99763-0085

DELIVERY  
**ifood**

/franscafeindaiatuba

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

## regionais



Fotos: Juca Ferreira / Prefeitura de Itu

## ITU CELEBRA 'CULTURA E PAZ'



A Prefeitura de Itu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Patrimônio Histórico, realizou, em 30 de julho, o culto ecumênico em celebração ao Dia da Cultura e da Paz, no Marco Zero, em frente à Igreja Bom Jesus. A celebração contou com diversas apresentações artísticas e culturais, com o objetivo de promover o respeito entre a diversidade étnico-racial, religiosa e cultural. Representando o prefeito Guilherme Gazzola, o secretário municipal de esportes Gilmar Dias Pereira abriu a cerimônia reforçando a importância da celebração como um ato de tolerância e de amor: "A cultura vai além de todos os obstáculos, partidos políticos, preconceitos e intolerância. Ocupar a cidade com manifestações como essas ressaltam o significado dessa data".



LEIA MAIS AQUI

Segue a gente!  
 @fruitysorvetes



Fotos: Divulgação



## Academia Saltense de Letras quer popularizar a literatura através dos estudantes

Escritores da Academia Saltense de Letras iniciaram, em agosto, um projeto idealizado pela presidente da atual diretoria, Anita Liberalesso Neri, de aproximação entre os acadêmicos e os estudantes para popularizar a literatura em Salto. No lançamento do projeto, os escritores Eloy Oliveira, Alberto Manavello e Mércia Falcini realizaram uma palestra aos alunos do 6º ao 9º ano da Escola Paula Santos, cujas idades variam entre 11 e 15 anos. Na ocasião, eles falaram sobre a produção literária de cada um e a história da Academia Saltense de Letras. A escolha do colégio ocorreu em função de um projeto intitulado "Escritores do Futuro", que vem sendo realizado por iniciativa de um grupo de professores de História, Língua Portuguesa e Tecnologia e que precisava das palestras como complemento para uma vivência prática.



LEIA MAIS AQUI



PEUGEOT

**NOVO 3008**

SAIA DO COMUM.  
**SAIA DE PEUGEOT 3008**

O VERDADEIRO **PRAZER**  
EM DIRIGIR.



 PEUGEOT PORT ANDRETA

 PEUGEOT ANDRETA OFICIAL

 [WWW.ANDRETAPEUGEOT.COM.BR](http://WWW.ANDRETAPEUGEOT.COM.BR)

**PORT ANDRETA**  
UMA EMPRESA DO GRUPO ANDRETA. QUEM CONHECE CONFIA.

Avenida Dr. Ermelindo Maffei, 965  
Itu/SP | Telefone: (11) **4013-8500**

FESTAS E EVENTOS



### UNIDADE 1

Av. dos Migrantes, 922  
Jd. das Nações  
Salto/SP

### UNIDADE 2

Rua Argentina, 1488  
Bairro Guaraú  
Salto/SP

 [buffet.bambole](https://www.instagram.com/buffet.bambole)

 (11) 9 4149-8468

## regionais



### Itu entrega pavimentação da Estrada do Pinheirinho



Fotos: Juca Ferreira e Pref. Itu

As obras de pavimentação da Estrada do Pinheirinho, em Itu, foram inauguradas oficialmente em 03 de agosto, com as presenças do prefeito Guilherme Gazzola e do governador Tarcísio de Freitas, além de diversas autoridades municipais e estaduais. Com investimento de R\$ 30.238.051,01, a pista apresenta cerca de 17km de extensão, oferecendo toda a infraestrutura, com canaletas de condução de água pluviais, contenção de erosão, proteção de meio ambiente e segurança viária. A estrada beneficia diretamente os bairros Pinheirinho e Taquaral, sendo uma alternativa de acesso à rodovia Castello Branco. No entanto, devido à sua localização e interligações, toda a zona rural da região sul, onde existem diversas chácaras, áreas residenciais, clínicas de repouso e reabilitação, será beneficiada. "A pavimentação da Estrada do Pinheirinho saiu do papel depois de cinco décadas de espera, graças à colaboração de autoridades que realmente se preocupam com a cidade, como o deputado André do Prado, e o governador Tarcísio de Freitas, que honrou um compromisso assumido pela gestão anterior", comentou o prefeito de Itu na ocasião.



LEIA MAIS AQUI

Fotos: Angélica Estrada/  
Prefeitura de Itu



### *Escola Municipal de Tempo Integral é tema de Fórum em Itu*



O Fórum de Educação das Escolas Municipais de Tempo Integral, realizado no dia 16 de agosto, no auditório da Prefeitura, reuniu diversas autoridades municipais, entre elas o prefeito Guilherme Gazzola. Ele ressaltou que essa transformação na Educação se deve a um conjunto de ações, entre elas, investimentos em recursos humanos, infraestrutura e melhoria salarial, citando o Plano Municipal pela Primeira Infância e o Programa Cuidar Itu (aprovado por unanimidade pelo Legislativo ituano), que são projetos intersetoriais que contemplam a população local. Os secretários municipais Plínio Bernardi Junior (Educação) e Sílvia Sório (adjunta de Educação) também prestigiaram o evento. Atualmente, a Prefeitura de Itu conta com cinco unidades de Escolas Municipais de Tempo Integral, atendendo 2.468 crianças. Para o próximo ano, estão previstas as implantações de mais quatro unidades da Rede Saber.



LEIA MAIS AQUI



Divulgação

## Tomorrowland-Itu anuncia novos artistas

Em outubro, Itu sediará, novamente, o tão aguardado Tomorrowland em um novo capítulo na história do evento no país. Após sete anos, o festival retorna ao Brasil e traz sua magia às People of Tomorrow, aguardando fãs vindos de todas as regiões brasileiras e de mais de 98 nacionalidades, que esgotaram os ingressos em tempo recorde - pouco mais de três horas após a abertura das vendas, em março. No dia 23 de agosto, os organizadores apresentaram a última fase do line-up! Acid Asian, Bigfett, Cersv, Davis, DJ BORING, Due, Felix Jaehn, Fideles, Francis Mercier, Jackson, Jessica Brankka, Layton Giordani, Like Mike, Mila Journée, Nicole Moudaber, Nina Kraviz, Purple Disco Machine, RHR, Scorsi, Skepta, Silvio Soul, Tessuto, Trajano, TSHA, Urbandawn e Waltervelt completam o time de artistas que irá agitar os três dias de festival em seis palcos hipnotizantes. A festa contará com mais de 160 dos maiores DJs do mundo, entre eles mais de 40 talentos nacionais, como já divulgado pela Revista Regional.



LEIA MAIS AQUI



Divulgação/Pref. Itu

## Ituano de 7 anos vence Olimpíada Brasileira de Astronáutica e Astronomia

O pequeno Arthur Perina, de sete anos, conquistou medalha de ouro na Olimpíada Brasileira de Astronáutica e Astronomia. Aluno do Sesi-Itu, o estudante recebe acompanhamento do Nape (Núcleo de Atendimento Pedagógico Especializado), da Prefeitura de Itu, desde o final de 2019 e passou a integrar o Projeto Lupah já no ano seguinte. Com o acompanhamento que vem recebendo, Arthur já conseguiu aprofundar na disciplina de Inteligência Lógico Matemática e, assim, se destacar em assuntos como Astronomia, Economia, Política e Arquitetura, onde demonstra proficiência na Inteligência Espacial, sendo capaz de perceber qualquer desnível só de olhar o alinhamento dos móveis. Este é o quarto prêmio que o estudante conquistou pelo projeto, tendo duas menções honrosas, uma delas no Canguru 2023 – Prova Internacional de Matemática, uma medalha de Prata na OBA e ouro na OBA 2023.



LEIA MAIS AQUI

# Castor®

60 ANOS



UM SONHO DE COLCHÃO  
Colchões e Móveis Estofados



LOJA DIRETO DA FÁBRICA - PAGAMENTO ATÉ 12X SEM JUROS NO CARTÃO



SOLTEIRO - CASAL - QUEEN - KING SIZE  
**COLCHÕES - BOX - BAÚS - BICAMAS**

(11) 91745-7606

(11) 4023-6622 castor\_colchão

Rua Floriano Peixoto, 561 - Centro - Itu



Arquivo Pessoal

Leonardo Leite participa de algumas missas na Igreja Matriz Nossa Senhora Candelária de Itu, tocando o órgão de tubos do século XIX, presente no local

## Músico de Itu premiado em Congresso Brasileiro de Iconografia Musical

*Leonardo Leite concorreu com outros 24 participantes e conquistou a premiação com seu estudo sobre a obra “Festa do Divino”, do ituano Miguelzinho Dutra*

O músico ituano Leonardo Leite, 26 anos, conquistou, em julho, o prêmio Repertório Internacional de Iconografia Musical – Brasil (RIDIM-Brasil), durante o 7º Congresso Brasileiro de Iconografia Musical. Com essa conquista, Leonardo coloca os nomes de Itu e de Miguel Arcanjo Benício da Assunção Dutra, o Miguelzinho Dutra, em importantes centros de pesquisas acadêmicas. O trabalho apresentado será incluído nos anais do Congresso e também será publicado no próximo livro sobre Iconografia Musical, pelo RIDIM-Brasil, juntamente com a Editora da Universidade Federal de Alagoas (Edufal).

Durante o Congresso, Leonardo, que participou com outros 24 concorrentes, apresentou seu trabalho intitulado “Miguel Dutra e a Festa do Divino em Itu: uma análise iconográfica”. Em parceria com seu orientador, o professor doutor Marcos Virmond, Leonardo analisou a prancha “Festa do Divino”, de 1841 e, durante sua apresentação, trouxe os detalhes e peculiaridades da obra de Miguelzinho, sua plasticidade, minúcia, diversidade artística e documental que foi de suma importância para a compreensão da Folia com relação à música do século XIX na vida musical paulista.

*“Nosso Miguelzinho Dutra deixou importante registro iconográfico da cidade de Itu, tanto do ponto de vista urbanístico*

*e arquitetônico, como também de sua vida social. Entre elas, a aquarela referida como ‘Festa do Divino’, depositada atualmente no Museu Paulista da USP. Buscamos, então, analisá-la iconograficamente, dada sua relevância para entender a música, em seu contexto etnográfico e orfanológico, como praticada em Itu no século XIX e seus reflexos na vida musical paulista”, comenta Leonardo.*

O músico ituano ainda destaca que “a criação musical na São Paulo oitocentista tem sido pouco estudada, frente ao maior interesse da musicologia brasileira às manifestações mais vistosas da música na corte imperial do Rio de Janeiro e, anteriormente, à produção sacra do que se convencionou chamar de Barroco Mineiro. Um exemplar caso dessa condição de esquecimento é a figura de Miguelzinho Dutra, um artista nascido em Itu, negro, multifacetado, meu objeto de estudo do Mestrado na Unicamp”, completa.

Vale ressaltar que a informação da prancha estudada é comparada com as representações do mesmo evento na atualidade em Itu, dos quais, inclusive, já participou como violeiro. Leonardo também integra a Orquestra Ituana de Viola Caipira e algumas missas na Igreja Matriz Nossa Senhora Candelária de Itu, tocando o órgão de tubos do século XIX, presente no local.



LEIA MAIS AQUI



A elegância invade a

# Pérola Negra

A coleção DZARM invade Itu para colorir de cores fortes o asfalto cinza. A paleta cheia de personalidade transita entre o romantismo dos tons pastel e a eletricidade poderosa da cor da estação: o vermelho melancia. Esta é uma coleção que revela seu sol interior, que mistura o desejo pelos dias mais quentes do ano com a elegância descomplicada dos grandes centros urbanos. Uma coleção que produz o efeito das principais tendências da moda contemporânea para povoar de criatividade e versatilidade o seu armário. Que mistura em peças atemporais uma elegância cool e despretensiosa, que é a cara da cidade iluminada pelos primeiros raios de sol do verão.



D Z A R M

VERÃO 23

[f](#) [i](#) [@](#) perolanegraitu  
[w](#) (11) 9 8028-0516

# Mega produção elege os vencedores do ‘Garota e Garoto Estudantil 2023’

Evento realizado pela Fetiche Models, em 5 noites de desfiles, no Verdi, em Salto, elegeu os modelos adultos e infantis



Os vencedores da categoria infantil: Pedro Peixoto e Isadora Fernandes



Ganhadores adultos Felipe Tavares e Luana Amaral



Os ganhadores adultos e infantis ao lado do manager Sandro Bergamo



Fotos: Haily Produções



Demais finalistas durante apresentação



Equipe do desfile

Realizadas em cinco noites, as etapas finais do concurso de modelos “Garota e Garoto São Paulo Estudantil 2023”, promovido pela agência Fetiche Models, aconteceram, entre final de julho e início de agosto, na Sala Giuseppe Verdi, em Salto.

Na passarela, os candidatos desfilaram com trajes de abertura criados especialmente para esta 26ª edição do concurso e em trajes de banho. Foram selecionados dez semifinalistas e, em seguida, os cinco finalistas, num clima de muita emoção e beleza, anunciados pelo apresentador Renato Rozendanz.

O evento, organizado anualmente pela agência Fetiche Models, com direção geral de Sandro Bergamo, contou com a

participação de 70 candidatos, sendo selecionados entre mais de 800 inscritos. Segundo o manager, “a grande procura por parte dos jovens inscritos se deve à organização impecável do evento, à credibilidade da Fetiche Models no mercado da moda e, principalmente, à premiação, que inclui books fotográficos, contrato com a agência, roupas, entre outros”.

Os ganhadores adultos foram Felipe Tavares e Luana Amaral e os infantis, Pedro Peixoto e Isadora Fernandes. Na passarela, estiveram presentes os vencedores de 2022, Bárbara Quarcioni e Gianluigi Antoni, na categoria adulto; e Nicole Dutra e Arthur Domingos, na categoria infantil. O Núcleo de Dança Jhonny Pedro também brilhou nas noites de desfiles.

## CONFIRA O RESULTADO:

### - CATEGORIA ADULTO MASCULINO:

- 1º – Felipe Tavares
- 2º – Raul Araújo
- 3º – Alberto Moreira
- 4º – Matheus Oliveira
- 5º – Rafael Prudente

### - CATEGORIA ADULTO FEMININO:

- 1ª – Luana Amaral
- 2ª – Laura Squarsoni
- 3ª – Sophia Mello
- 4ª – Mariana Iarussi
- 5ª – Isabela Bellini

### - CATEGORIA INFANTIL MASCULINO:

- 1º – Pedro Peixoto
- 2º – Ruan Marques
- 3º – Miguel Castilho
- 4º – Vicente Zanata
- 5º – Arthur Defraia

### - CATEGORIA INFANTIL FEMININO

- 1ª – Isadora Fernandes
- 2ª – Luana Zepelin
- 3ª – Manuela Stemmann
- 4ª – Catarina Groff
- 5ª – Cecília Lui



LEIA MAIS AQUI

# Tabba

DECOR



## CHESTERFIELD

**LOJA 1:** Rua Americana, 10 | Valinhos-SP | (19) 3869-4248 - (19) 98125-5185  
**LOJA 2:** Av. Visconde de Indaiatuba, 411 | Indaiatuba-SP | (19) 3885-0501 - (19) 99355-6224

[f @tabbadecor](#)  
[@tabbadecor](#)



## Business Day em Itu

O BNI-Itu, organização de networking empresarial, promoveu, em 08 de agosto, um Business Day, em Itu. O evento, que contou com café da manhã e palestras, reuniu diversos empresários da cidade, num restaurante do Plaza Shopping. Confira algumas fotos dos participantes.



## 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](http://orionsites.com)



# DESAFIO

# 2024



**Dia 07/10**  
**às 14:00**

**BOLSA DE ESTUDOS**  
**DE ATÉ 50%**

**6º ANO DO FUNDAMENTAL**  
**AO 3º ANO DO ENSINO MÉDIO.**

**PARA ALUNOS E NÃO ALUNOS**

**PROVA PRESENCIAL**

**INSCRIÇÃO GRATUITA!**

[www.anglosalto.com.br](http://www.anglosalto.com.br)  
[www.angloitu.com.br](http://www.angloitu.com.br)





## Papa Rica celebra 1 ano em Itu

A empresária Adelaide Maia Conduto recebeu clientes e amigos para celebrar um ano de sucesso da franquia Papa Rica em Itu. A loja, atendendo em novo endereço, no Itu Novo Centro, promoveu um coquetel para comemorar a data. Revista Regional esteve presente e traz alguns momentos da festa.



R. Maria de Lourdes de Arruda Costa, 89 - Itu  
Novo Centro, Itu  
(11) 93034-1803  
@papuricaitu



# CORES & SENSAÇÕES: TENDÊNCIAS DE CORES PARA TRANSFORMAR SUA CASA

*A Primavera é a estação onde as cores se fundem com a natureza em um espetáculo visual que nos enche de energia e vitalidade. Na busca por criar ambientes que se conectem com nossas emoções e anseios, a Tintas Cores & Sensações traz para você cores tendências que irão transformar o seu ambiente em um refúgio de equilíbrio, autenticidade e tranquilidade.*



Enquanto o azul sereno envolve nossos espaços com uma sensação de descanso e tranquilidade, o lilás rosado nos remete ao espetáculo do pôr do sol, onde as cores se fundem.



O vermelho amarronzado carrega a nostalgia da estabilidade atemporal.



Os verdes entram em cena, transmitindo uma sensação de relaxamento e redução do estresse, reafirmando a importância da natureza em nossas vidas.

Na loja **Cores & Sensações**, estamos dedicados a trazer até você as **cores** que irão **transformar** a sua casa!



**Cores &  
Sensações**

 tintascoresesensacoes

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

 (11) 91313.6690  (11) 2429-0725

Rua Capitão Silvío Fleming, 540  
Vila Nova - Itu/SP



# STJ encerra caso das crianças de Monte Santo

*Para a advogada das famílias adotivas, Lenora Thais Steffen Todt Panzetti, de Indaiatuba, “é uma mistura de emoções”. “Desde o início, afirmamos não haver nada de errado com o processo e que tudo havia sido feito dentro do ‘devido processo legal’”, afirma*



Arquivo pessoal

Lenora T. S. T. Panzetti, da Todt & Panzetti Sociedade de Advogados

O ministro Humberto Martins, do STJ (Superior Tribunal de Justiça), emitiu, no último dia 29 de junho, a sentença que encerra definitivamente o polêmico caso das crianças de Monte Santo (BA), ocorrido em outubro de 2012, envolvendo uma família da região de Campinas e defendida pela advogada Lenora Thais Steffen Todt Panzetti, de Indaiatuba. O caso ganhou repercussão nacional após reportagem do programa Fantástico, da TV Globo.

A história, conta Dra. Lenora, começou em 2011, quando, no Interior da Bahia, cinco irmãos foram retirados dos pais biológicos por ordem judicial expedida pelo juiz Vitor Manoel Xavier Bezerra com base em documentos apresentados pelo Conselho Tutelar de Monte Santo e com o aval do Ministério Público por acusações de maus-tratos. As crianças – na época, com idades entre dois meses e oito anos – foram direcionadas para quatro famílias da RMC (Região Metropolitana de Campinas), que já estavam devidamente habilitadas na comarca de Monte Santo para a adoção, uma vez que nenhum familiar tinha condições de acolher os cinco irmãos.

Um ano depois, por meio de uma matéria jornalística veiculada pelo “Fantástico”, na Rede Globo, em 2012, as famílias foram acusadas de fazer parte de uma quadrilha de tráfico de crianças. Na reportagem, a mãe e o pai biológico, já separados, alegaram não haver abandonado os filhos e que os queriam de volta. O juiz Luis Roberto Cappio Pereira, da Comarca de Monte Santo (BA), determinou, então, que as cinco crianças adotadas retornassem à mãe biológica na Bahia. Os pais adotivos não desistiram das crianças e, também, de provar a sua inocência nesse caso.

Foi então que, em 2015, outra notícia veio à tona: a mãe biológica das crianças, Silvânia Maria Mota Silva, procurou o SBT para contar a sua versão da história. Na reportagem, ela

afirmava que se arrependia de ter reivindicado os direitos da guarda das crianças e que gostaria de devolvê-las às famílias substitutas. Na mesma matéria, que foi ao ar no dia 26 de maio de 2015, ela alegou que as crianças estavam com o pai e que ela temia que o pior pudesse acontecer.

A Justiça autorizou o retorno dos menores, que também foi televisionado, comprovando, segundo Dra. Lenora, que as famílias não tiraram as crianças à força da primeira vez, como dito na reportagem do jornalista José Raimundo para o “Fantástico”. A própria mãe biológica trouxe as crianças até São Paulo e entregou aos pais adotivos, conta a advogada.

Para Dra. Lenora, “é uma mistura de emoções. Desde o início, afirmamos não haver nada de errado com o processo e que tudo havia sido feito dentro do ‘devido processo legal’ e com a participação efetiva do Ministério Público da Bahia – que, aliás, havia ingressado com uma medida protetiva em favor dos cinco irmãos para retirá-los da família biológica, mas não haviam sido ouvidos.”

“A acusação de tráfico foi leviana e cruel e destruiu os sonhos, a paz e a harmonia que havia entre os irmãos e suas famílias afetivas. No aspecto criminal, após muitas batalhas, conseguimos provar a inocência das famílias, mas a retratação da história inventada e a reparação pelos danos causados era quase inconcebível e inalcançável. Tenho muito orgulho de ter feito parte desta história, realizando meu trabalho por acreditar que a justiça pode tardar, mas não falha, e a luta por sua realização não deve ser esquecida ou abandonada, independentemente do tempo e dos custos emocionais e pessoais que estejam envolvidos nesta busca. Eu me considero parte da família destas crianças e tenho o maior orgulho de chamá-los de sobrinhos e de ser chamada de tia por eles até hoje”, conclui Dra Lenora.

# REVISTA REGIONAL<sup>®</sup>

apresenta:



fotos: Adobe Stock



## ESPECIAL SAÚDE, BELEZA & WELLNESS

*Especialistas da  
região, novidades  
em tratamentos e  
muito mais...*



# Atividade física estimula memória, cognição e bem-estar mental

**Ao induzir a liberação de endorfinas, conhecidas como “hormônios da felicidade”, prática melhora o humor, alivia o estresse e a ansiedade, explica psiquiatra**

A liberação de endorfinas durante o exercício ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade

A atividade física evoluiu ao longo da história em suas formas e propósitos, adaptando-se às diversas épocas e culturas. A prática não beneficia apenas o corpo, desempenhando papel fundamental também na saúde mental, conforme destaca o psiquiatra Lucas Benevides, professor de Medicina no Centro Universitário de Brasília. A atividade física atua, por exemplo, no combate ao estresse, fator comum na vida moderna e que pode ter efeitos adversos no organismo, desde sintomas físicos até distúrbios emocionais.

De acordo com estudo divulgado pelo *British Journal of Sports Medicine*, a atividade física é 1,5 vezes mais eficaz do que a psicoterapia ou medicamentos no combate à depressão. A pesquisa aponta que, no período de 12 semanas, os exercícios físicos foram os mais eficazes na redução dos sintomas de saúde mental, incluindo o alívio da ansiedade e angústia, destacando a rapidez com que a atividade física pode trazer uma mudança.

Dr. Lucas enfatiza que a atividade física tem sido uma constante na história, alterando suas formas e funções. Traçando uma linha do tempo, na pré-história, estava associada à sobrevivência e às práticas religiosas. Na antiguidade, especialmente na Grécia, já tinha um foco na ginástica e na preparação militar, bem como na competição nos Jogos Olímpicos. Enquanto na idade média houve uma estagnação, essa prática foi revitalizada na era moderna e sistematizada na fase contemporânea.

A conscientização sobre a importância do exercício para a saúde cresceu junto com a literatura médica sobre o assunto no século XX. “*Hoje, a atividade física engloba uma variedade de movimentos, incluindo jogos, esportes, danças e atividades laborais, sendo vista como essencial para a saúde. A compreensão e aceitação de seus benefícios continuam a se expandir*”, destaca o especialista. O docente descreve a prática como aliada para mitigar os efeitos nocivos do estresse sobre a saúde mental, ao induzir a liberação de endorfinas, conhecidas como “*hormônios da felicidade*”, que melhoram o humor e reduzem a tensão.

Para o professor de Medicina, os benefícios da atividade física vão além do âmbito emocional. A adoção regular de exercícios físicos aprimora a qualidade do sono ao regular os padrões de descanso, promovendo um repouso mais profundo e revitalizador. Também está correlacionada com a estimulação

da memória e da função cognitiva, desempenhando um papel crucial no combate à depressão. “*A prática constante de atividade física fortalece o corpo e a saúde mental. Ela pode atenuar os efeitos negativos do estresse, melhorar o humor, a qualidade do sono e até a função cognitiva. É uma ferramenta valiosa para cultivar o bem-estar*”, afirma.

Diante do crescente desafio das doenças crônicas e do estresse no mundo moderno, o psiquiatra destaca que a atividade física emerge como uma estratégia preventiva e de promoção da saúde mental. “*Compreender e abraçar os benefícios da atividade física regular é um passo significativo em direção a uma vida mentalmente saudável e equilibrada*”, completa dr. Lucas.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA SAÚDE MENTAL:

**REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE:** a liberação de endorfinas durante o exercício ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade, proporcionando uma sensação de relaxamento e bem-estar.

**MELHORIA NA QUALIDADE DO SONO:** a prática regular de atividades físicas, especialmente ao ar livre, contribui para a regulação dos padrões de sono, promovendo um repouso mais reparador.

**ESTÍMULO DA MEMÓRIA E COGNIÇÃO:** a atividade física pode aumentar o tamanho do hipocampo, área do cérebro ligada à memória e aprendizado, impulsionando a capacidade cognitiva.

**COMBATE À DEPRESSÃO:** o exercício tem demonstrado ser um complemento eficaz no tratamento da depressão, auxiliando na melhoria do humor e bem-estar geral.

**PROMOÇÃO DE AUTOESTIMA E CONFIANÇA:** a prática regular de atividades físicas contribui para uma maior autoestima e confiança, essenciais para a saúde mental.



Wagner Todaro, criador do Protocolo WT Transformando Vidas

## WAGNER TODARO

### Protocolo WT 'Transformando Vidas'

Com uma metodologia baseada não só em técnicas de treinamento, mas buscando principalmente o equilíbrio entre mente, corpo e espírito, o coach de fisiculturismo e alto rendimento Wagner Todaro se destaca em toda a região, à frente do Centro de Treinamento WT, do qual é proprietário, em Salto.

*“O fator principal da metodologia é buscar um equilíbrio entre mente, corpo e espírito, fazendo com que cada aluno descubra sua real capacidade em vencer barreiras e lidar com situações diárias que fazem com que muitos desistam. Com essa minha metodologia, situações como essas não vão interferir negativamente no resultado final”,* explica o treinador e empresário.

Formado em Educação Física, especializado como coach de fisiculturismo e alto rendimento, Wagner começou a musculação aos 17 anos, foi quando se apaixonou pela prática e nunca mais parou. *“Decidi seguir essa carreira a partir de uma busca pessoal de transformação física na minha adolescência, quando tive meus primeiros contatos com a musculação. A partir daí busquei conhecimento para aprimorar técnicas e metodologias, o que me levou a me apaixonar por esse universo de treinamento e me deu possibilidade de ter experiências incríveis na prática, antes mesmo de iniciar a faculdade”,* conta.

Com anos de experiência e mudando vidas, hoje seu método é reconhecido regionalmente e seu Centro de Treinamento tem atraído frequentadores de várias cidades, atendendo de adolescentes a idosos. *“Todo trabalho realizado é de forma específica. Após uma avaliação física e um período de adaptação, a pessoa se torna apta a realizar o chamado ‘Protocolo WT Transformando Vidas’”,* pontua o coach.

#### OS 3 PILARES

Sempre quando falamos de qualidade de vida, todos os

aspectos devem ser trabalhados e aprimorados, como mente, corpo e espírito. Wagner sabe bem disso e, por isso, seu método engloba esses três pilares. *“Para uma saúde plena, é necessário um físico forte e resistente, estar mentalmente equilibrado e com paz no coração”,* resume o treinador.

Para aqueles que pretendem sair do sedentarismo, o coach sugere que iniciem o processo com o mínimo para que sirva de base para que um dia possam explorar o seu máximo. *“Comecem com uma simples caminhada, andar de bike, com um laser que exige uma maior movimentação”,* aconselha. Aliás, dicas como essas o treinador sempre comenta durante o podcast “WTCast”, em seu canal na internet. Outra iniciativa de Wagner é o novo projeto social “Novo Amanhecer”, que pretende ajudar um público que sofre de obesidade, uma das maiores causas de mortes em todo o mundo.

O Centro de Treinamento WT participa das maiores federações nacionais e internacionais de fisiculturismo e possui em seu CT atletas de distintas categorias, como Wellness, Bikini, Bodybuilding e Fitness e premiações máximas, classificadas como Overall (maior campeão da noite).

Wagner, ao lado da esposa Fabiane Martinelli, além do CT, possui atividades em outros segmentos ligados ao mundo fitness. São eles: WT Nutrition (loja de suplementos); WT Natural Life (loja de produtos naturais) e Mundo Maromba (marmitas fit), todos atuantes dentro do CT, mas também aberto ao público da cidade e de toda a região.

#### WAGNER TODARO

Centro de Treinamento WT

📍 @ctwagnertodaro e 📍 @wagner\_todaro.personaltraining

📍 @mundomaromba.cozinhafit 📍 @wt\_nutrition

📍 @wtnaturallife 📍 @wtcast

☎ (11) 97108-3727

## *Wlamar Alves:* “Todo dia é tempo de começar a se cuidar e a decisão tem de ser agora!”

*Com atendimento em Nutrição Clínica, Esportiva, Ortomolecular, Consultoria e Mentoria, Dra. Wlamar Alves ensina como romper com a procrastinação e a não desistir da dieta e das atividades físicas*

**E**stamos às vésperas da primavera, o verão é logo ali, mas será que dá tempo de iniciar o tão falado “Projeto Verão”, com uma reeducação alimentar, suplementação e atividades físicas? Para a nutricionista saltense Dra. Wlamar Alves, especialista em Nutrição Clínica, Esportiva, Ortomolecular, Consultoria e Mentoria, “*todo dia é tempo de começar a se cuidar e a decisão tem de ser agora!*”.

“Precisamos entender que o ‘emagrecer’ é um processo de construir mudanças graduais que transformam seu caminho para uma vida mais saudável e equilibrada. Através de uma boa anamnese, avaliamos todas as necessidades do paciente. Claro que o auxílio de uma boa suplementação e exercícios físicos potencializarão o resultado”, explica.

Mas como transformar a dieta e os treinos numa rotina, já que muitas pessoas desistem nas primeiras semanas? Dra. Wlamar acredita que esse tipo de comportamento acontece porque “os pacientes não se colocam como prioridade”. Outro fator que gera desistência são as dietas restritivas. “Quando há proibições, há desistências e as pessoas não conseguem manter a dieta. Afinal, comer é gostoso. Mas, hoje, as dietas nutricionais podem ser prazerosas”, esclarece a especialista.

Para evitar a desistência, Dra. Wlamar dá algumas dicas:

- Defina metas realistas: estabeleça objetivos alcançáveis, comece com pequenas mudanças diariamente;
- Celebre pequenas vitórias: reconheça e celebre cada progresso, mantendo a motivação;
- Mantenha o foco no progresso: lembre-se de que os resultados significativos exigem tempo e esforço contínuo. “Análise se melhorou a cansaço, a indisposição, se a qualidade do seu sono está melhor, se o intestino está funcionando corretamente... Enfim, existem progressos que são tão importantes quanto somente números a serem eliminados”, observa.

- E mantenha em mente os benefícios de longo prazo e como se sentirá quando alcançar seus objetivos!

Para quebrar a procrastinação, Wlamar ainda aconselha: “Façam uma reflexão: o que você deseja para sua saúde daqui a dois, cinco, dez ou 20 anos? Ter longevidade ou ficar doente mais rápido? A escolha está em nossas mãos, a decisão é somente nossa, o amor pela nossa vida precisa existir!”.



Dra. Wlamar Alves (Nutricionista Clínica, Esportiva, Ortomolecular, Consultoria e Mentoria)  
Clínica Interage

“Segundo conselho: se olhe no espelho e veja o quanto maravilhoso(a) você é! Jesus nos fez perfeito e nos deu um corpo são para cuidarmos e você tem capacidade para isso. Comece dividindo tarefas, estabelecendo pequenas metas, crie um planejamento, elimine distrações, foque no progresso e, claro, eu estou aqui para te ajudar! Conte com a minha ajuda!”, pontua a nutricionista.

Para quem está disposto a iniciar essa mudança de vida, a profissional lembra que é essencial a realização de exames bioquímicos, um check-up completo para dar esse start. “A nutrição tem o papel fundamental de nutrir células, de trabalhar com prevenção! Hoje, posso garantir que através de uma boa avaliação bioquímica, associando o uso, quando necessário, de suplementos naturais e um bom planejamento alimentar - e não a proibição alimentar - o paciente tem resultados maravilhosos de forma leve, prazerosa sem desistir no meio do caminho, pois meu papel como nutricionista é segurar na mão do paciente e mostrar o quanto ele é capaz de conseguir seus objetivos!”, finaliza.

**CLÍNICA INTERAGE**

Rua 7 de Setembro, 810, Centro - Salto

☎ (11) 4602-1183

☎ (11) 97096-3665

📧 @wlanutry

📧 Wlamar Alves

📧 @WlamarAlvesnutricionista

# Fique pronta para o verão!

## Tratamentos Faciais:

- Limpeza de pele
- Acnes
- Rejuvenescimento
- Remoção de manchas
- Peeling 9 ácidos
- Botox sem agulhas

Tratamento capilar com mesofill e pressurizada

## Tratamentos Corporais:

- Gordura localizada
- Fotodepilação
- Carboxiterapia
- Eletrolipólise

## Novidades:

- Endermoterapia pressurizada: rejuvenescimento e harmonização / corporal: gorduras localizadas e celulites
- Ozonioterapia: harmonização facial / gorduras localizadas e celulites



Um toque de talento e outro de tecnologia.

Há 39 anos cuidando de você!

Av. Tiradentes, 451 - 2º andar  
sala 23 - Edifício Nova Center  
Vila Nova - Itu

☎ (11) 4813-3351

☎ (11) 99740-8794 / 99209-4072

@clo\_estetica

🌐 www.cloestetica.com.br

## *Inovação revolucionária:* Balão Deglutível e Programa Allurion transformam a abordagem da perda de peso

*Associado ao programa Allurion, o Balão Deglutível oferece uma abordagem não invasiva e altamente eficaz para aqueles que buscam perder peso de maneira segura e sustentável*

O mundo da saúde está constantemente evoluindo, trazendo novas tecnologias e abordagens para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Uma das mais recentes e empolgantes inovações nesse campo é o Balão Deglutível, uma técnica revolucionária que promete transformar a maneira como encaramos a perda de peso.

O médico endoscopista Dr. Luiz Henrique Mestieri, da Clínica Mestieri, de Salto, explica que, associado ao Programa Allurion, esse método oferece uma abordagem não invasiva e altamente eficaz para aqueles que buscam alcançar seus objetivos de perda de peso de maneira segura e sustentável.

Dr. Mestieri explica sobre o procedimento e seus benefícios:

### **O que é o Balão Deglutível e o Programa Allurion?**

O Balão Deglutível é uma conquista marcante no campo da medicina, solução que permite a perda de peso sem a necessidade de cirurgia ou procedimentos invasivos. Ao contrário dos balões gástricos tradicionais, que exigem um procedimento endoscópico para inserção e remoção, o Balão Deglutível pode ser ingerido sob a forma de cápsula e inflado no estômago por meio de um cateter conectado a um balão externo. Uma vez inflado, ele ocupa espaço no estômago, criando uma sensação de saciedade e limitando a quantidade de alimentos que podem ser consumidos.

### **Programa Allurion**

O Programa Allurion é uma abordagem abrangente que complementa o uso do Balão Deglutível. Ele oferece suporte comple-



O Balão Deglutível pode ser ingerido sob a forma de cápsula e inflado no estômago por meio de um cateter conectado a um balão externo



Fotos: Divulgação

Dr. Luiz Henrique Mestieri fala da nova tecnologia do Balão Deglutível

to aos pacientes durante sua jornada de perda de peso, incluindo orientação nutricional, monitoramento de atividades físicas e acompanhamento médico regular. Essa combinação de tecnologia inovadora e apoio personalizado aumentam significativamente as chances de sucesso na perda de peso em longo prazo.

### **Benefícios significativos**

A introdução do Balão Deglutível e do Programa Allurion traz consigo uma série de benefícios notáveis, garante o Dr. Mestieri. Um dos principais é a natureza não invasiva do procedimento. Além disso, segundo ele, o Balão Deglutível e o Programa Allurion abordam um dos desafios mais comuns encontrados por aqueles que buscam perder peso: a manutenção em longo prazo. Com o suporte contínuo oferecido pelo programa, os pacientes são incentivados a adotar mudanças duradouras em seus hábitos alimentares e de estilo de vida, o que aumenta a probabilidade de evitar o efeito sanfona e manter o peso saudável em longo prazo.

### **Um novo horizonte na saúde e bem-estar**

A medida que o Balão Deglutível e o Programa Allurion ganham destaque no cenário da perda de peso, eles promovem uma nova era de possibilidades na área de saúde e bem-estar. “A combinação de tecnologia avançada e apoio humano cria uma sinergia que potencializa os esforços dos indivíduos em direção a uma vida mais saudável e ativa. Enquanto celebramos esses avanços notáveis, também é essencial continuar pesquisando, avaliando e adaptando essas tecnologias para melhor atender às necessidades de uma população diversificada. A inovação no campo da saúde é um processo contínuo, e o Balão Deglutível e o Programa Allurion representam apenas o começo de uma jornada emocionante em direção a um futuro mais saudável e vibrante”, finaliza o Dr. Mestieri.

**Dr. Luiz Henrique Mestieri**  
Médico Endoscopista  
Clínica Mestieri

 @clinicamestieri  
 [www.clinicamestieri.com.br](http://www.clinicamestieri.com.br)  
 (11) 94890-0851

**Seja atendido  
em qualquer  
hora e lugar!**



Responsável técnico:  
Dr. Arnaldo Passafiumi Neto | CRM 55681

ANS - n° 346276

**Pronto Atendimento online com mais  
conforto e comodidade, 24h por dia.**

**Só a Unimed Salto/Itu tem:**

- Atendimento médico eficaz e humanizado;
- Sem filas de espera;
- Receitas e outros documentos médicos digitais validos normalmente;
- Sem cobranças de coparticipação.

Acesse: **[www.estacaounimed.com.br](http://www.estacaounimed.com.br)** e confira!

Em casos de emergência, quando há risco imediato de perder a vida, o nosso hospital é o local indicado para esses atendimentos.

**Unimed**   
Salto/Itu

## *Dr. Paulo Nutri:* Nutrição com acolhimento

*Para que o paciente consiga ser perseverante em sua dieta, Dr. Paulo Nutri garante o acolhimento emocional que muitos buscam nesse momento; Formado em Nutrição e Psicanálise, o profissional se destaca por esse diferencial em seu protocolo de atendimento*

A questão emocional é determinante no sucesso de uma dieta nutricional. Muitos desistem no meio do caminho, já outros nem conseguem dar o primeiro passo para essa mudança de hábito.

Vários fatores emocionais, de ansiedade a outros transtornos, impedem o tratamento. Tendo conhecimento disso, o nutricionista saltense Paulo Ricardo de Oliveira Melo, ou simplesmente Dr. Paulo Nutri, pós graduou-se em Psicanálise, garantindo, dessa forma, que o paciente seja verdadeiramente acolhido em seu consultório. *“Esse indivíduo que está com problemas emocionais não quer ser julgado ou diminuído, ele precisa ser acolhido e minha função, como nutricionista e psicanalista, é entender esse paciente, ajudá-lo a sair dessa situação de uma maneira consistente, para que ele não tenha gatilhos que o levem a uma recaída”*, explica.

Formado em Nutrição, com pós-graduação em Nutrição Esportiva, Metabolismo e Fisiologia do Esporte, e também em Psicanálise, Dr. Paulo conta que no momento do atendimento, buscar ter o máximo de informações possíveis do paciente para propor um tratamento totalmente personalizado, de forma que ele não encontre dificuldades em mudar os seus hábitos. *“Minha consulta é um pouco demorada, pois cada paciente tem uma rotina, objetivos e dificuldades diferentes. Sabendo disso, consigo montar uma dieta que se encaixe no estilo de vida de cada um de maneira personalizada, para que a dieta não seja algo difícil de seguir. Com isso, o paciente tem ótimos resultados e uma boa aderência à dieta, pois ela foi feita de maneira bem individualizada e fácil de seguir”*, pontua o profissional.

Segundo ele, a Psicanálise torna-se essencial, nesse momento, justamente por complementar o tratamento: *“Ela é uma das ferramentas de apoio que uso para ajudar o paciente a lidar com as dificuldades emocionais, que, por muitas vezes, podem gerar compulsões alimentares, algo muito comum hoje em dia”*, observa.

Graças à empatia e ao acolhimento que dá aos seus pacientes, Dr. Paulo acumula seguidores, likes e feedbacks positivos em suas redes sociais. Diariamente, são vários os posts revelando a perseverança e até mesmo a superação de seus pacientes, seja na rotina diária, na mudança do estilo de vida ou mesmo nos treinos esportivos.

Aliás, na Nutrição Esportiva, ele atende atletas de diversas modalidades, como futebol, ciclismo, crossfit, entre outras. Em cada caso, Dr. Paulo indica uma dieta específica de acordo com



Dr. Paulo Ricardo de Oliveira Melo, o Paulo Nutri

o esporte praticado, a fim de gerar bons resultados e a constante evolução desses atletas. A Psicanálise também é aplicada em conjunto com a Nutrição Esportiva, fortalecendo o lado emocional do paciente. *“Afim, se o emocional não estiver bem equilibrado, ele pode atrapalhar o rendimento e a performance do atleta no dia da competição”*, analisa o profissional, que possui também curso complementar de Psicologia Esportiva.

Em sua clínica, Dr. Paulo conta com balança de bioimpedância, equipamentos para mensurar medidas corporais e a evolução do paciente e, em breve, apresentará novidades, com avançadas tecnologias para a avaliação corporal.

Como conselho àqueles que ensaiam seu “Projeto de Verão”, Dr. Paulo é categórico: *“Comece hoje, não espere sobrar tempo ou ter uma vida totalmente organizada para cuidar de você. A saúde é algo muito valioso para ficar em segundo plano”*. Outra dica: *“Não se compare com os outros. Muitas vezes, a comparação com pessoas que já estão obtendo resultados ou estão nessa jornada há muito tempo pode ser injusta com você, lhe fará se sentir inferior e perder o foco. Cada um de nós tem de respeitar nosso processo individual que é físico e mental. E se houver alguma comparação, que seja consigo mesmo. Observe o quanto você está evoluindo no seu ritmo e seja persistente! Mantenha foco no objetivo, acredite no seu potencial e não desista de você jamais! A felicidade e a qualidade de vida são algo que todos nós merecemos!”*, aconselha.

**Dr. Paulo Nutri**  
Nutrição

**SALTO:** rua Floriano Peixoto, 2114,  
Jardim Sontag (Sontag Empresarial)

☎️ (11) 9-5958-8912

📱 @Paulo.Nutri

  
**LAVÉLLE**  
fórmulas personalizadas

*Um novo conceito para manipulados. **O cuidado diário que você merece!***



**Tenha seus produtos  
com sua marca**

**produzimos seu produto e  
personalizamos seu rótulo**

 @pharmadermaltda  @lavelleformulas  @schneyder

 Av. Dom Pedro II, 552 - Centro, Salto

 (11) 4028-3601  (11) 98863-4720



## *Dra. Mariana Sabiá:* fisioterapeuta especialista em saúde do idoso

*“A fisioterapia para o idoso precisa ser especializada”*

**E**m cada fase da vida somos uma pessoa diferente. Quando bebês, temos um organismo sensível, mas ao mesmo tempo resistente. Observe que bebês caem e quase não se machucam, pois seus músculos, ossos e camadas de gordura estão prontos para resistir a essa fase. Já adolescentes, estamos fortes e preparados para praticar esportes com potência máxima. Na fase adulta, estamos mais maduros, porém inicia-se uma perda de flexibilidade e ficamos mais propensos a sentir dores musculares ocasionadas, muitas vezes, pelo estresse. Finalmente, chegamos à terceira idade, marcada por uma queda significativa dos hormônios, uma alteração perceptível da nossa quantidade e qualidade muscular, articular e neuronal. Essa fase é sempre lembrada por nos trazer perdas, mas isso não precisa ser uma regra, há possibilidade de minimizarmos os males do envelhecimento com conscientização e prevenção. Isso quem afirma é a Dra. Mariana Sabiá, fisioterapeuta pós-graduada em Saúde do Idoso pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que acaba de montar uma equipe de fisioterapeutas para atender pacientes idosos em domicílio e no consultório e conta em detalhes seu novo trabalho.

**REVISTA REGIONAL: Dra. Mariana, a fisioterapia pode prevenir que tipos de problemas de saúde nos idosos?**

**DRA. MARIANA:** Precisamos entender que, com o passar dos anos, nosso corpo sofre modificações naturais que, a depender do estilo de vida de cada um, podem ser mais ou menos severas e farão com que ele se torne mais fraco, com menos equilíbrio, mais propenso a quedas, fraturas e, conseqüentemente, à perda de autonomia, deixando o idoso dependente de cuidadores e de familiares. A fisioterapia especializada em Saúde do Idoso tem o objetivo de identificar esse risco e traçar um plano de tratamento para fazer com que o paciente se afaste desse desfecho que, infelizmente, é comum para a maioria dos idosos no nosso país.

**No caso do paciente idoso já estar acamado, ou já estar com alguma dificuldade física, tem como melhorar?**

Uma vez que sabemos que o envelhecimento é uma fase da vida onde estaremos mais propensos à fragilidade física, o ideal é investir em prevenção, mas caso a prevenção não tenha sido feita e o paciente já se encontre em um quadro clínico de debilidade física, temos como tratá-lo e, em muitos casos, melhorar consideravelmente a sua qualidade de vida. O quanto antes o paciente nos procurar, melhores e maiores serão as suas chances de melhora.

**Dra., além de pacientes que precisam de ajuda na parte física, os idosos também desenvolvem doenças neurológicas, como Alzheimer, por exemplo. A fisioterapia consegue atuar de alguma forma nesses casos?**

Com certeza, o nosso organismo é um grande quebra-cabeças, onde na falta de uma única pedrinha, todo um conjunto estará sendo prejudicado. Quando citamos doenças neurológicas, como Alzheimer, Parkinson ou outras demências, estamos falando de doenças teoricamente do circuito cerebral, mas que, em algum momento, atingirão o físico, porque nosso corpo é interligado. Além de exercícios, alongamentos, treinos de coordenação, equilíbrio,



Felipe Rubinato

quando se fala de paciente idoso, não podemos nunca nos esquecer do estímulo cognitivo que seria um “treino para o cérebro”, forma de trabalhar a concentração, a localização no espaço e a socialização. Então, os pacientes com perda neurológica também são muito bem vindos ao nosso atendimento, pois é possível realizar um trabalho bastante interessante com eles.

**Quando se fala sem fisioterapia particular e, principalmente, um tratamento assim individualizado, se pensa no valor. Como funciona a precificação do atendimento?**

Acho muito interessante falarmos disso. Infelizmente, vivemos num país onde a saúde é muito precária e as pessoas precisam pagar por serviços particulares para ter um bom atendimento. Minha experiência no dia a dia me mostra que nenhum paciente se arrepende de investir num tratamento desse tipo, pois ele vê no dia a dia a economia em outros setores da vida dele. Tenho pacientes que o médico suspendeu medicação por não ter mais necessidade pela ausência de dores, outros que não gastam mais com internações por quedas frequentes. Enfim, investir em saúde sempre vai valer mais a pena do que gastar com a doença.

**Tem diferença um idoso fazer fisioterapia com um profissional que não seja especialista e com outro especializado em Saúde do Idoso?**

Olha, quando eu fui fazer a minha especialização na Federal de São Paulo eu pensei que realmente eu fosse “ver mais do mesmo”, mas desde a primeira aula eu pude notar que mesmo já tendo experiência em atender idosos, faltava muito conhecimento sobre envelhecimento, fisiologia, biomecânica, anatomia da terceira idade e foi aí que eu vi a importância de que um idoso seja atendido por quem é especializado. Justamente por isso, resolvi montar a minha equipe com fisioterapeutas que são altamente qualificados e ainda podem contar com o meu apoio para discutir os casos e orientá-los.

**Dra., depois de ter estudado tanto sobre envelhecimento, se pudesse nos dar uma única dica para envelhecer bem, qual seria?**

São diversas dicas, mas, se eu só pudesse dar apenas uma, seria: faça atividade física, não fique parado. Todas as doenças do envelhecimento têm como causa ou fator de complicação a falta de atividade física, a inatividade, a fraqueza muscular. Existem estudos que mostram que a população que pratica atividade física tem vantagem sobre a que não faz até quando o assunto é doenças típicas do envelhecimento. Por exemplo, um paciente que sempre praticou atividade física e desenvolveu um Alzheimer no fim da vida tem a vantagem de ter a evolução e a condução da doença muito menos sofrível, menos impactante, com melhores respostas ao tratamento do que aquele que sempre foi inativo. Então, mova-se!

**Dra. Mariana Sabiá Costa**

☎ (11) 9-9840-5297

📷 @dramarianasabia / 🌐 [www.dramarianasabia.com.br](http://www.dramarianasabia.com.br)

# Feminine

HAIR

*O destino  
oficial da beleza*

Atendimento de qualidade,  
com o carinho que você merece

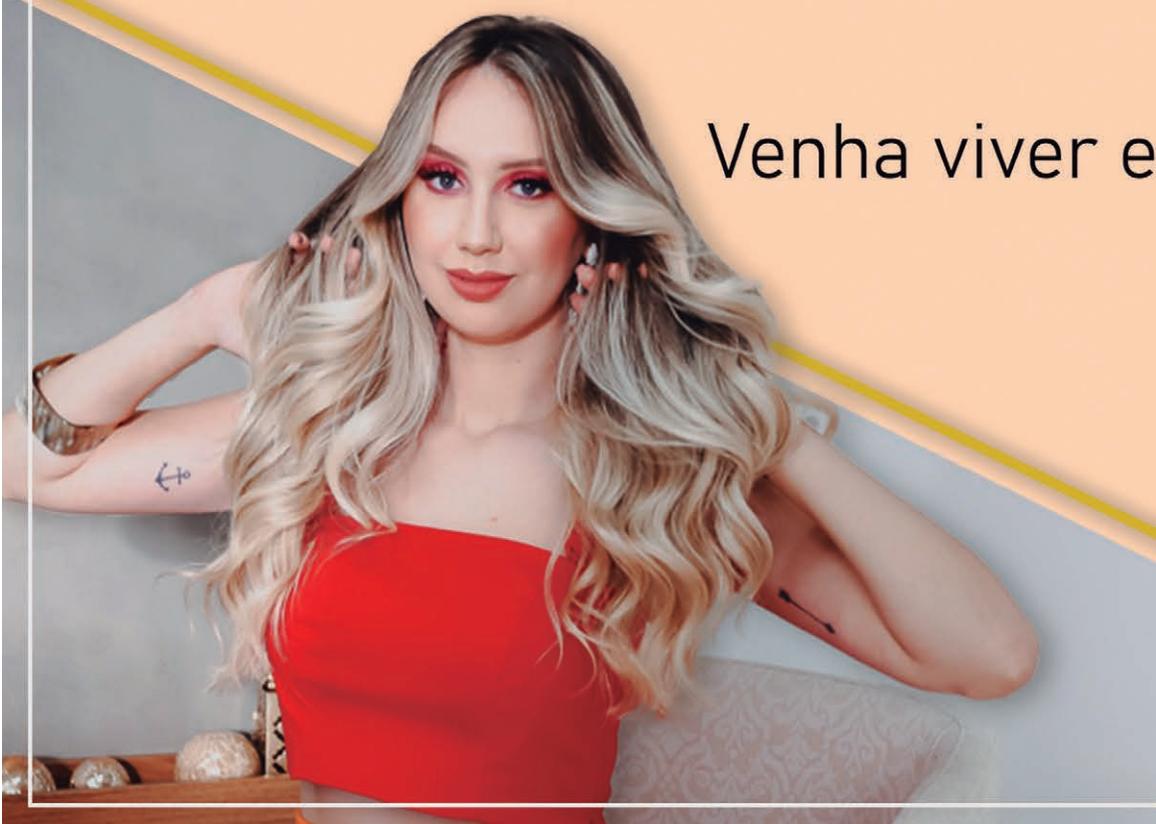
Coloração | Mechas | Tratamento | Styling | Corte | Visagismo  
Hidratação | Manicure | Pedicure | Podologia |  
Depilação | Maquiagem | Penteados | Dia da Noiva

Venha viver essa experiência!

(11) 4022 - 6605  
(11) 93079 - 5088

📷 femininehair

Rua vinte de Janeiro, 281 - Itu/SP



## *Danielle Esteves* Nutrição Clínica, Obesidade e Emagrecimento

*Dr. Danielle atua com consultas presenciais e online; Para ela, é possível deixar o “efeito sanfona” com um trabalho personalizado, multidisciplinar e baseado em evidências científicas*

“Qual seu objetivo com o acompanhamento nutricional?”. É assim que a dra. Danielle Esteves Carazza inicia a nova fase na vida do paciente ao entrar no consultório ou de frente ao computador/celular na teleconsulta. Danielle é nutricionista, pós-graduada em Nutrição Clínica, Obesidade e Emagrecimento, atua principalmente na população adulta com foco em emagrecimento, doenças crônicas metabólicas (diabetes, colesterol alterado, hipertensão, esteatose hepática etc.), nutrição esportiva e suplementação, saúde da mulher, distúrbios do sistema digestivo, distúrbios de tireoide, doenças autoimunes e deficiências nutricionais.

A profissional acompanha o drama diário de muita gente que procura atendimento nutricional e que não consegue escapar do chamado “efeito sanfona”: “Esse ciclo começa com o desejo da perda de peso para ter um corpo saudável, atraente e ter qualidade de vida. A pessoa então inicia um programa de perda de peso que pode conter desde exercícios pesados a dietas ou jejuns que alguém fez e que diz que conseguiu emagrecer. Porém, o paciente não percebe que está em um ambiente obesogênico, ou seja, não tem o apoio das pessoas com quem vive, mora em um ambiente de difícil promoção de alimentação adequada, faz exercícios físicos monótonos ou simplesmente bate aquela preguiça e desiste de fazê-los, acha mais fácil e rápido pedir delivery; está emocionalmente abalado e acaba comendo mais, segue perfis em redes sociais propagadores de informações falsas, entre outros motivos”, explica dra. Danielle.

O desfecho mais comum nesses casos, segundo ela, é uma perda de peso irrisória que gera falta de motivação, evolui para a frustração por não atingir as expectativas e o retorno ao peso inicial ou maior. “O trabalho do nutricionista é analisar esse ciclo de fora, auxiliar o paciente a criar senso crítico e autono-

mia para determinar em quais aspectos podemos atuar, pois, não importa de onde partimos, desde que consigamos identificar um ou mais pontos de partida reais e refletir se ter qualidade de vida começa simplesmente perdendo peso. Eu gosto de ressaltar que ninguém sabe mais sobre o paciente do que ele mesmo”, pontua a especialista.

Dietas restritivas, modismos alimentares insustentáveis, motivações rasas, falta de apoio, de informação com qualidade e fake news podem não trazer os resultados esperados bem como interferir negativamente em tratamentos importantes para o estabelecimento ou reestabelecimento da saúde. Para dra. Danielle, esse é um processo que só se adquire com um trabalho personalizado, multidisciplinar e baseado em evidências científicas.

**DANIELLE ESTEVES**  
Nutricionista Clínica  
CRN-3: 31011

Atendimento Presencial e Online  
Rua Tuiuti, 504 – Centro, Indaiatuba  
☎ (11) 96613-2166

📷 @daniesteves\_nutricionista





**PROSORRISO**  
Implantes e Estética

MÊS DO  
**BOTOX**  
CONDIÇÕES ESPECIAIS

**Dra Patricia**  
ALVARENGA

HARMONIZAÇÃO FACIAL  
E ORTODONTIA ESTÉTICA



Agende uma avaliação  
(11) 91131-3745



 Av. Dom Pedro II, 289, Salto / SP  (11) 4029-3897 |  (11) 91131-3745

RT: Dr. Roberto Savioli CROSP:102691 - EPAO 15361

## A importância da vitamina D para a saúde em todas as fases da vida

A principal fonte de vitamina D é a exposição solar, mas em muitos casos a suplementação deve ser feita sob orientação médica

*A médica endocrinologista Livia Marcela destaca que a deficiência de vitamina D é mais comum em idosos e mulheres na pós-menopausa. Aproveitar o sol da manhã e, sempre que necessário, buscar a orientação de um profissional de saúde qualificado pode ajudar a ter uma vida saudável e controlar os níveis do nutriente no corpo*

**E**m um mundo onde a saúde é como um quebra-cabeças complexo, há uma peça brilhante e essencial que muitas vezes negligenciamos: a vitamina D. Essa pequena estrela do mundo dos nutrientes desempenha um papel crucial em nosso organismo, nutrindo nossos ossos e nos protegendo de diversos males.

À medida que caminhamos pelas diferentes estações da vida, desde os primeiros passos da infância até a maturidade da idade adulta, a vitamina D é essencial. Afinal, essa substância é capaz de moldar nosso desenvolvimento ósseo, além de fortalecer nosso sistema imunológico.

Segundo a endocrinologista Livia Marcela, doutora em endocrinologia e metabologia pela Santa Casa de São Paulo, é importante ficar atento aos níveis de vitamina D ao longo do tempo. Ela explica que a metabolização da vitamina D diminui ao longo da vida, tornando os idosos mais suscetíveis à deficiência dessa vitamina vital.

Além disso, Livia ressalta a importância da vitamina D para as mulheres, que tendem a perder mais massa óssea, especialmente durante a pós-menopausa devido à diminuição dos níveis de estrogênio. “A vitamina D se torna essencial para a manutenção da massa óssea, por isso é tão importante para as mulheres”, afirma a especialista.

Há ainda outros grupos vulneráveis à deficiência de vitamina D. Livia explica que idosos, indivíduos que usam roupas que cobrem grande parte do corpo e têm pouca exposição ao sol, pessoas com má absorção intestinal, como aquelas que passaram por cirurgias bariátricas, e aquelas que tem doenças ósseas como osteoporose e osteopenia, são mais propensos a apresentar baixos níveis de vitamina D. Além disso, certos medicamentos, como anticonvulsivantes, carbamazepina e fenobarbital, podem interferir na metabolização da vitamina D.

Livia Marcela destaca a importância da vitamina D como cofator na absorção de cálcio pelo intestino. “Se houver deficiência de vitamina D, a absorção de cálcio fica comprometida”, explica. O cálcio é fundamental para a saúde óssea, mantendo a

densidade e a massa óssea tanto em homens quanto em mulheres. No entanto, devido à privação estrogênica enfrentada pelas mulheres durante a menopausa, elas são mais suscetíveis à osteoporose. Portanto, manter os níveis adequados de vitamina D é fundamental para prevenir a perda óssea em ambos os gêneros.

A principal fonte de vitamina D é a exposição solar, pois a ativação ocorre através dos raios UVB. No entanto, devido aos riscos de câncer de pele, Livia orienta evitar a exposição ao sol do meio-dia. “A recomendação é tomar sol pela manhã, até às 10 horas, por cerca de 15 a 20 minutos diários. Essa exposição moderada permite que nosso organismo produza a quantidade adequada de vitamina D”, observa a endocrinologista.

Quanto à suplementação de vitamina D, a recomendação é individualizada, de acordo com os níveis sanguíneos de cada pessoa. Livia explica que, em casos de deficiência de vitamina D, é comum prescrever uma dose de ataque, ou seja, uma dose mais elevada da vitamina, seguida por uma fase de manutenção para manter os níveis dentro da faixa de normalidade.

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia sugere que, para pessoas sem doenças crônicas, os níveis de vitamina D entre 20 e 60 são considerados adequados. No entanto, para aqueles que têm osteoporose, osteopenia, estão amamentando, são gestantes ou estão na pós-menopausa, a recomendação é manter os níveis de vitamina D acima de 30.

A vitamina D desempenha um papel vital na saúde óssea em todas as fases da vida, desde a infância até a idade adulta. Seus benefícios são inúmeros e fundamentais para uma vida saudável. Por isso, é essencial que cada indivíduo conheça suas necessidades específicas e busque orientação médica para garantir uma adequada suplementação, se necessário.

Investir na saúde é fundamental para ter uma vida longa e saudável. Portanto, a dica que fica é: aproveite o sol da manhã com moderação, mantenha uma dieta equilibrada com fontes de vitamina D e, sempre que necessário, conte com a orientação de um profissional de saúde qualificado. Afinal, a vitamina D é um aliado valioso!



**Há 10 anos no mercado de vitamina D, porque é pensada para você!¹**



Referência: 1. IQVIA PMB Jul/2023.

37 ANOS  
NO BRASIL

Há 6 anos em  
Indaiatuba e  
há 12 anos em  
Itu!

A MAIOR CLINICA DE EMAGRECIMENTO E  
ESTÉTICA DAS AMÉRICAS!

# EMAGRECENTRO

CENTRO ESPECIALIZADO EM EMAGRECIMENTO E SAÚDE

## EMAGRECI- MENTO

Método 4 Fases  
exclusivo.

## ESTÉTICA AVANÇADA

Tratamentos  
corporais e  
faciais



Presente há 6 anos na cidade de Indaiatuba-SP, na Avenida Fábio Ferraz Bicudo, 423, Jardim Esplanada.



Presente há 12 anos na cidade de Itu na Rua Arquiteto Márcio João de Arruda, 155 - Vila Leis.

Aponte sua câmera para o QR Code e GANHE UM PRESENTE Emagrecimento!



Há 37 anos, a marca Emagrecimento foi fundada pelo médico, Dr. Edson Ramuth, e já transformou a vida e a saúde de mais de 4 milhões de pessoas, possuindo mais de 350 unidades no Brasil e também no exterior.

### MÉTODO DE EMAGRECIMENTO CIENTIFICO EXCLUSIVO

O Método 4 Fases é um revolucionário Protocolo de Emagrecimento 100% natural e saudável, exclusivo do Emagrecimento, que é baseado em mais de 100 Trabalhos Científicos, onde possível perder peso e gordura corporal de forma rápida, **sem passar fome e sem o uso de medicamentos.**

### TRATAMENTOS ESTÉTICOS AVANÇADOS

O Emagrecimento oferece tratamentos estéticos avançados para redução de medidas, gordura localizada, flacidez, celulites, estrias, vasinhos, além de tratamentos faciais.



### AGENDE AGORA UMA CONSULTORIA CORPORAL GRATUITA!

Fale com uma de nossas especialistas e saiba como o Emagrecimento pode te ajudar a conquistar seus objetivos e transformar sua vida e sua saúde!

Contatos: (19)3328-1286 ou (19)3328-1808



## Studio Gaya: o melhor da beleza e do wellness

*Um verdadeiro spa bem no meio da cidade. Assim é o Studio Gaya, que se destaca por oferecer, num único espaço, o melhor em beleza, terapias e estética corporal e facial*

O Studio Gaya, em Salto, vem se destacando em toda a região, por oferecer, num único espaço, o melhor em estética corporal e facial; cortes, coloração e tratamentos para os cabelos; depilação; manicure e pedicure; além de várias terapias. À frente da equipe está o empresário e cabeleireiro Júlio Reis, renomado profissional do Rio de Janeiro que passou a atender Salto e região.

“O Studio Gaya surgiu do desejo de apresentar um espaço diferenciado, onde os clientes pudessem encontrar num só lugar vários tipos de tratamentos para beleza e bem estar”, conta o empresário, lembrando que o objetivo do salão “é proporcionar um atendimento de excelência, onde os clientes possam se sentir em um verdadeiro spa”.

Na área de estética corporal, um dos destaques do Studio é a drenagem linfática, técnica de massagem manual que tem como objetivo estimular o sistema linfático a eliminar o excesso de fluídos do corpo. Para a face, o salão oferece o peeling ultrassônico, que remove as células mortas nas camadas mais superficiais da pele e elimina impurezas, como resíduos de poluição e maquiagem, sem dor ou marcas da técnica manual.

Quem busca qualidade de vida encontra no Studio Gaya várias terapias wellness, como a acupuntura, técnica milenar que consiste em puncionar com agulhas metálicas pontos específicos na pele em trajetos conhecidos como meridianos. “A acupuntura pode ajudar a reduzir a dor, estresse, ansiedade e depressão”, explica o proprietário.

Já os tratamentos capilares do salão inclui a reconstrução, procedimento que devolve a fibra capilar perdida, devido ao processo químico e agressivo ao longo do tempo, regenera o córtex capilar, deixando o cabelo sedoso e com brilho.

Para pés e mãos, as profissionais realizam alongamento em fibra, técnica que utiliza filamentos de fibra de vidro que são moldados sobre a unha natural; escalda-pés, tratamento que consiste em deixar os pés imersos em água quente com sais e óleos essenciais, auxiliando no alívio dos sintomas de estresse, cansaço e dores; além do serviço tradicional de manicure e pedicure, incluindo esmaltaria.

Outro destaque do Studio Gaya é a depilação a laser, realizada com aparelho que emite a energia para atingir a melanina presente no pelo. Há também a depilação tradicional na cera, que retira o fio pela raiz, cujo processo faz com que a depilação dure até 25 dias.

O expert cabeleireiro Júlio Reis conta que para a temporada de primavera-verão, que começa esse mês, o Studio Gaya contará com diversas novidades. “Vamos contar com uma fisioterapeuta e uma nutricionista. Juntas, elas trarão novidades para o processo de emagrecimento e tratamentos com ozonioterapia. Também teremos um projeto voltado ao combate ao sedentarismo”, avisa o empresário.

### TENDÊNCIAS EM CORTES E COLORAÇÃO

Para dar boas novas à estação, Júlio aponta as tendências para os cabelos. O curto com franja, segundo ele, é indicado para mulheres estilosas, com um toque de delicadeza. O pixie é um corte super curto e totalmente repicado na parte superior, indicado para mulheres que desejam praticidade e estilo no seu dia a dia. Já o shaggy hair tem a franja repicada e os fios desfiados, corte perfeito para as românticas de plantão.

Entre as cores da primavera, Júlio diz que o caramelo claro, além da baixa manutenção, funciona para vários tons de pele. O ruivo será outra trend da estação, assim como o acobreado, uma tonalidade mais clara do vermelho, perfeito para quem busca um ruivo natural.



**STUDIO GAYA**

Endereço: Av. José Maria Marques de Oliveira, 1200, Salto

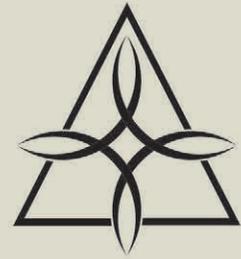
Instagram: @studiogayasalto

Telefone: (11) 4456-7080

Telefone: (11) 95550-6363 e (11) 98513-7333



FOTOS: CAROL RIVIERI



## Clínica de Dermatologia Avançada Dra. Agnes Nakano

CRM 152017 / RQE 67067

- CIRURGIA DERMATOLÓGICA
- PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS
- LASER E OUTRAS TECNOLOGIAS

Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e Membro de Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica

- GRADUADA EM MEDICINA PELA FACULDADE DE MEDICINA DE JUNDIAÍ
- RESIDÊNCIA MÉDICA EM DERMATOLOGIA NO INSTITUTO LAURO DE SOUZA LIMA - BAURU
- ESPECIALIZAÇÃO EM COSMIATRIA PELA FACULDADE DE MEDICINA DO ABC
- ESTÁGIOS NO AMBULATÓRIO DE DERMATOLOGIA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA - PORTUGAL E UNIVERSIDADE DA PENNSILVÂNIA - ESTADOS UNIDOS



### NOVO ENDEREÇO:

Av. Belo Horizonte, 330 - Bairro Brasil - Itu  
☎ 11 4022.4514 📞 11 99273.1755

📍 agnes\_nakano\_dermatologista



# Andrea Souza - Especialista em Estética



*Andrea Souza: Visagista, micropigmentadora, designer de sobrancelhas, esteticista e terapeuta.*



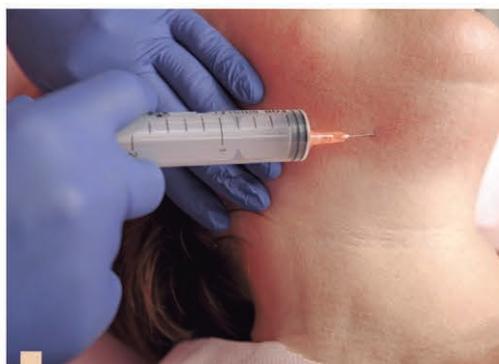
#### **Terapêutica:**

- Reflexologia podal
- Reiki
- Terapia Ortobiomolecular
- Shiatsu
- SPA dos pés



#### **Estética corporal:**

- Massagem relaxante com pedras quentes
- Drenagem linfática manual pré e pós cirúrgica
- Gommage com hidratação
- Depilação com cera anestésica



#### **Ozonioterapia :**

A ozonioterapia é a aplicação de uma mistura de ozônio e oxigênio em diferentes partes do corpo, para estimular a oxigenação dos tecidos, fortalecer o sistema imunológico e/ou eliminar microrganismos que podem causar infecções e para fins estéticos.



#### **Estética facial:**

- Design de sobrancelhas
- Micropigmentação estética e paramédica
- Limpeza de pele
- Rejuvenescimento
- Eletroterapias

Rua Thomas Simon, 40  
Sala 04 - Centro - Itu

 Andrea Souza

 @andreasouzastd

 11 99907-1677

A/S

ANDREA SOUZA

Estética da Face



## TODAS AS ESPECIALIDADES NA MESMA CLÍNICA

Na Sisoitu, nós temos prazer em proporcionar aos nossos pacientes e amigos uma Odontologia de primeiro mundo, através de tratamentos humanizados e técnicas modernas aliadas a alta tecnologia. Venha descobrir você também porque a Sisoitu é referência em Odontologia na nossa região.

Responsável Técnico: **Dr. Renato Vilin Prado**  
CROSP 35.138



odontologia especializada



Visite  
nosso **Site**  
através do **QRCode**

Rua Piauí, 167 - Bairro Brasil - Itu/SP  
☎ (11) 4022-0442 / 📞 (11) 9 8231-8213  
✉ adm.sisoitu@gmail.com 🌐 www.sisoitu.com.br  
📘 Sisoitu 📱 sisoitu\_odontologia



Paula é escritora; Na foto, ela com alguns de seus títulos

# Cura sistêmica com amor, pelo amor e para o amor

A saúde de cada indivíduo está intrinsecamente ligada a uma gigantesca árvore genealógica, na qual cada ramo carrega consigo os registros conscientes e inconscientes de saúde e doenças, triunfos e batalhas, perdas e ganhos, segredos e outras narrativas vivenciadas por seus membros e antecessores.

Diversos são os fatores energéticos/ emocionais que podem influenciar a desvitalização do corpo físico humano, entre eles, a psicossomatização decorrente dos sentimentos profundamente arraigados e repetitivos da falta de amor (expressos através do estresse, traumas, perdas, vitimização, traição etc.), e também o amor cego devido à conexão sistêmica com o destino fatídico de um ou mais membros do seu sistema familiar, mesmo que não tenham se conhecido.

Esses fatores podem desencadear repercussões através da autosabotagem, atos falhos, autoestima fragilizada e medos desnecessários, que podem levar ao fracasso em uma ou mais áreas de sua vida.

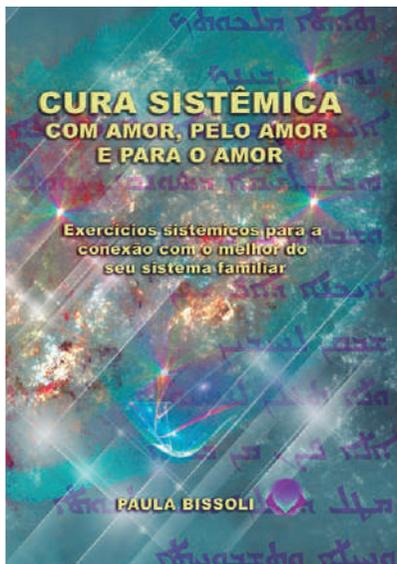
Ao longo das gerações, as situações vivenciadas com maior intensidade emocional (marcadas pelos ápices de amor ou ausência do mesmo), vão sendo armazenadas no “campo morfogenético” do



fotos: Carol Rivieri

Paula Bissoli é consteladora familiar sistêmica, psicanalista, mestre Reiki, coach e escritora

*“Sempre que necessário, constele!  
Quando um indivíduo se cura,  
está ajudando todo o seu sistema  
familiar se curar também!”*



Essa matéria é baseada nos conteúdos do livro “Cura sistêmica com amor, pelo amor e para o amor”, de autoria de Paula Bissoli e contém uma série de exercícios sistêmicos para várias áreas da vida dos seres humanos, utilizando como base, meio e fim a evolução com AMOR, pelo AMOR e para o AMOR!



Fotos: Carol Rivier

seu sistema familiar na forma de registros sistêmicos que impulsionam padrões cíclicos repetitivos.

Embora sejam invisíveis, esses registros sistêmicos contêm uma grande força inconsciente, que influencia a história de todos os membros do seu sistema familiar, independentemente de se conhecerem ou terem conhecimento sobre todas as histórias dos seus ancestrais.

Da mesma maneira que os padrões emocionais e comportamentais transmitidos pelas gerações anteriores podem exercer impacto na sua vida, é de suma importância compreender que você também é um “condutor de energia e emoções”.

Suas ações no tempo presente exercerão alguma influência sobre as gerações futuras, o que torna essencial viver com mais consciência, cultivar relacionamentos saudáveis, praticar o autocuidado, explorar o autoconhecimento e nutrir diariamente a paz, a saúde, o equilíbrio e o amor.

Ao fazer isso, você se torna um agente de cura e transformação, colaborando para a harmonia de todo o seu sistema familiar e deixando um legado positivo para as gerações vindouras.

Na área da saúde, o principal objetivo da Constelação Familiar Sistêmica é identificar e ressignificar o que está atuando por trás da enfermidade, o que necessita ser trazido à Luz e ser reincluído, promovendo, assim, a conscientização de circunstâncias anteriormente obscurecidas, às quais o doente estava inconscientemente conectado.

Estar de bem consigo mesmo torna mais feliz o seu mundo e, conseqüentemente, o mundo à sua volta!

Não podemos modificar o passado, mas através da Constelação Familiar Sistêmica é possível ressignificar a forma como o passado está prejudicando o presente e, assim, contribuir para um nível maior de harmonia e felicidade em nosso sistema familiar!

A Constelação Familiar Sistêmica pode ser conduzida através da internet ou de forma presencial, sendo possível utilizar diversos tipos de objetos ou âncoras, como bonecos, chapéus, cristais, sementes, tecidos, entre outros.

O principal objetivo da Constelação é identificar e ressignificar o que está atuando por trás da enfermidade, o que necessita ser trazido à luz e reincluído, promovendo a conscientização de circunstâncias às quais o doente estava inconscientemente conectado



Na Constelação é possível utilizar diversos tipos de objetos ou âncoras, como bonecos, chapéus, cristais, sementes, tecidos, entre outros

**PAULA BISSOLI**  
Consteladora Familiar Sistêmica  
Psicanalista, Mestre Reiki, Coach e Escritora

☎ (11) 9.8661.6477

📷 @paulabissoli.psi.terapias

📺 Paula Bissoli Terapias

📺 Paula Bissoli Terapias

✉ contato@paulabissoli.com.br

🌐 www.paulabissoli.com.br

*\*por Paula Bissoli, consteladora familiar sistêmica,  
psicanalista, mestre Reiki, coach e escritora.*

# Dra. Andressa Barnabé

## Os benefícios do Pilates na saúde de sua coluna

*Todos nós sabemos a importância de termos qualidade de vida e o método Pilates nos proporciona, além de trabalhar o corpo, também a mente. A fisioterapeuta Andressa Barnabé conta um pouquinho sobre a importância do Pilates em nossas vidas*

Cada vez mais, o método Pilates tem sido procurado para o alívio de dores corporais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 80% da população mundial sofrem ou ainda sofrerão de dores na coluna. Na maioria das vezes, essas dores podem ter diversas causas, porém, segundo a fisioterapeuta Andressa Barnabé, muitas surgem ou são agravadas por má postura, déficit de força, falta de consciência corporal, pelo próprio envelhecimento e por desgastes das vértebras da coluna. “O Pilates é indicado para a melhoria da saúde, sendo assim, auxilia na prevenção de aparecimentos de lesões por esforço repetitivo, como artrose, bursite e tendinite; auxilia no tratamento de pessoas com hérnia de disco, escoliose, entre outros”, explica a fisioterapeuta, que acrescenta: “O método

é de baixo impacto nas articulações, trabalhando alongamento, flexibilidade, equilíbrio, concentração, controle respiratório e com alto grau de percepção corporal”. Andressa ressalta ainda que “diferentemente do que muitas pessoas pensam, nos casos onde a dor se manifesta, movimentar-se traz benefícios e não piora o quadro”. Diante de todos os benefícios, ele também aumenta a qualidade do sono, alivia a tensão, expande a consciência corporal, integra corpo e mente e melhora muito a quali-



Freipe Huoinatto

dade de vida. “Sempre elaboro um programa específico de exercícios para cada tipo de sintoma e diagnóstico. Usando também a técnica de fisioterapia manual, com o objetivo de devolver a funcionalidade e a biomecânica das estruturas sem causar danos ao paciente, restaurando o movimento indolor do sistema musculoesquelético no equilíbrio postural”, completa.

**Dra. Andressa Barnabé**

Fisioterapia, Estética e Pilates

Avenida Dom Pedro II, 1378, salas 4 e 5, Centro, Salto

☎ (11) 9-9519-6004

📷 @andressabarnabefisio



Arquivo pessoal

# Marcel Roberto

## Psicanalista e professor de Psicanálise

Com 24 anos de formação e atuação clínica, Marcel Roberto é psicanalista e professor de Psicanálise, licenciado pelo MEC. Entre 2006 e 2014, ministrou aulas em seu antigo instituto, o IIP (Instituto Integrado de Psicanálise), além de outros cursos neste mesmo período. Atuando hoje em Indaiatuba, Marcel pretende voltar a lecionar novos cursos a partir de 2024. Atende casos de fobias, síndrome do pânico, TOC, síndrome de Burnout, ansiedade, depressão, entre outros transtornos, além de crises existenciais, conjugais e de relacionamentos abusivos. “Sigo diversas linhas e seus expoentes dentro da Psicanálise, para obter uma abordagem mais ampla de casos frente aos novos desafios da clínica psicanalítica atual, o que me permite atender as demandas dos pacientes”, explica Marcel, ressaltando que a primeira consulta de avaliação é sempre gratuita. De forma online, ele atende diversos pacientes brasileiros também no exterior, em países como EUA, Japão, Austrália, Portugal, entre outros. Entre suas diversas formações estão: Hipnoterapeuta, formado pela AHIESP, antiga Sociedade de Hipnose Médica do Estado de São Paulo e também pelo Instituto Vereá; Especialização em Psicanálise Social pela FESPSP (Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo); Coach Life - formado pela Sociedade Brasileira de Coaching, em parceria com a BCI - Behavioral Coaching Institute nos EUA; Medicina Psicossomática; entre outras graduações e especialidades na área de saúde mental. Também já foi âncora num programa da Rádio Trianon, em São Paulo, onde discorria sobre assuntos relacionados à Psicanálise. Marcel atende apenas adultos e suas consultas são online.

**Marcel Roberto**

Psicanalista

☎ (11) 98514-9655



Zeca Almeida

# Studio Taty Cavalcanti

## Expert em Sobrancelhas e Cílios

À frente do Studio Taty Cavalcanti, a profissional Tatiane Cavalcanti é reconhecida como referência na região quando o assunto é Design de Sobrancelhas, Extensão de Cílios e Micropigmentação Labial. “Trabalhei durante dez anos com vendas no comércio central da cidade, quando resolvi buscar um novo desafio através da especialização como designer de sobrancelhas, em 2016. Encontrei, além de uma nova profissão, um amor muito grande pela área da estética facial e, logo após minha formação, investi na primeira sala de atendimentos e o Studio Taty Cavalcanti nasceu”, explica a empresária que atende clientes de Itu, Salto, Indaiatuba e Sorocaba há sete anos. Há um ano e meio, o Studio Taty Cavalcanti ganhou um novo espaço, mais amplo, confortável e preparado para melhor atender as clientes e a equipe também cresceu, com mais três profissionais da área da beleza para oferecer uma experiência cada vez mais completa e personalizada. “Oferecemos serviços de estética e harmonização facial e corporal, nail designer, massoterapia e aplicação de injetáveis”, comenta Tatiane. Hoje, a profissional realiza, em média, mais de 60 atendimentos por mês e está constantemente em busca de especializações e atualização, participando de cursos, congressos e workshops. “Além do atendimento especializado e individualizado, o Studio Taty Cavalcanti oferece Cursos Vip de Design de Sobrancelhas e Extensão de Cílios que são ministrados por mim”, finaliza Tatiane, que ainda tem muitos sonhos para a profissão, como atuar na Micropigmentação de Cicatrizes para pacientes que passaram por tratamento oncológico e também tratando outras imperfeições como estrias, auxiliando mulheres a reencontrar a autoestima. (texto: Carol Rivieri)

**Studio Taty Cavalcanti | Expert em Sobrancelhas e Cílios**

☎ (11) 97425-7627

📷 @tatycavalcanti\_studioblz

📍 Taty-Cavcanti-Studio-de-Beleza

Rua Santa Rita, 281, Centro de Itu



Carol Rivieri

# Imunizy:

## clínica oferece plano completo de vacinação

*Com atendimento clínico, domiciliar e corporativo, a clínica de imunização vem se destacando em Salto e região; Vacinas contra a dengue e a herpes zoster já estão disponíveis*

A Imunizy acredita na importância das vacinas como arma fundamental contra doenças e problemas de saúde. Com um atendimento personalizado e adaptado às necessidades e orientações médicas de cada pessoa, a clínica, localizada em Salto, mas atendendo a toda a região, oferece um Plano de Vacinação que garante que nenhuma dose seja esquecida. Além disso, trabalha com vacinação em domicílio e em empresas. “O foco da nossa clínica é proteger as famílias por meio da prevenção, sempre oferecendo um atendimento humanizado baseado em amor e respeito”, explica a enfermeira Vania Daniele de Campos, com cinco anos de atuação na área, e agora à frente da Imunizy. Sempre em dia com as novidades, a clínica já disponibiliza a vacina contra a dengue QDenga, do laboratório Takeda, indicada para a prevenção da doença em indivíduos entre quatro e 60 anos; e também o imunizante Shingrix (GSK), para prevenção da herpes zoster em adultos maiores de 50 anos ou acima de 18 em casos de risco aumentado da doença. Além de proteger e imunizar crianças e adultos, a Imunizy oferece também a colocação de brincos de forma humanizada.

**Imunizy**

Rua Europa, 1340 – sala 2,  
Jardim Celani – Salto

☎ (11) 9-4237-3484 ☎ (11) 4029-2253

📷 @imunizy\_salto



Felipe Rubinato

A enfermeira Vania Daniele de Campos é a nova proprietária da Imunizy em Salto

# Máira Florindo Filipe Melaré

Fisioterapia | Pilates Clínico | Pilates Gestante e Pós-parto | Técnica Hipopressiva no Pós-parto

Dra. Máira Florindo Filipe Melaré é pós-graduada em Ortopedia e Traumatologia, Pilates e Saúde da Mulher. Com clínica em Salto, suas atuações vão além da Fisioterapia convencional, oferecendo o Pilates adaptado às patologias do paciente e também para gestantes. “O corpo humano é como uma máquina que precisa de ajustes e manutenções constantes. Sempre digo que é necessário manter um equilíbrio entre força, alongamento muscular e mobilidade articular. O Pilates enxerga o corpo como um todo, por isso, possibilita-nos atuar em todos os pontos em busca deste equilíbrio”, explica a profissional, lembrando que “o movimento cura e, bem executado, melhora a qualidade de vida”. Na Fisioterapia convencional, Dra. Máira procura restabelecer as limitações encontradas no paciente, utilizando diversas técnicas, como terapia manual, ventosaterapia, acupuntura auricular e taping - bandagem elástica. No caso do Pilates Clínico, o método é adaptado às patologias físicas. “Levo exercícios adequados a cada paciente, assim, posso garantir que ele tenha ótimo equilíbrio entre força, alongamento e mobilidade”, continua. Já o Pilates Gestante é aplicado a cada etapa gestacional, da concepção ao parto. “Ofereço às minhas pacientes um acompanhamento integral, desde exercícios até aplicação de técnicas que possam beneficiar o conforto delas”, observa. No caso do Pós-parto, ainda no ambiente hospitalar, Dra. Máira oferece um serviço de atenção ao abdômen daquela puerpera, aplicando a técnica taping com o objetivo de estabilizar a diástase, garantindo conforto, reduzindo o inchaço e os possíveis hematomas. “Após liberação médica, iniciamos o protocolo de recuperação do corpo com exercícios específicos e também respiratórios hipopressivos, buscando restabelecer as condições adequadas do abdômen e de todo o corpo”, finaliza.



Felipe Rubinetto

**Dra. Máira Florindo Filipe Melaré**  
Fisioterapia Convencional | Pilates Clínico | Pilates Gestante e Pós-parto | Técnica Hipopressiva no Pós-parto  
Rua Palma de Ouro, 82, Vila Henrique, Salto  
☎️ (11) 4029.3843

📱 @mairafiorindofisioepilates



Peças exclusivas do  
**PP ao Plus Size**  
para toda a família!



📱 @floreemel.modafitness ☎️ 11 94363-6772  
Prudente de Moraes, 1180 - Salto/SP

**EM  
BREVE**

**UMA NOVA ATRAÇÃO PARA VOCÊ  
NO NOVOTEL ITU!**

# MILÔ ADVENTURES



Estação 1



Estação 2



Complexo de aventura para toda a família



Tirolesa para até 3 pessoas



Pontes, escorregadores e passagens



Túneis de fita



Redário Contemplativo



Duas estações de diversão



Circuito de Arborismo



Sem limite de idade

Fale conosco no WhatsApp



**NO  
VO  
TEL**

ITU  
TERRAS  
DE SÃO  
JOSÉ  
GOLF &  
RESORT

(11) 2118-1400

reservasnovotelitu@accor.com

# Ilha da Madeira e suas opções de wellness

**Destino em meio ao Atlântico é perfeito para viajantes que buscam por bem-estar; Terapias do vinho, água do mar calmante e areia anti-inflamatória são os destaques**

Talassoterapia

Uma das tendências apontadas por especialistas de turismo para os próximos anos são as viagens de bem-estar, ou seja, focadas não só em descanso e relaxamento, mas também em experiências totalmente desenhadas para fazer bem para o corpo e a alma!

Neste sentido, a Ilha da Madeira aparece como uma excelente opção para os viajantes. O destino português situado em meio ao oceano Atlântico tem diversas ofertas incríveis para quem busca um pouco de paz de espírito. Isso porque conta com vários spas e centros de beleza que realizam os mais variados tratamentos, desde os tradicionais até os mais inovadores, além de retiros holísticos inspirados na natureza da ilha.

Um dos tratamentos mais famosos por lá é a talassoterapia, que é feita principalmente em Porto Santo, a segunda ilha habitada do arquipélago. Esta técnica utiliza a água do mar e suas propriedades calmantes, provindas da presença de iodo, cálcio e magnésio da mesma. No Thalasso Spa, do Hotel Vila Baleira, por exemplo, há um circuito com água do mar e também uma massagem de Duche Vichy que utiliza jatos de água do mar do próprio destino.

Outra ótima pedida é a psamoterapia, que consiste em tratamentos feitos com areia, também em Porto Santo. A areia da ilha tem propriedades físicas, químicas e térmicas que contribuem para a saúde, por ser rica em anti-inflamatórios naturais como o estrôncio.

Muito fina, carbonatada e biogênica, constituída por microrganismos marinhos, algas e conchas de moluscos, a areia de Porto Santo adere facilmente à pele, e é assim que são realizados os tratamentos. É necessário que a areia quente fique em contato com a pele durante 30 minutos, o que faz com que a pessoa sinta calor e suor. O PH ácido do suor dissolve e libera os minerais da areia, que são assim absorvidos pela pele.

O spa do Hotel Porto Santo disponibiliza cubas ou banheiras com areia aquecida, devidamente higienizada e com o nível exato de umidade e calor (40°C). É ali que as pessoas ficam deitadas sobre a areia e cobertas por ela até o pescoço. Depois de 30 minutos na cuba, é necessário relaxar por uma hora e ingerir muitos líquidos. Apesar de serem oferecidos no spa, os tratamentos foram desenvolvidos pelo Centro de Geomedicina do Porto Santo.



Um dos spas da ilha

Outro destaque para as viagens do bem-estar fica em Funchal, capital da Ilha da Madeira. O spa do The Vine Hotel oferece as incríveis terapias do vinho. Em um verdadeiro templo de silêncio e contemplação, os viajantes podem desfrutar de esfoliações corporais com grainha de uva, massagem com vinho Madeira e até banho de vinho.

Além desses, há incontáveis outros tratamentos, que incluem massagens com vista para o mar, reflexologia, aromaterapia, terapia de pedras, Reiki, sauna, entre outros.



Turista corre pela orla de Funchal



Areia de Porto Santo



Terapia em Porto Santo



## O ARQUIPÉLAGO DA MADEIRA

Considerado o melhor destino insular do mundo, a Madeira é um pequeno paraíso português situado em meio à imensidão do Oceano Atlântico. De origem vulcânica, sua localização privilegiada proporciona clima ameno e mar com temperatura agradável o ano inteiro, além de impressionantes cenários de montanhas, vales e penhascos, todos cobertos pela exuberante vegetação Laurissilva, nomeada Patrimônio Natural da Humanidade pela Unesco. O arquipélago é formado por um conjunto de ilhas, sendo as principais e únicas habitadas Madeira e Porto Santo. Há excelentes opções em balneários, monumentos históricos e ótimos hotéis e restaurantes, onde se pode provar a deliciosa gastronomia e os premiados vinhos madeirenses.



Terapias do vinho



# Flores que tocam a alma...

*Ação que surgiu em Indaiatuba leva flores com mensagens motivacionais a milhares de pessoas nas ruas das cidades*

Acreditar que um simples gesto pode contribuir para deixar o mundo de alguém mais bonito. Foi com este propósito que a empresária de semijoias Andréia Mora idealizou o projeto “Alma de Flor”, que já entregou milhares de rosas com mensagens de autoajuda e de conforto a pessoas de Indaiatuba e de outras localidades do Brasil. “A ideia deste projeto consiste em relembrar a essência do amor entre os seres”, resume.

É ela mesma quem cria e escreve as mensagens em cartões que acompanham cada botão de rosa doado. Tudo começou antes da pandemia, quando Andréia revendia semijoias e uma de suas clientes, feliz com o atendimento recebido, disse que a vendedora tinha “alma de flor!”. “Quando ouvi ela me dizer isso, meu coração ascendeu. Já escrevia o meu sentir, mas ainda não em redes sociais. A partir daí, senti o chamado. E comecei a escrever as mensagens que passavam pelo meu coração”, conta Andréia, que deu início ao projeto apenas no Instagram, porém, logo percebeu que estas mensagens podiam ir além do touch da tela do celular e começou a imprimi-las, sentindo que poderia encontrar as pessoas por onde ela passasse. “Logo, eu estava entregando essas mensagens em floriculturas, doando para serem vendidas e, com o valor arrecadado, elas compravam leite para uma instituição aqui de Indaiatuba”, continua.

O contato com as floriculturas foi um passo para ela encontrar o decorador Jimmy Silva, com quem fez uma parceria que foi essencial para alavancar suas ações: “O Jimmy me ofereceu as flores das festas que ele realizava e que, até então, eram descartadas depois do evento”, observa.

Com a pandemia, as festas foram canceladas e as flores, por um tempo, não chegaram mais ao projeto de Andréia. “Sentimos de seguir comprando as flores, uma vez que as festas se encerraram. Foi um período desafiador e, naquele momento, recebemos o convite de ir até a Bahia entregar 1 mil rosas. Mas tudo deu certo e foi incrível! Voltamos de lá e, em seguida, fizemos uma ação da Volacc (entidade indaiatubana), no Outubro Rosa, com a doação de 1 mil rosas aqui em Indaiatuba”, lembra Andréia. A repercussão foi tão grande que surgiram diversos convites Brasil afora. E, mesmo na pandemia, e com menos flores, o projeto seguiu, indo aos semáforos da cidade sempre que Andréia e seus voluntários podiam.

Atualmente, com o retorno dos eventos, as flores da decoração voltaram a ter um destino nobre. O “Alma de Flor” está atuante não só em Indaiatuba, mas sendo chamado por entidades de vários Estados, como Paraná, Espírito Santo e Bahia, renascendo a esperança de Andréia levá-lo ainda mais longe, alcançando cidades do exterior.

Para as ações, a idealizadora conta com vários voluntários que ajudam na distribuição das flores com as mensagens, mas lembra que todos os interessados podem contribuir, sejam eles pessoas físicas ou empresas, apoiando, doando ou mesmo

comprando os produtos da “Alma de Flor”, que são camisetas, latinhas com as mensagens, quadros escritos a mão pela própria Andréia e cartões. “Com as vendas, geramos fundos para este movimento, já que na maioria das vezes, as mensagens são doadas e existe o custo com voo e hospedagem, quando em outros Estados”, ela explica.

E as ações não param, tanto que, no último mês, a “Alma de Flor” foi chamada para distribuir suas mensagens em Petrópolis, cidade serrana do Rio de Janeiro que enfrentou uma trágica enchente em 2022. Com as flores distribuídas, foi possível levar mais beleza, esperança e amor às famílias dos desaparecidos naquela tragédia.

## SALVANDO VIDAS

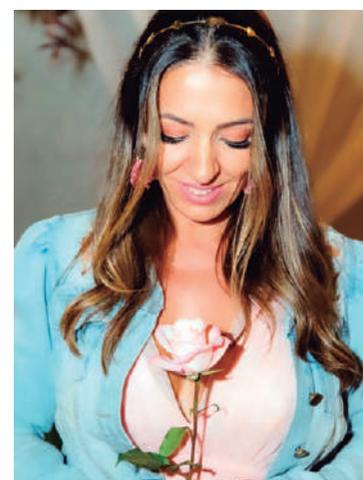
Todas as mensagens são criadas e escritas pela própria Andréia. Mas de onde vem tanta inspiração? “As mensagens chegam ao meu coração pelo sentir, pela conexão com meu ser. São inspiradas pelo amor”, poetiza a idealizadora do projeto, que lembra com emoção os inúmeros momentos em que pode perceber que o simples gesto de doar uma flor com o cartão mudou por completo o dia da pessoa que a recebeu. “Foram tantos momentos emocionantes. São testemunhos, relatos, muitas palavras de profunda gratidão que, quando chegam até meu coração, transbordo de tanta honra por estar simplesmente fazendo o melhor quando ouço o chamado. Escrever é entregar o dom que me foi confiado e dividir, compartilhar, repartir com outras pessoas através de um gesto altruísta. É a oportunidade mais linda que recebi para realizar a parte que me foi confiada”, conta Andréia, compartilhando com a reportagem algumas mensagens recebidas pelas redes sociais de pessoas que ganharam os cartões.

Numa delas, a donatária conta que enfrentava uma depressão e que já não acreditava totalmente na vida, mas que ao receber a flor e a mensagem, no Parque Ecológico de Indaiatuba, o seu dia ficou mais alegre e mais colorido, percebendo que nem tudo era dor e sofrimento, mas que havia luz e conforto. Em outro relato, o namorado de uma pessoa que recebeu o cartão com os dizeres de autoajuda, conta que o gesto salvou a vida dela. Em agradecimento, pela mudança de vida, a donatária tatuou a mesma mensagem que recebeu em seu ombro.

“O mundo fica ainda mais bonito quando nos tornamos conscientes disso. É isso que traz sentido à vida!”, finaliza Andréia.

**COMO AJUDAR:** Para comprar os produtos da Alma de Flor ou doar flores ou patrocinar as ações, entre em contato com Andreia pelos canais:

📷 @alma\_de\_flor  
☎️ (19) 99190-3493



Andreia, idealizadora do Alma de Flor, e algumas ações realizadas em Indaiatuba



# lifestyle

por LEILA SCHUSTER  
@leilaschuster



## VULCANO - A ILHA DA TRANQUILIDADE

Você conseguiria relaxar morando aos pés de um vulcão? Os criadores do Therasia Resort Sea and Spa acreditam que sim. Instalado em uma bela área natural na ilha de Vulcano, no arquipélago das ilhas Eólias, o Therasia é um destes locais que nos fazem sentir imersos na natureza

e energizados por sua força. Construído com materiais da região, blocos de pedra de lava vulcânica, madeira de cedro e muita cerâmica siciliana, tem elegância e sobriedade nos detalhes. Com uma inspiradora vista para o mar Tirreno, a ótima pedida é se entregar ao doce far niente e relaxar no spa com um extenso cardápio de massagens, banhos de lama quente, piscina aquecida, banho turco e hidromassagem. Para os amantes de atividades ao ar livre, o ideal é desfrutar das águas cristalinas fazendo snorkel e mergulho com cilindro, além da grande atração da ilha, justamente uma atividade radical, subir a trilha que leva até a Grande Cratera da Fossa, mas não se preocupe, a última vez que ela entrou em erupção foi em 1888. Depois da adrenalina da subida e da visão de tirar o fôlego, volte para a base e relaxe na praia Sabbie Nere com suas areias negras e águas tranquilas. Mais zen que isso... impossível!



## CINEMATOGRAFICA ITÁLIA

Viajar para o paraíso natural das ilhas Eólias, ao norte da Sicília, é o programa ideal para quem busca uma experiência inesquecível. O cinematográfico arquipélago formado por sete ilhas de origem vulcânica, na província italiana de Messina, é declarado Patrimônio Natural da Unesco e oferece belezas exuberantes, mar de azul intenso, vegetação frondosa e imponentes formações vulcânicas.

Estando na Sicília, a melhor rota para chegar até as ilhas Lipari, Vulcano, Panarea, Stromboli, Salina, Filicudi e Alicudi é pegar o transporte marítimo a partir da comuna de Milazzo. Escolha uma das ilhas como base e faça passeios de um dia entre uma ilha e outra, cada uma com suas características e atrativos diferentes, mas com muita beleza em comum. Lipari é a maior delas, com 12 mil habitantes, possui hotéis, restaurantes e belas praias ao redor do coração da ilha, o antigo Castelo, com ruínas e muralhas do século XVI, onde se encontram o Museu Arqueológico Eólico e a Basílica de São Bartolomeu. Fica a dica para umas férias estrondosas.



## TRADIÇÃO SECULAR NA GASTRONOMIA ROMANA

Registros do censo comprovam que o restaurante mais antigo de Roma data de 1518, quando Pietro della Campana abriu uma pequena tratoria na rua de mesmo nome. Com seus históricos 505 anos,

o Ristorante La Campana atualmente é administrado pelos irmãos Marina e Paolo Trancassini, descendentes da família responsável pela administração do lugar nos últimos cem anos. Pertinho da Piazza Navona, a casa é conhecida por manter a mesma qualidade há séculos, com um cardápio recheado de especialidades da autêntica cozinha romana, como o tagliolini com anchovas e pecorino e as alcachofras da estação preparadas alla Romana. Clientes ilustres, como os pintores Caravaggio e Picasso, eram frequentadores assíduos. Então, não perca a oportunidade e reserve sua mesa.



## DRINKS DIFERENTÕES

Recém inaugurado em Hong Kong, o bar The Savory Project tem feito sucesso com um cardápio de drinks pra lá de criativos, onde coquetéis salgados com sabor de carne seca, diferentes tipos de fungos e cascas de milho têm feito sucesso e já são os mais pedidos da casa. Será que por aqui cairia no gosto popular?



GOSTOU? Acesse o QR Code e confira o meu novo site. Lá tem várias dicas de lifestyle, todas as minhas descobertas ao redor do mundo e muito mais. Siga-me também no instagram: [@leilaschuster](https://www.instagram.com/leilaschuster)



# Exposição Internacional de Universidades: Expandindo Horizontes Acadêmicos

## 19 de setembro - 15h às 18h

Branta Institute tem o prazer de sediar a Exposição Internacional de Universidades e convida a todos os estudantes, pais e membros da comunidade educativa de Itu e região a participar deste evento enriquecedor.

A feira oferecerá aos estudantes uma experiência rica e informativa. Durante o evento, os estudantes terão acesso a estandes de 48 universidades de países como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Austrália, Alemanha, França, entre outros.

Cada estande fornecerá informações detalhadas sobre os cursos oferecidos, bolsas de estudos, requisitos de admissão e a vida estudantil no país de destino.

Junte-se a nós nesta jornada para alcançar novos níveis acadêmicos!

Entrada gratuita + Sorteio  
Fone JBL + *"afternoon tea"*

*\*o premiado deverá estar no local para receber o prêmio*

Inscreva-se  
gratuitamente  
aqui



Rua Prof. José Benedicto Gonçalves, 309  
Itu, SP

info@branta.com.br

(11) 4025-2901

capa

por ESTER JACOPETTI

Blad Meneghel

# XUXA!

COM O SUCESSO DO DOCUMENTÁRIO NO GLOBOPLAY, QUE RETRATA SEUS 60 ANOS, XUXA FALA COM A IMPRENSA, RECONHECE ERROS DO PASSADO E COMENTA OS DRAMAS E AS ALEGRIAS QUE VIVEU

Com alguns livros publicados, entre eles infantis e outro que celebra sua trajetória, Xuxa Meneghel está pronta para dividir com o público um pouco mais sobre a sua extensa carreira na televisão, mas desta vez através de um documentário que faz sucesso no GloboPlay, com direção geral do jornalista e amigo Pedro Bial. São 40 anos de muitas histórias da carreira e 60 de vida. Em um papo com a imprensa, Xuxa abre o coração e solta o verbo, reconhece os erros do passado, sabendo da importância que sua história tem, não só para quem cresceu a assistindo na TV, mas para o mundo. Muito mais consciente e madura, a Rainha dos Baixinhos entrou de cabeça no combate contra a violência sexual na infância, e falou sobre os dramas que vivenciou quando era criança. Mas sua trajetória não se resume a apenas isso, pelo contrário, ela viajou o mundo, conheceu pessoas como Michael Jackson, e teve amores diversos como Pelé, Ayrton Senna, Luciano Szafir (pai de Sasha, de 25 anos) e o atual namorado Junno Andrade. Nesta entrevista, você terá a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre a história da Rainha dos Baixinhos e entender que nem tudo na vida da apresentadora foram flores, mas que hoje a fizeram uma mulher forte, determinada e dona do próprio nariz.

**REVISTA REGIONAL: “Xuxa, O Documentário” relembra a sua história, o seu começo na televisão. Das pessoas que participaram, qual foi a história que te impressionou por não saber ou não se lembrar do que havia acontecido na época?**

XUXA: Eu recebi um convite para fazer o programa nos EUA, e eu só fiquei sabendo através do documentário que foi o Michael Jackson que comentou sobre mim com um diretor americano, o Lynch. Foi uma grande surpresa. Eu não sabia disso. Eu descreveria a série como um raio-x, uma grande homenagem em vida. Mas não é muito agradável mexer em certas caixinhas. Eu acredito que o sentimento correto é o de que, embora não seja agradável, é importante e necessário, senão seria um documentário em que as pessoas só veriam e ouviriam coisas que elas já sabem ou que eu já mostro quase diariamente.

**O mundo inteiro te conhece, sabe muito sobre a sua vida e você fala abertamente sobre muitos assuntos, mas ainda assim você acredita que o público pode se surpreender?**

Eu acredito que sim, porque tem coisas no documentário que não colocamos, algumas eu pedi para tirar e outras que a própria direção decidiu excluir. Não achamos que seria relevante até porque chamaria muito mais atenção do que qualquer outra coisa. Mas sempre vai ter algo para surpreender. Não tem como colocar 60 anos de vida, sendo 40 de profissão, em cinco episódios. Eu assisti duas vezes e achei compacto, não mudaria nada. Foi um trabalho de pesquisa muito grande. Eles tiveram um respeito enorme pela minha história, por mais que não seja um documentário “Xuxa, eu te amo”, tem puxada de orelha. Eu vi vídeos da maneira como eu falava. De como eu agia. Ou seja, não colocaram apenas o lado bom.

**Você comentou que assistiu ao documentário duas vezes. Dessa experiência, qual foi a situação mais desconfortável, aquela que te fez refletir?**

Foi durante um dos momentos de gravação, mas já sai pedindo para não colocarem. Eu até pensei para falar ali, mas nem todo mundo está preparado para ouvir. O Bial concordou, até porque eu me excedi demais, eu falo demais. Foi isso. Não está no documentário. Não tem nada desconfortável não. Pode ser que tenham coisas que as pessoas irão pensar: “como ela deixou passar isso?”. Eu deixei porque é a minha história, tem que estar ali. Como eu disse, existem coisas que aconteceram



*“Eu peço desculpas a todas as crianças que cresceram comigo. Eu não estava preparada. Como não me pararam?”*

que talvez não seja o momento de eu falar, mas vai chegar a hora certa, mas ainda não porque as pessoas só fariam sobre isso, como por exemplo, estão falando muito sobre o meu encontro com a Marlene Mattos. O documentário não é só sobre isso, são 40 anos de carreira, a minha vida toda, coisas muito importantes, as pessoas não precisam ficar presas numa coisa só. Quem sabe num próximo documentário eu tenha a oportunidade de falar.

**Mas como foi reviver algumas marcas profundas do seu passado, como o abuso que você sofreu ainda na infância?**

Eu já falei sobre os meus abusos, coisas que eu vivi desde os três até os meus 13 anos de idade. Eu era uma menina/mulher que as pessoas queriam naquele momento. Para eu me tornar essa pessoa que sou hoje, ter revivido, ter remexido, me fortaleceu muito, mas, como ser humano, a ponto de chegar e dizer “quando eu me proponho a fazer uma campanha contra a exploração de crianças e adolescentes, eu não estou vestindo uma camisa, estou vestindo um macacão, eu sinto na pele, está tatuado em mim, gravado em mim essa dor.” Mas claro que reviver é bem dolorido, dá um enjoo. Eu gostaria de colocar essa história no baú e jogar no fundo do mar e esquecer, mas é importante porque cada vez que eu digo, não que seja libertador, mostro para as pessoas que também viveram ou convivem com situações parecidas que elas não estão sozinhas, e isso é importante.

**Há alguns anos, te fiz uma pergunta se você tinha vontade de lançar um livro ou um filme, de um jeito brincalhão você disse que só se fosse uma comédia. Senti que você não estava a fim de abrir algumas caixinhas. Por que hoje? É porque essa Xuxa é mais dona de si?**

Sem pressão para minha filha, mas estou com muita vontade de ser avó, mas não vou pressioná-la. Ela tem que fazer no

momento certo, mas queria muito que os meus netos tivessem a possibilidade de ver a minha história através de um documentário. Eu vou guardar esse documentário para os meus netos verem como eu vivi. Estou muito preparada para ser chamada de vovó. Ao invés de mostrar um álbum de família, vou poder mostrar um documentário. Eu me emocionei e vi que a Sasha se emocionou também, principalmente nas cenas dela nascendo. Eu queria que a Sasha participasse de tudo, eu a levava para vários lugares onde eu cresci, passei pela Lagoa e comentei a história de quando comprei o meu primeiro apartamento. Eu adoro contar essas histórias. Imagina, ao invés de contar poder mostrar. Eu digo que é o momento certo, mas é muita vontade de que essa pessoa que me ama e que eu amo tanto veja a minha história.

**Você comentou sobre as dificuldades de abrir e explorar algumas caixinhas, mas qual foi o momento mais difícil?**

Foram sobre o abuso e a conversa com a Marlene Mattos. Foi bastante difícil. Quando o Bial me perguntou se poderia chamar todo mundo, eu disse que sim. “Podemos chamar a Marlene?”. Deve. Depois que falei que podia, eu pensei e repensei bastante, mas eu mudei muito e queria ver essas mudanças, queria ouvir, mas foi um pouco decepcionante quando não senti nada disso, mas foi válido, muito válido. Hoje me vejo muito diferente e o documentário faz isso. Quando escrevi o livro foi diferente porque tem a minha cabeça, a minha visão, o meu olhar, mas o documentário não, eu vi imagens, eles pesquisaram e mostraram arquivos que eu fiquei um pouco chocada com essa grande diferença. Eu era uma modelo e me colocaram para apresentar um programa infantil. Eu não sabia o que falar e nem como agir. Inclusive os maiores memes que tem hoje sou eu falando coisas ridículas para as crianças. Eu peço desculpas a todas as crianças que cresceram comigo. Eu não estava preparada. Como não me pararam? Você não pode dizer isso. Você é uma mulher e ela é uma criança. É estranho ver aquela pessoa que não estava preparada e hoje, eu sendo uma mulher madura, peço desculpas, mas não estou pedindo porque tem que pedir, mas do fundo da minha alma. Eu era um meme ambulante com muitos equívocos. Eu sei que todo mundo fazia isso naquela época, mas ninguém tinha o tempo de televisão que eu tinha, eu não fui preparada para estar ali, fazia cinco programas por dia e não cortavam o que eu falava e não era um programa ao vivo, parecia porque eu falava as maiores bobagens e elas iam. Eu sinto muito. O que fizeram comigo era fora do comum e o que eu fiz com as crianças também. Sempre que me derem a chance vou pedir desculpas aos baixinhos que cresceram comigo. Hoje falamos muito sobre inclusão, e uma das coisas que eu coloquei quando fizemos a música Abecedário foi a língua de sinais, isso aconteceu naturalmente, mas talvez se eu tivesse aprendido, lido, não tinha site de pesquisa naquela época, quanta coisa eu poderia ter feito? Se alguém tivesse me ensinado teria sido muito melhor. Eu fui aprendendo na prática, usando a minha intuição, usando a minha vontade. Depois que eu fui mãe comeci a olhar diferente a necessidade de cada criança. Eu posso dizer que a virada de chave foi depois que a Sasha nasceu e eu deixei de ser filha para me tornar mãe. Comecei a ter um olhar mais cuidadoso com as crianças, que não tive naquela época.

**Você recebeu algumas críticas ao desabafar sobre a sua relação com a Marlene Mattos...**

O que me choca é como as pessoas veem certas situações, porque, na realidade, eu fui assediada moralmente, sofri abusos não só físicos, mas psicológicos, de confiança, de poder. Está



*“Eu era um meme ambulante com muitos equívocos. Eu sei que todo mundo fazia isso naquela época, mas ninguém tinha o tempo de televisão que eu tinha, eu não fui preparada para estar ali (...) Eu sinto muito”*

claro, está nítido! Mas tem pessoas na internet, e outros lugares, que ficam do lado do abusador e não da vítima. Não foi apenas eu quem viveu tudo isso, foram as Paquitas, as pessoas que conviveram e viveram ao meu lado. Eu fico chocada quando vejo que as pessoas ainda arrumam um jeito: “isso é normal”, “isso é da pessoa naquela época”. Se foi em outra época, mas hoje vivemos de maneira diferente, é hora de dizer que isso não pode mais. Basta! Você não pode ficar do lado do opressor. Hoje em dia se tem o mocinho e o vilão, as pessoas torcem para o vilão. Isso me choca porque tento me colocar no lugar das pessoas vendo e ouvindo. Por que elas tiveram essa reação? Eu não teria. As pessoas dizem: “como ela é mal-agraçada porque tudo que ela ganhou foi através de tudo que ela viveu”. Mas não é bem por aí, a gente tem altos e baixos, erramos, e temos que dizer quando erramos, ou que acertamos e que não vamos fazer mais, mas ficar do lado ruim não dá.

**Você já foi vítima de fake news em alguns momentos da sua carreira, mesmo antes do termo surgir. O que o documentário significa?**

No documentário falamos sobre o filme “Amor Estranho Amor” e o Marcelo Ribeiro (ator que fez o filme) também estava lá para podermos conversar. Eu via pessoas com faixas: “Venha ver o que a Xuxa faz com os seus baixinhos”. Na realidade, não foram apenas fake news, foram pitadas do tipo: “Se eu não falar mal dela, não vai ter espaço”. Que é o que muita gente



Xuxa em ensaio especial fotografado por Blad Meneghel

costuma fazer nos dias de hoje, mas com um requinte de crueldade, porque sabia que isso machucaria muito, fora a minha falta de experiência e maturidade. “Amor Estranho Amor” é um filme baseado no ano de 1960, se não me engano, ou seja, desde aquela época as crianças eram exploradas sexualmente, e a ideia é falar sobre este assunto que existe até hoje. A verdade é que eu fiz um filme, não posso negar, mas eu ainda sofro com isso, com as fake news. Eu queria tanto que as pessoas vissem o filme, que elas soubessem que ainda existe e que lutassem comigo contra esses crimes, mas, às vezes, acham que pintar um clima entre um velho e uma criança é normal.

**Existe algo que você tenha sentido falta no documentário? Quais resgates de imagens ou da sua história mais te emocionaram?**

Faltam algumas pessoas que fizeram parte da minha vida e que não tiveram espaço, eu sinto muita falta de todas as Paquitas, mesmo as que não gostam de mim, eu sinto falta, mas talvez seja para outro documentário. Eu vivi a minha vida toda ao lado delas, gostaria também de saber como elas me veem. Eu sei qual é a minha visão através de cada uma, mas eu queria saber a visão delas, do que elas viveram, do que elas estão vendo, eu sinto falta, mas teria que ser outro documentário. Tiveram vários momentos que me emocionaram, mas posso citar o depoimento da Maria, que eu mesma pedi que gravassem, e

*“(...) não é muito agradável mexer em certas caixinhas. Eu acredito que o sentimento correto é o de que, embora não seja agradável, é importante e necessário”*

um mês e meio depois ela faleceu. Uma das coisas que ela falou foi que gostaria de morrer ao meu lado, e foi o que aconteceu. Mas o documentário tem muitas passagens que me emocionaram, mas vou deixar que as pessoas que assistem falem as que mais emocionaram elas.

**Quem foi a Xuxa de 30 anos atrás? E a Xuxa de hoje? Como você avalia essa evolução profissional e também pessoal?**

Trinta anos atrás eu tinha 30 anos e ainda não era mãe, então eu posso dizer que existe uma pessoa antes de ser mãe, antes de ter a Sasha, e uma pessoa depois de ter a Sasha. Eu me transformei numa pessoa melhor para ela, para que ela sentisse orgulho de mim, para que ela sentisse vontade de dizer para todos que é minha filha. Eu quis melhorar como pessoa, como ser humano e como profissional.

# Buffet Liih Buselli e o sucesso de suas empadas fritas!

*Além de uma lanchonete na Barra, Liih Buselli conta com buffet completo para eventos corporativos e festas em geral*



A empada frita é um quitute tipicamente saltense, declarado bem de valor cultural para a comunidade local. Famosa desde a década de 1940, a receita da empada frita foi passando de geração em geração, de empadeiras para aprendizes.

Hoje, uma dessas empadeiras, como elas são chamadas, é Liliane Vieira Buselli, proprietária do Buffet Liih Buselli, responsável por uma das melhores empadas fritas de Salto, com o diferencial de serem feitas em dois formatos, a mini empada frita, que é a tradicional, e a grande, que quase vale por uma refeição, ambas preservando os mesmos ingredientes que garantiram essa tradição ao longo das décadas.

Os recheios mais tradicionais e de maior sucesso são os de frango e de palmito, mas há ainda opções como brócolis com queijo e costela bovina ao molho barbecue.

Liih, como Liliane é conhecida, conta que aprendeu a receita com sua ex-patroa Dona Maria, que além da empada frita fazia outros salgados na cidade. “Ela foi uma segunda mãe para mim; foi com quem aprendi todas essas receitas. Durante três anos, trabalhei com ela, logo após minha chegada a Salto”, conta a empresária, que hoje, ao lado do marido Eduardo Gilberti Buselli, mantém o buffet, além de uma lanchonete nas proximidades da Ponte Estaiada, no bairro da Barra.

As empadas fritas de Liih fazem tanto sucesso que ela tem sido convidada para vários eventos e feiras gastronômicas. Numa delas, recebeu a visita do pagodeiro Dudu Nobre, que faria um show na cidade, e fez questão de conhecer a iguaria saltense. Ele não só aprovou o salgado de Liih como fez questão de divulgá-lo, gerando uma enorme repercussão.

Hoje, os turistas que visitam Salto e,



Empada frita grande, a mais pedida do Buffet Liih Buselli

Liih Buselli

principalmente, passam pela Ponte Estaiada e pelo Complexo do Tietê fazem questão de provar as delícias feitas por Liih. Além da lanchonete na Barra, ela oferece buffet para eventos corporativos e festas em geral. Nesse caso, não apenas com as empadas fritas, como com outros tipos de salgados, ao gosto do cliente. O buffet é completo e inclui decoração, locação de brinquedos, animação, garçons e demais itens.

## UM BEM CULTURAL

A data de origem da receita da empada frita de Salto permanece incerta, segundo historiadores. O que se sabe é que uma das mais conhecidas precursoras no seu preparo foi Diamantina Andriolli, mais conhecida como Dona Nena. Na década de 1940, as empadeiras preparavam esses quitutes, já muito apreciados na época, e depois os meninos vendiam nas ruas da cidade. Elas eram levadas ainda quentes em cestos de vime cobertos por guardanapos de tecido. Por mais de meio século, também virou hábito abastecer os bares e as lanchonetes do município com as empadas nos tamanhos grande (hoje feitas pela Liih Buselli), tradicional ou pequeno, este último entregue às dúzias e centenas. Mas foi apenas em agosto de 2007 que a empada frita foi declarada um bem cultural de Salto, por meio de decreto municipal.

### **BUFFET LIIH BUSELLI**

Empada frita e salgados  
Pedidos: (11) 95336-6762

Av. Vicente Schivitaro, 90, Barra (em frente à Ponte Estaiada)

Instagram Facebook @liihbuselli



Liih com seu marido e sócio Eduardo Buselli

# DOMMUS

MÓVEIS E DECORAÇÕES



 [dommus.moveis](https://www.instagram.com/dommus.moveis)

 (19) 99782-2042

Avenida Bernadino Bonavita, 420  
Jardim Santa Rita - Indaiatuba - SP

DOMMUS  
MÓVEIS E DECORAÇÕES



Novo Territory, lançado  
simultaneamente em 60 países

# Novo Territory

*SUV da Ford traz toda a experiência e tradição mundial da marca para o consumidor que busca um veículo refinado e completo*

A Ford inicia em setembro a venda do Novo Territory, um SUV moderno, tecnológico e avançado, que traz toda a experiência e tradição mundial da marca para o consumidor que busca um veículo refinado e completo, com o melhor padrão de espaço, conforto e acabamento da categoria. Totalmente novo, é um produto global que está sendo lançado de forma quase simultânea em mais de 60 mercados.

“A Ford tem mais de 55 anos de tradição e inovação global em SUVs. É a marca que ajudou a criar o conceito moderno do segmento e desde o ano 2000 já vendeu cerca de 25 milhões de unidades no mundo”, diz Dennis Rossini, gerente de Marketing da Ford. “O Novo Territory é um veículo que incorpora toda essa experiência e chega para reforçar o nosso portfólio com uma combinação única na categoria.”

O Novo Territory tem uma presença marcante, com design de linhas modernas, aerodinâmicas e esportivas que são destacadas pela grade dianteira hexagonal, pelo conjunto óptico com faróis e lanternas full-LED e pelas rodas de 19 polegadas. Maior SUV da categoria, ele também é líder em espaço interno, ampliando o conforto especialmente para quem viaja no banco traseiro. O acabamento interno é sofisticado, com materiais de alta qualidade e revestimentos suaves ao toque.

Equipado com um trem de força potente e eficiente, seu novo motor 1.5 EcoBoost de ciclo Otto, de 169 cv, tem um desempenho refinado e silencioso, acoplado a uma transmissão automática de dupla embreagem banhada em óleo de sete velocidades. Ele também é o único da categoria com quatro modos de condução – Normal, Serra/Colina, Eco e Esportivo –, que ajustam o veículo automaticamente a diferentes condições de rodagem.

O Novo Territory tem um estilo moderno, esportivo e aerodinâmico, que é destacado pelas seis opções de cores da carroceria: Azul Metálico, Cinza Catar, Vermelho Vermont, Marrom Roma, Preto Toronto e Branco Bariloche. As rodas de liga leve de 19”, com pneus 235/50, possuem desenho dinâmico, com fundo escuro e face diamantada.

Internamente, é líder em espaço para os ocupantes. O porta-malas de 448 litros garante versatilidade no uso diário e viagens e pode ser ampliado para 1.422 litros com o rebatimento do banco traseiro, incluindo acionamento elétrico sem as mãos. O design minimalista da cabine combina diferentes materiais para criar um ambiente de requinte e qualidade.

**ANDRETA MOTORS ITU**

Avenida Doutor Ermelindo Maffei, 965, Jardim Paraíso, Itu  
Telefone: (11) 4013-8500

COR DE CAFÉ  
café especiais

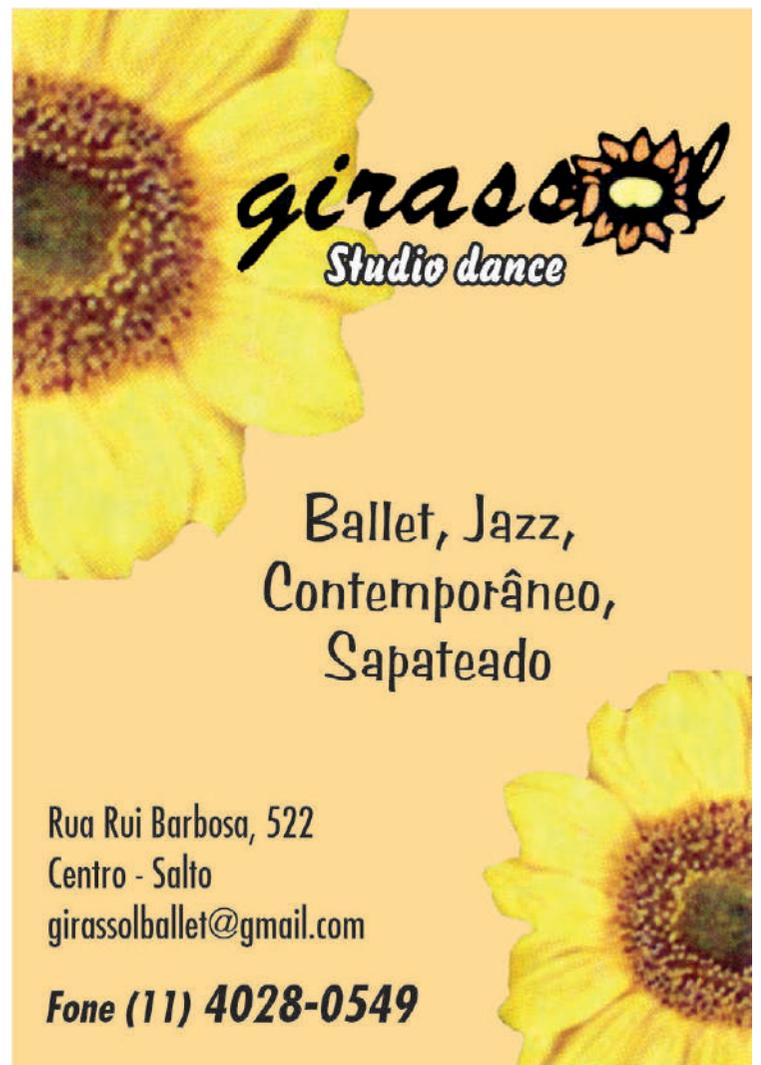
Esperamos  
*Você!*



☕ Cafés especiais  
☕ Almoço Executivo  
☕ Doces artesanais  
☕ Wi-Fi

☎ (19)99214 3983 🌐 cordecafeindaiatuba.com.br 📍 cordecafeindaiatuba

Av. dos Trabalhadores, 116 - Loja 7 - Indaiatuba || The Diplomat Office & Mail



**girassol**  
Studio dance

Ballet, Jazz,  
Contemporâneo,  
Sapateado

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

**Fone (11) 4028-0549**

**IMÓVEIS  
À VENDA E  
LOCAÇÃO**



**COSTA ROCHA** *42 anos*

Consultoria de Imóveis CRECI 30192-J

SALTO - ITU - INDAIATUBA

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



**CONDOMÍNIO PORTAL DOS BANDEIRANTES - SALTO**

- 3 Suítes
- Closet
- 2 salas
- Bar
- Área Gourmet completa
- Alexa
- Escritório
- Ponto de energia para Carro Elétrico
- Área de Terreno 464m<sup>2</sup>
- Área de Construção 254m<sup>2</sup>
- Valor R\$ 2.100.000,00
- Código Ca4750



**CONDOMÍNIO XAPADA PARQUE YTU - ITU**

- 4 Suítes
- 3 Salas
- Área Gourmet
- Piscina
- Hidromassagem
- Campo de Golfe
- Área de Terreno 800m<sup>2</sup>
- Área de Construção 395m<sup>2</sup>
- Valor R\$ 4.200.000,00
- Código: CA4673



**CONDOMÍNIO TERRAS DE SÃO JOSÉ II - ITU**

- 5 Suítes
- Sala 2 ambientes
- Escritório
- Cozinha com despensa
- Casa toda climatizada
- Área Gourmet
- Piscina
- Área de terreno 2160m<sup>2</sup>
- Área de Construção 640m<sup>2</sup>
- Valor R\$ 9.800.000,00
- Código CA4650



**CONDOMÍNIO TERRAS DE SÃO JOSÉ II - ITU**

- 5 Suítes (1 Master)
- 2 Salas
- Lareira
- Área Gourmet
- Piscina
- Garagem para 6 carros
- Aquecedor Solar
- Área de Terreno 2412m<sup>2</sup>
- Área de Construção 605m<sup>2</sup>
- Valor R\$ 11.500.000,00
- Código CA4536

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

 imobiliariacostarocha

 costarocha\_

**Fone (11) 4028-1983** 



## Cervejaria Louvada chega a Indaiatuba

*Nascida em Mato Grosso, a cervejaria abre a sua terceira indústria, sendo a primeira no Estado de São Paulo*



Fotos: Adnan Iogni

Considerada duas vezes a melhor do Brasil!

Gregório Ballarotti - sócio e diretor da Cervejaria Louvada

Uma das cervejarias mais premiadas do Brasil, a Louvada, está expandindo e abrindo sua primeira indústria no Estado de São Paulo, na cidade de Indaiatuba. Esta será a terceira fábrica no país, complementando o projeto de expansão da marca, que, em apenas sete anos de existência, já é consagrada como uma das cervejas mais lembradas do Brasil. A abertura oficial ao público aconteceu no dia 18 de agosto, com um happy hour para apresentar as principais cervejas da marca.

Fundada em Cuiabá no ano de 2015, a Louvada possui outras duas indústrias em operação, sendo uma justamente na capital mato-grossense e outra em Porto Velho-RO, onde produz os mais de 20 rótulos autorais que já conquistaram diversos prêmios nacionais e internacionais, com destaque para a Hop Lager, que foi duas vezes considerada a melhor cerveja da sua categoria no Brasil.

A nova fábrica em Indaiatuba é um marco importante para a Louvada e representa um investimento significativo em tecnologia e infraestrutura para atender à crescente demanda por suas cervejas no sudeste brasileiro. “A fábrica foi projetada com equipamentos modernos e de última geração, permitindo que nossas receitas sejam produzidas com a mesma qualidade e excelência, que são atributos fundamentais para a Louvada”, afirma Gregório Ballarotti, sócio e diretor da Louvada.

### TRADIÇÃO E INOVAÇÃO

A Louvada tem como princípio utilizar apenas ingredientes selecionados e de origem certificada em suas receitas, buscando sempre criar bebidas com personalidade e caráter únicos. Seus mestres cervejeiros combinam tradição e inovação para produzir cervejas que surpreendem o paladar dos consumidores, com aromas marcantes, sabores complexos e texturas equilibradas.

Atualmente, as duas indústrias já produzem 350 mil litros de cerveja por mês. Com a nova fábrica em operação, a previsão é chegar a 400 mil litros. “Esse crescimento é natural quando existe um bom produto. Nós já atendemos o Estado de São Paulo, por meio do nosso e-commerce. A partir de agora, teremos uma distribuição melhor e mais rápida para esta região,



Unidade inaugurada em Indaiatuba

com uma produção local para atender melhor o consumidor direto, como, também, bares e restaurantes”, aponta Ballarotti.

Além do e-commerce, a Louvada também possui os chamados “taproom”, um balcão com diversas torneiras de chopes produzidos pela marca, em Goiânia (GO), Campo Grande (MS) e Manaus (AM). “Somos apaixonados pela cultura cervejeira e respeitamos todo o processo de produção. Nosso compromisso vai além de entregar produtos de excelência. Nós nos dedicamos a criar experiências únicas para os nossos clientes, amigos e parceiros”, finaliza o diretor.

### HAPPY HOUR

A Cervejaria Louvada realiza tradicionalmente em suas unidades, um happy hour aberto ao público, onde todos podem saborear as diversas cervejas produzidas pela marca. O primeiro em Indaiatuba aconteceu no dia 18 de agosto, quando recebeu imprensa e convidados.

**CERVEJARIA LOUVADA**  
Rua Topázio, 60, Recreio  
Campestre Joia, Indaiatuba  
Acesse o QR Code e conheça  
mais da cervejaria.



# UMA DAS CERVEJARIAS MAIS PREMIADAS DO BRASIL AGORA EM INDAIATUBA!



CHOPP DELIVERY:  
DIRETO DA FONTE  
PARA SUA CASA  
(19) 99682-7724

RUA TOPÁZIO 60,  
RECREIO CAMPRESTRE JOIA  
INDAIATUBA, SP  
(19) 3935-0300

CERVEJARIA  
**Louvada**  
BRASIL

# DRØM

SONHE. OUSE. REALIZE.



DESIGNER: ARISTEU PIRES  
FOTÓGRAFA: NICOLE MARION  
PROJETO: CAZZ ARQUITETURA



Você encontra com exclusividade na Drøm:

Aristeu Pires - Zanine Caldas - Lattoog - Guto Índio da Costa - Bernardo Figueiredo - Amélia Tarozzo

Arthur Casas - Alfio Lisi - Carlos Motta - Luia Mantelli - Mula Preta - Paulo Alves - Jayme Bernardo

Lucas Takaoka - Sérgio Matos - Zanini de Zanine - Rejane Carvalho Leite - Júnior Brandão - Roberta Banqueri