

RECENTEMENTE

ANOS DE SUCESSO
20

Silvia Pfeifer

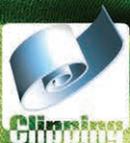
Atriz fala sobre arte, saúde e etarismo em entrevista exclusiva

especial
50+

Mais ativa, geração 50+ investe em qualidade de vida e viagens

Itu 414

Restauração do patrimônio escreve novo capítulo na história



Sempre olhando
o passado para construir
um futuro cada vez
mais brilhante.

Parabéns Itu, pelos 414 anos.



Movement that inspires



P 596 km
Paz no trânsito começa por você.

READY



kia.com.br

7:40 AM 25,11

A TRANQUILIDADE E O CONFORTO

UM LUGAR PARA

ÚLTIMAS

| TORRE ÚNICA | LAZER COMPLETO | APARTAM



Green Park I
RESIDENCIAL

APTS. com **74M²**

65M²



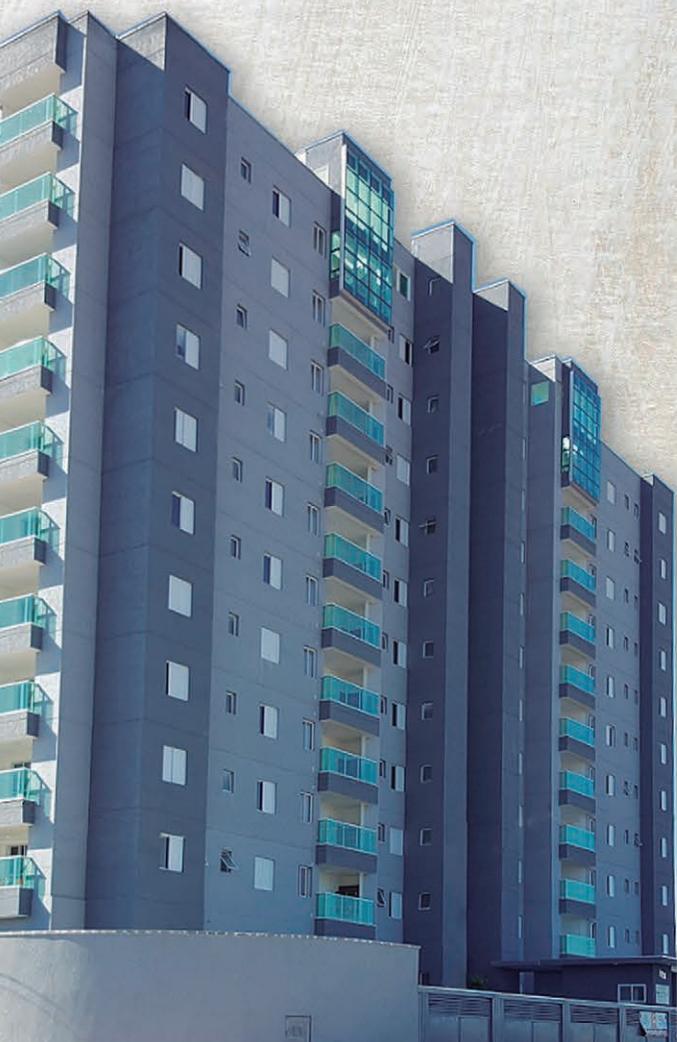
- SALÃO DE JOGOS ■
- PLAYGROUND ■
- BICICLETÁRIO ■
- BRINQUEDOTECA ■
- PISCINA ■
- SALÃO DE FESTAS ■

- VARANDA GOURMET ■
- VAGA COBERTA NA GARAGEM ■
- ESTRUTURA PARA AR-CONDICIONADO ■
- EM TODOS OS AMBIENTES

Em fase de regularização perante Ofício

EM SALTO/SP! VISITE DECORADO NO LOCAL

AV. REMÍGIO DALLA VECCHIA, 688 - JD. NAIR MARIA, SALTO - SP
- GREENPARK I



TO QUE VOCÊ SEMPRE SONHO!

CHAMAR DE SEU!

UNIDADES

ENTOS DE ACORDO COM A SUA NECESSIDADE |



APTS. com **74M²**

COBERTURAS
DUPLEX com **123M²**

Green Park II
RESIDENCIAL



VISTA CENTRAL

VISTA LATERAL

PAV. SUPERIOR

PAV. INFERIOR

- 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 EM TODOS OS AMBIENTES

o Imobiliário competente (Green Park II)

TEAM PRIME
EMPREENDIMENTOS

☎ 11 2840 1824 11 9 6862 3191
✉ contato@teamprime.com.br
📱 @teamprimeemprendimentos

CRECI 30497J Team Prime Empreendimentos

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



ITU **41** ANOS

EXPLORAR O UNIVERSO, SORRIR PARA O FUTURO.

Orgulho de Itu, onde as crianças
são nossa prioridade.



ANIVERSÁRIO 414 ANOS

01 QUINTA-FEIRA

- 18h | **Acendimento da Pira e Medalha Domingos Fernandes Banda Marcial**
Praça Padre Anchieta, s/n - Centro
- 20h | **Apresentação do Coro Municipal e do Coral "Encantos da Melhor Idade" na Igreja Bom Jesus**
Praça Padre Anchieta, s/n - Centro

02 SEXTA-FEIRA

Agenda de Inaugurações

- 08h | **Reinauguração do Centro de Educação Ambiental "Miguel Lorente Villa" - CEA Villa**
Rua Anthigio Cavecchini, 745 - Bairro Presidente Médici
- 10h | **Reinauguração do Espaço Cultural "Almeida Jr"**
Rua Paula Souza, 664 - Centro
- 14h | **Teste da Adutora do novo sistema UTU-Guaçu**
- 16h | **Inauguração da Rede Saber VI "Profª Marilze Calil"**
Rua Valinhos, s/n - Cidade Nova

Atrações - Praça do Carmo

- 12h | **Tradicional Corte do Bolo**
Praça Padre Miguel (Matriz) - Centro
- 20h | **Show com Diogo Nogueira**
Praça Washington Luiz - Jardim do Estádio



03 SÁBADO - 414 Anos de Itu na Cidade Nova

- 18h | **Resenha do Membrive**
- 20h | **Apresentação do grupo Jatosamba**
Av. da Paz Universal (esquina com a Rua Itupeva)
- Apresentação especial de passistas ao longo do evento

04 DOMINGO

- 07h | **Passeio Ciclístico "Pedalando pelos Caminhos Ituanos"**
Trajeto Rural: Caminho do Jurumirim - Saída da Prefeitura de Itu
Av. Itu 400 Anos, 111 - Itu Novo Centro
- 11h às 17h | **Feira Ecoarte Especial - Itu em suas mãos**
414 Anos de Itu - Parque Ecológico do Taboão
Av. Itu 400 Anos - Vila Leis (altura do número 77)



VENHA BRINCAR NO NOSSO CARROSSEL DE ANIVERSÁRIO!



dias 02, 03 e 04

10h às 22h | Idade de 02 a 16 anos
Praça Bom Jesus (Marco Zero)



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA NO SITE
itu.sp.gov.br/itu-414-anos



@Prefeituraltu | itu.sp.gov.br



Itu

TEMPO DE CRESCER

REVISTA REGIONAL

Ano 21 - número 248
JANEIRO/FEVEREIRO DE 2024

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

SILVIA PFEIFER em foto de Jeff Porto @jeffportostudio

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

issuu.com/revistaregional

Facebook: @regionalrevista

Instagram: @revista_regional

Editor do site: Renato Lima

COMO ANUNCIAR

E-mail: editoraclipping@uol.com.br

Telefone: (11) 4028-3128

WhatsApp: (11) 99890 0986 ou (19) 98202 1988



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

REDAÇÃO E PUBLICIDADE

Endereço: Rua Albuquerque Lins, 415, Centro, Salto/SP, Cep: 13.320-340

Telefones: Salto e Itu: (11) 4028-3128

Indaiatuba: (19) 98202-1988

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

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

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

Inspirações para viver bem.



Escaneie e
Inspire-se



decoratto

  @decorattoindaiatuba

 (19) 99371-7173

Rua Humaitá, 873 Indaiatuba



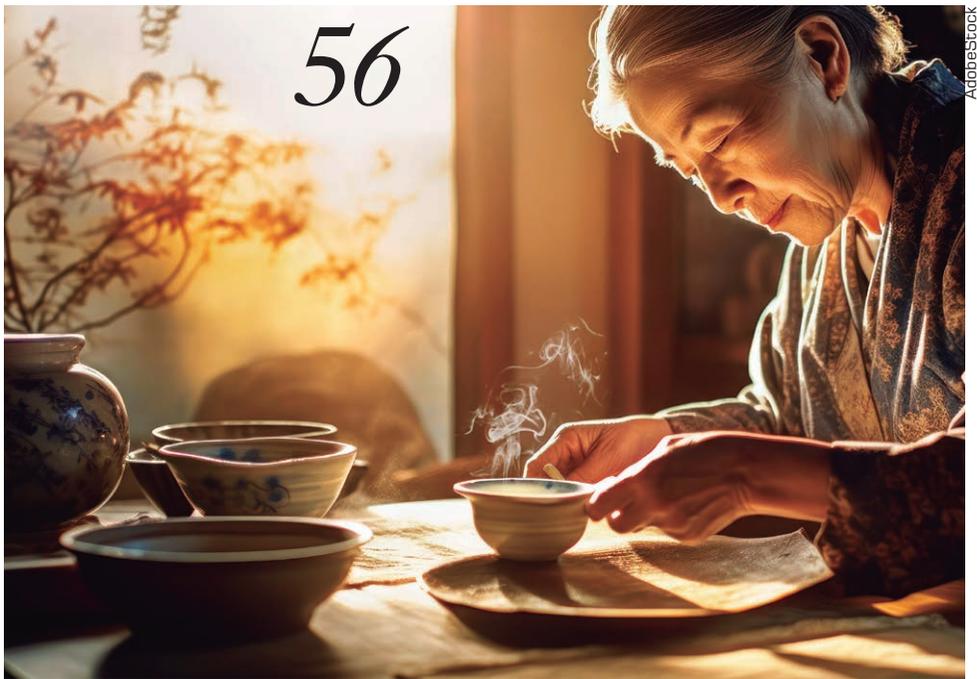
23



46



48



56

14 Regionais

- ITU 414 ANOS
- 20 Diogo Nogueira fará show dos 414 anos de Itu
- 22 Testemunhas do tempo
- 23 Itu: um capítulo vivo do passado
- 30 Guilherme Gazzola: 'Itu despertou novamente!'

EM FOCO

- 38 Kia promove 'Natal Surpreendente'

40 Circulando

- 44 LIFESTYLE por Leila Schuster

VIAGEM

- 46 Paris olímpica com economia

TRENDS

- 48 'Peach Fuzz', um tom de pêssego, é a cor Pantone 2024

CAPA

- 50 Silvia Pfeifer

ESPECIAL 50+

- 54 Viver mais e melhor!
- 56 Zonas Azuis: Os segredos da longevidade nas regiões centenárias
- 57 A importância da saúde mental para a longevidade

- 58 Cérebro exercitado pode prevenir doenças

- 60 Explorando novos horizontes

- 62 A saúde emocional após os 60

- 63 Os benefícios do Pilates para a longevidade

- 64 'De Maio e Villela Advogados' esclarece sobre Direito Previdenciário

- 66 Fisioterapia especializada em 'Saúde do Idoso'

- 67 Beleza

- 70 Sucesso nos negócios

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



Siga a Revista Regional:

- @revistaregional
- @regionalrevista
- @revista_regional



Nossa maior comemoração é
fazer parte desta festa há 122 anos!

Parabéns, Itu!
414 anos!



Rua Paula Souza, 575 - Centro Histórico - Itu

📷 bardoalemao_itu

📱 bardoalemaodeitu

☎️ (11) 4022-4284

🌐 [www.bardoalemaodeitu.com.br/
cardapio-restaurante.php](http://www.bardoalemaodeitu.com.br/cardapio-restaurante.php)



PÁG. 53

DUPLAMENTE ESPECIAL

Sobre os 414 anos de Itu e a geração 50+

Nossa primeira edição de 2024 chega duplamente especial, com as homenagens aos 414 anos de Itu, celebrados em 02 de fevereiro, e um caderno temático sobre o público 50+, uma geração mais dinâmica e com promessas de longevidade e melhor qualidade de vida. Afinal, são os 50 os novos 30? Exercícios físicos, boa alimentação, recursos da medicina e uma boa dose de autoestima tornam mais ativos e plenos os cinquentões e cinquentonas, independentemente da idade cronológica que têm. Os novos tempos permitem que eles aparentem ser cada vez mais jovens do que registram os documentos de identidade e que sejam mais produtivos também. Isso mostra que estamos testemunhando uma verdadeira transformação no modo como enfrentamos o envelhecimento. Afinal, os 50+ não estão apenas vivendo mais, estão vivendo melhor - ativos, saudáveis e vibrantes. Pesquisas recentes de mercado, no pós-pandemia, atestam isso e revelam que está na hora de aposentarmos o conceito de “velho” que já está ficando para trás, em especial por meio de discussões na mídia. O mercado atual defende esse combate ao chamado “etarismo”, que é a discriminação contra pessoas com base na idade, e chama atenção para o termo “Middlescence”, relacionado ao período ou condição da meia-idade e que representa o que é hoje a nova cara da maturidade, num perfil de 45 a 65 anos. O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) aponta que já são quase 55 milhões de brasileiros acima de 50 anos, ou seja, 25% da população brasileira. O mercado formado pelos 50+ movimenta, aproximadamente, R\$ 2 trilhões só no país. No mundo, o valor ultrapassa US\$ 15 trilhões de dólares. Quem é empresário, certamente, já reparou que hoje uma boa parcela dos seus consumidores, senão a maioria, está acima dos 50 anos. É nessa faixa etária que encontramos pessoas mais preocupadas com qualidade de vida, prevenção, estética, boa alimentação, etc. Também é esse público que mais viaja, que frequenta bons restaurantes, que é seletivo, que escolhe bem os produtos que compra e também os lugares que frequenta, sabe apreciar uma boa música, uma boa comida e uma boa carta de vinhos. Nesse especial, Regional traz diversos conteúdos sobre os 50+, incluindo qualidade de vida, saúde física e mental, comportamento, viagens e muito mais. Quem também discute o assunto é a nossa entrevistada de capa, a atriz Silvia Pfeifer, que chega muito bem à maturidade, porém enfrenta a questão do etarismo no audiovisual. Ela concedeu entrevista exclusiva à Regional e trata sobre diversos assuntos, como artes, saúde e novos projetos. Já o segundo caderno desta edição celebra os 414 anos da “mãe das cidades” da região! Verdadeiro museu a céu aberto, Itu respira história. Cada rua, cada monumento, contém uma parte única da trajetória dessa cidade, e preservar esse patrimônio é uma responsabilidade compartilhada por todos que confirmam a importância de manter viva a memória de Itu para as gerações futuras. Foi esse o mote de nossa reportagem principal, que traz a restauração de importantes patrimônios, como o Mercado Municipal, a Escola Convenção, o Cruzeiro Franciscano e o Espaço Cultural Almeida Junior, entre outros. Como é tradição, vários e importantes empresas e profissionais ituanos prestam suas homenagens a Itu e seu povo em peças publicitárias produzidas especialmente para a data! Parabéns, Itu!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

@revista_regional

@lima_renato

PÁG. 22



Adobe Stock

AdobeStock



PÁG. 54



BRONCO

BRONCO SPORT
Encare qualquer desafio
com o ícone da aventura.

FAÇA UM TEST-DRIVE



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



PAZ NO TRÂNSITO COMEÇA POR VOCÊ.

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

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

Só na #Babboltu você encontra o que há de melhor em pizza. São mais de 100 anos de tradição!



Pizza Alho Negro



**BABBO
GIOVANNI**

DESDE 1917

Venha conhecer nossa casa e saborear a melhor pizza da cidade

Babbo Giovanni - Unidade Itu
Delivery: (11) 2429-9775

Acesse nosso cardápio on-line:
www.babbogiovanniitu.com.br/cardapio

Rua Dr. José Elias, 121 - Centro - Itu
www.babbogiovanni.com.br
f BabboGiovanniitu i babboitu

Horário de funcionamento:
De terça a quinta e domingo das 18h às 22h30.
Sexta e sábado das 18 às 23h30.

regionais



FOTOS: Pref. Itu-Juca Ferreira



Itu inaugura 1º 'Quarteirão das Crianças'

Em dezembro, foi inaugurado, em Itu, o primeiro Quarteirão das Crianças, localizado na avenida Ernesto Fávero, no Rancho Grande. O ambiente é destinado à infância e foi transformado com pinturas lúdicas no solo, para que a caminhada com as crianças seja um momento de diversão, além da inclusão de brinquedos, como pula-pulas, escorregador e balanços. O local também possui banheiros com fraldário e uma área destinada à realização de piqueniques com os pequenos, por haver muitas árvores e um gramado. O prefeito Guilherme Gazzola esteve presente na inauguração e destacou que espaços como esse serão cada vez mais presentes em Itu, pois as crianças merecem ser tratadas como prioridade. Gilmar Pereira, secretário de Planejamento e coordenador do Comitê da Primeira Infância de Itu, também esteve no evento e ressaltou que cada detalhe foi cuidadosamente planejado e implementado para garantir que o ambiente proporcione um encontro seguro para as famílias.



LEIA MAIS AQUI

Inaugurado o Polo Turístico e Gastronômico

No dia 09 de janeiro, ocorreu a cerimônia de inauguração do Polo Turístico e Gastronômico na avenida Ernesto Fávero, no bairro Rancho Grande, em Itu. A solenidade contou com as presenças do secretário estadual de Turismo e Viagens, Roberto de Lucena, e do secretário municipal de Turismo, Lazer e Eventos, Cesar Calixto, representando o prefeito Guilherme Gazzola. Com um investimento de R\$ 2.140.962,00, provenientes de convênio do Departamento de Apoio ao Desenvolvimento dos Municípios Turísticos (Dadetur), a segunda fase da obra conta com a construção de cinco quiosques de 47 m² (entregues por meio de processo licitatório, onde os interessados apresentaram propostas para utilização), ligação de água e esgoto, além de melhorias no entorno, como acessibilidade e lombofaixas. O local conta, inclusive, com pista de caminhada, iluminação em Led, paisagismo, recapamento e reconstrução de pavimento, realizado na primeira fase da obra, que contou com um investimento de R\$ 2.234.134,67, também provenientes do governo do Estado. O Polo Turístico e Gastronômico abriga ainda o Quarteirão das Crianças (veja matéria nessa página).



LEIA MAIS AQUI

PEUGEOT 2008

ROADTRIP

FEITO PARA
QUEM AMA
VIAJAR



 PEUGEOT PORT ANDRETA

 PEUGEOT ANDRETA OFICIAL

 WWW.ANDRETAPEUGEOT.COM.BR

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

Avenida Doutor Ermelindo Maffei, 947
Itu/SP | Telefone: (11) **2550-5700**



FRAN'S CAFÉ

O melhor momento do seu dia



Combo
Café Premium

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



Pref. Itu

COM PONTUAÇÃO HISTÓRICA, ITU FICA EM 2º NO 'MUNICÍPIO VERDE AZUL'

Itu foi novamente premiada com a certificação do Programa Município Verde Azul e agora ocupa o segundo lugar no ranking dos municípios de 100 a 499 mil habitantes, registrando a pontuação histórica de 99 pontos. O prêmio foi recebido em dezembro durante evento que contou com a presença do governador Tarcísio de Freitas. Para o prefeito Guilherme Gazzola, a posição ocupada só confirma o quanto a cidade vem investindo no Meio Ambiente. "Saber que Itu recebeu mais uma vez o prêmio e a certificação do Município Verde Azul, ainda mais com essa pontuação histórica, é ter certeza de que todo o trabalho que temos realizado tem valido a pena, que estamos no caminho certo quando decidimos investir em políticas públicas ambientais", afirmou.



LEIA MAIS AQUI

Segue a gente!
 @fruitysorvetes



Prefeitura de Itu

Comércio e indústria de Itu em ranking das melhores cidades

Itu figura novamente entre as melhores cidades do Brasil, incluindo as capitais, para se fazer negócios, de acordo com o ranking elaborado pela consultoria Urban Systems e publicado pela revista Exame. Nesta décima edição do levantamento, Itu surge como destaque nas categorias de Comércio e Indústria. No país todo, Itu obtém a 68ª posição no segmento Comércio e o 28º lugar no quesito Indústria. Para o secretário municipal de Planejamento, Gilmar Pereira, os índices reforçam o aquecimento do comércio local e a tendência de reindustrialização do município. "O ambiente de negócios em Itu começou a mudar desde 2017, com transparência e ações que fizeram com que o empresariado voltasse a confiar na cidade. Nos últimos sete anos, a nossa geração de empregos foi superior a 4,5 mil novas vagas com carteira assinada, de acordo com dados do Caged", disse. O estudo leva em consideração o desempenho 319 cidades brasileiras, que são todos os municípios com mais de 100 mil habitantes.



LEIA MAIS AQUI

Hyundai

CRETA N Line

Um carro
com N motivos
para combinar
com você.



HMB | Andreta 

5 ANOS **Garantia**
Sem limite de quilometragem

 **HYUNDAI**

 WWW.ANDRETAHMB.COM.BR

 HYUNDAI ANDRETA

 HYUNDAI ANDRETA

Av. Ário Barnabé, 202 - Indaiatuba: (11) 3825-3773 | (11) 96406-4809



MATRÍCULAS ABERTAS 2024

**JAZZ
BALLET
BABY JAZZ
SEMENTINHAS
ALONGAMENTO
AULAS PERSONAL
DANÇA CONTEMPORÂNEA**

@GIRASSOLSTUDIODANCE

(11) 94326-0428 (11) 4028-0549
RUA RUI BARBOSA, 522 CENTRO SALTO | GIRASSOLBALLET@GMAIL.COM

regionais



REGIONAL

Câmara de Salto homenageia a Revista Regional

Na última sessão de 2023, a Câmara de Vereadores de Salto aprovou um Voto de Congratulação e Louvor à Revista Regional pelos seus 20 anos de atividades na cidade. O requerimento foi proposto pelo vereador Vinícius Saudino, lembrando aos demais legisladores a importância da revista para Salto e região, "através do bom jornalismo, impactando ativamente o desenvolvimento econômico e cultural da cidade". Saudino e seus assessores fizeram questão de entregar a homenagem pessoalmente ao diretor da Regional, Zeca Almeida, na Redação da revista, em Salto.



Um café para todas as horas

COR DE CAFÉ
café especiais

- Cafés Especiais
- Almoço Executivo
- Doces Artesanais
- Wifi Free

(19) 99214-3983
cordecafeindaiatuba
www.cordecafeindaiatuba.com.br
Av. dos Trabalhadores, 116 - Loja 7
Indaiatuba - The Diplomat Office & Mall



Viracopos atinge novo recorde anual de passageiros

O Aeroporto Internacional de Viracopos, na região, estabeleceu em 2023 um novo recorde anual de movimentação de passageiros com 12,5 milhões de pessoas embarcando ou desembarcando pelo terminal, número que ficou 5,75% acima do ano passado. O recorde anual anterior havia sido atingido em 2022, com 11,8 milhões, como informou a concessionária Aeroportos Brasil. O resultado no acumulado de 2023 indica que embarcaram ou desembarcaram pelo aeroporto quase 680 mil passageiros a mais no ano passado em relação a 2022. Pela primeira vez em sua história, Viracopos encerrou um ano com mais de 1 milhão de passageiros transportados em voos internacionais. Foram 1.068.500 passageiros ante 721.770 de 2022. Além de atingir novo recorde de passageiros, Viracopos ficou na lista dos dez aeroportos mais pontuais do mundo na categoria porte médio. O levantamento foi realizado pela Cirium, empresa de análise de dados de aviação.

AQUI TEM
CONCURSO
DE
BOLSAS

 **2024**

PARA O CURSO
EXTENSIVO
PRÉ-VESTIBULAR
MATUTINO E NOTURNO

BOLSAS
DE ATÉ **50%ff**

PROVA PRESENCIAL

ANGLO ITU:
08/02, ÀS 19H

ANGLO SALTO:
03/02, ÀS 14H

INSCREVA-SE PELOS SITES
angloitu.com.br ou anglosalto.com.br



ANGLO ITU

OU ESCANEIE
O QR CODE
DA UNIDADE
DE SUA
PREFERÊNCIA



ANGLO SALTO



Diogo Nogueira fará show dos 414 anos de Itu

A programação conta ainda com uma agenda de inaugurações de obras e outras atrações para celebrar o aniversário da cidade

O sambista Diogo Nogueira será uma das atrações da programação de aniversário de 414 anos de Itu, realizada pela Prefeitura. O cantor se apresenta no dia 02 de fevereiro (sexta-feira), data da fundação da cidade, a partir das 20h em palco montado na Praça Washington Luiz (em frente ao Estádio Novelli Júnior). A programação conta com diversas outras atrações e uma sequência de inaugurações de obras públicas nas áreas de abastecimento de água, educação, cultura e meio ambiente.

Confira a seguir o que a Prefeitura preparou para Itu em seu aniversário:

- Quinta-feira, dia 1º de fevereiro
18h – Acendimento da Pira e Medalha

Domingos Fernandes e Apresentação Banda Marcial - Praça Padre Anchieta (Bom Jesus), s/n – Centro
20h – Apresentação do Coro Municipal na Igreja Bom Jesus - Praça Padre Anchieta, s/n – Centro

- Sexta-feira, 02

Agenda de inaugurações

8h – Reinauguração do Centro de Educação Ambiental “Miguel Lorente Villa” – CEA Villa, Rua Anthigio Cavecchini, 745, Bairro Presidente Médici
10h – Reinauguração do Espaço Cultural “Almeida Jr”, Rua Paula Souza, 664 – Centro
14h – Teste da Aduora do novo sistema Utu-Guaçu
16h – Inauguração da Rede Saber VI “Profª

Marilze Calil”, Rua Valinhos, s/nº – Cidade Nova

Agenda de eventos

12h – Tradicional Corte do Bolo, Praça Padre Miguel (Matriz), Centro
20h – Show Diogo Nogueira, Praça Washington Luiz, Jardim do Estádio

- Sábado, 03

20h – Apresentação do grupo Jatosamba, Avenida da Paz Universal, esquina com a Rua Itupeva – Cidade Nova

- Domingo, 04

7h – Passeio Ciclístico “Pedalando pelos Caminhos Ituanos”, Trajeto Rural: Caminho do Jurumirim, Saída da Prefeitura de Itu – Av. Itu 400 Anos, 111, Itu Novo Centro.



Ricardo Nunes

Diogo Nogueira será a principal atração do show de 414 anos de Itu

CONSTELAÇÃO FAMILIAR SISTÊMICA

Paula Bissoli - Psicanalista e Mestre Reiki

www.paulabissoli.com.br

- REIKI • PSICANÁLISE • TERAPIA DAS ROSAS
- RADIESTESIA CLÍNICA • BARRAS DE ACCESS
- CONSULTORIA FENG-SHUI • TERAPIA DE CURA INTERIOR
 - COACHING DE EMAGRECIMENTO
 - MESA RADIÔNICA BOTHÂNICA
- TERAPIA COM GONGO • REGRESSÃO DE MEMÓRIA
- GEOMETRIA SAGRADA ANGELICAL • TERAPIA FLORAL



CURSOS E ATENDIMENTOS TERAPÊUTICOS ON-LINE E PRESENCIAL



☎ (11) 97377-4610

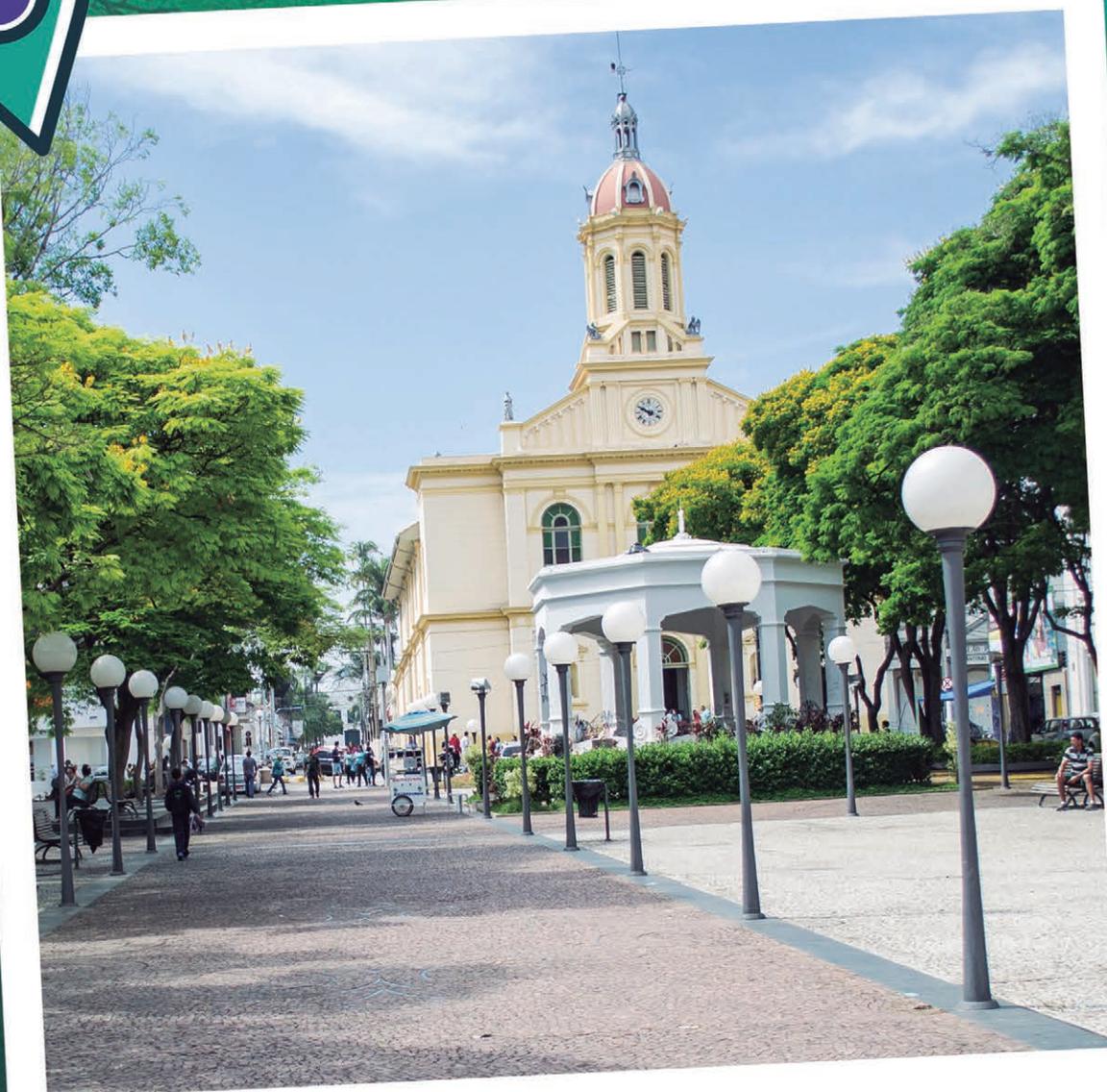
📍 Paula Bissoli - Mestre Reiki

📷 paulabissoli.psi.terapeuta

✉ contato@paulabissoli.com.br

Parabéns, Itu!

414 anos



Praça Padre Miguel | Foto: Secretaria de Cultura de Itu/SP

SICOOB CREDIGUAÇU

Registramos a alegria de proporcionar a realização de tantos sonhos junto aos cooperados dessa cidade!

Rua Santa Rita, 866 | Fone: (11) 2396-1400

    | crediguacu.com.br

*Temos orgulho de fazer
parte do futuro da cidade!*

**Parabéns, Itu
pelos 414 anos!**



yummy
Baby Kids Teen

YUMY BABY KIDS TEEN

Rua Floriano Peixoto, 665 - Boulevard Floriano - Loja 8
Centro - Itu/SP ☎ (11) 9 5030-1150
@yummybabykids 📌 Yummy Baby & Kids

YUMY BABY KIDS

Rua Sete de Setembro, 268 - Centro - Itu/SP
☎ (11) 9 1374-2263
@yummybabykids 📌 YummyBaby Kids

itu 414

por IARA RIBEIRO

Testemunhas do tempo

*A restauração dos edifícios
históricos é um compromisso
com a memória coletiva*

Em um mundo em constante evolução, onde a modernidade muitas vezes parece relegar o passado ao segundo plano, a preservação dos edifícios históricos surge como uma responsabilidade vital para as gerações presentes e futuras. Cada fachada, cada parede, e cada detalhe arquitetônico conta uma história única, conectando-nos diretamente ao passado. Perder essas estruturas é como apagar capítulos inteiros da nossa própria história coletiva.

Os edifícios históricos não são apenas relíquias do passado, mas também podem desempenhar papéis ativos no presente. Como mostram diversas cidades europeias e até mesmo brasileiras, muitos desses imóveis são adaptados para usos contemporâneos, como museus, centros culturais, escritórios e residências. Essa reutilização não apenas preserva a estrutura física, mas também revitaliza espaços urbanos, agregando valor à comunidade e promovendo a sustentabilidade através da renovação em vez da destruição. Além disso, a preservação de edifícios históricos tem um impacto positivo na economia local. A atração de turistas interessados na história e na arquitetura contribui para o desenvolvimento econômico sustentável, gerando empregos e estimulando o comércio local.

Diante desses benefícios, é imperativo que a sociedade adote uma mentalidade proativa em relação à preservação do patrimônio arquitetônico. Incentivar políticas públicas que protejam edifícios históricos, oferecer incentivos fiscais para a restauração e promover a conscientização sobre a importância cultural dessas estruturas são passos cruciais para garantir que nossa herança arquitetônica seja preservada para as gerações futuras.

Itu: um capítulo vivo do passado

Autoridades locais e comunidade estão unindo esforços para manter viva a essência de Itu, equilibrando a necessidade de desenvolvimento com a conservação do legado cultural

Imponente fachada do sobradão onde funcionou o primeiro grupo escolar de Itu

Itu, com seus 414 anos de história celebrados nesse 02 de fevereiro, é mais do que uma mera testemunha do tempo, é um capítulo vivo do passado que continua a ecoar no presente. Com suas ruas de paralelepípedos, casarões centenários e monumentos imponentes, Itu se destaca como um verdadeiro tesouro histórico, preservando e contando a rica narrativa de seu passado.

Caminhar pelo Centro histórico, principalmente entre as praças do Carmo e do Bom Jesus, passando pela Padre Miguel, é como fazer uma viagem no tempo. Ruas de paralelepípedos ladeadas por casarões coloniais transportam os visitantes para a época áurea da cidade. A praça da Matriz da Candelária, com sua igreja imponente e o núcleo histórico, é o coração pulsante desse patrimônio urbano.

Preservar essa riqueza em meio ao crescimento urbano é um desafio constante. Autoridades locais e comunidade estão unindo esforços para manter viva a essência de Itu, equili-

brando a necessidade de desenvolvimento com a conservação do legado cultural. Exemplos recentes são as restaurações de importantes prédios públicos e monumentos, como o Mercado Municipal, a Escola Convenção, o Cruzeiro Franciscano e o Espaço Cultural Almeida Junior, entre outras obras realizadas pelo governo municipal, com apoio do Estado. Há ainda as restaurações das igrejas, já noticiadas em outras edições da Revista Regional, como a capela de Santa Rita e a Matriz Nossa Senhora da Candelária, cuja obra levou vários anos, recuperando todo o projeto original do templo com suas riquezas coloniais, e também de parte do casario urbano, com obras pontuais feitas por seus proprietários, muitas nas ruas Barão de Itaim e Paula Souza e no entorno da praça Padre Miguel.

Nesse ano estão em andamento duas obras de restauro, o Espaço Almeida Junior e o Cruzeiro Franciscano, com entregas previstas para fevereiro e meados do primeiro semestre, respectivamente, segundo a Prefeitura. “É importante esclarecer que existe uma diferença importante entre obras de recuperação e restauração. Recuperar é recompor partes danificadas para restabelecer a função do local e impedir que o problema aumente. Já restaurar vai além da recuperação funcional, seja bem móvel ou imóvel. O restauro segue com regras técnicas específicas, garantindo que não aconteçam falsos, sejam históricos ou artísticos. Isto é, que sejam realizadas intervenções que passe a impressão errônea de traçados de época. Toda alteração contemporânea em obras de restauro ficam evidentes, possibilitando essa compreensão aos leigos”, ressalta a administração municipal, através de sua assessoria de imprensa. No caso de bens culturais, após a obra de restauro concluída, é feita a



Juca Ferreira/Pref. Itu

Atual fachada do Espaço Cultural, em seu processo de restauração, com previsão de entrega para fevereiro



Escola Convenção também teve seu prédio totalmente restaurado e hoje abriga unidade da Rede Saber de ensino integral

Renata Guarnieri/Prefeitura de Itu

conservação preventiva, para que haja a devida manutenção e que as gerações futuras possam ter acesso a esse bem.

Localizado na rua Paula Souza, o Espaço Cultural Almeida Júnior funciona num raro exemplar dos sobradões de meados do século XIX, que encontrava-se em total decadência e sem funcionamento. A história do local conta que de 1874 até a década de 1970, o edifício abrigou o primeiro grupo escolar da cidade, a “Escola Dr. Cesário Motta”, sendo esta uma das maiores recordações de muitos ituanos. Sua importância para o Estado é tão grande que culminou com seu tombamento pelo Condephaat (Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Estado de São Paulo).

A partir de agora, com a restauração, ele deverá abrigar uma extensão do Museu de Arte Sacra de São Paulo, contando com parte do acervo inédito da instituição. O Espaço Cultural sediará também dois museus municipais: Mahmi (Museu e Arquivo Histórico Municipal Synésio de Sampaio Góes) e o Museu de Música Sacra e Arte Religiosa Padre Jesuíno do Monte Carmelo. Antes de iniciarem as obras, em inspeções conduzidas por técnicos do Museu de Arte Sacra, Iphan (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional), Condephaat e da Secretaria Municipal de Cultura e Patrimônio Histórico, foi descoberto que o sistema construtivo do edifício foi realizado em taipa franco-pombalina, tratando-se o caso de um documento arquitetônico preservado único em Itu e raríssimo em todo o Estado.

Ao longo da obra, foram executados serviços como restauro das portas e janelas de madeiras, com as ferragens e recolocação dos vidros, recuperação do forro de madeira, recuperação da taipa, pintura da alvenaria externa e interna, recuperação das escadas de madeiras e dos guarda corpos, recuperação do piso assoalho, instalação de elevador para acessibilidade, execução de banheiros masculino, feminino e PNE, novas instalações elétricas, incluindo dispositivo contra incêndio e novas instalações hidráulicas, reforma do telhado e da rede de águas pluviais.

ITU GUARDA 300 IMÓVEIS TOMBADOS

Outro monumento que deve ser entregue ainda nesse primeiro semestre pela Prefeitura é o Cruzeiro Franciscano, na praça Dom Pedro I. Único elemento que restou do conjunto arquitetônico franciscano do final do século XVIII, o Cruzeiro foi construído por Joaquim Pinto de Oliveira, o Mestre Tebas, autor também de diversas obras relevantes da capital paulista como os ornamentos de pedra da fachada das principais igrejas paulistanas da época, como a da Ordem Terceira do Carmo (1775-1776), a do Mosteiro de São Bento (1766 e 1798), a da velha Catedral da Sé (1778), a da Ordem Terceira do Seráfico São Francisco (1783).

Por meio de estudos realizados desde 2018, detectou-se que o Cruzeiro foi erguido em arenito e varvito, fazendo dele um objeto único no mundo devido ao material empregado em sua construção. Destaque especial para o varvito, rocha sedimentar, muito utilizada na fundação de casas e calçadas



O Mercado Municipal foi outro prédio público tombado que encontrava-se deteriorado e que ganhou restauração e novas utilidades



fotos: Renata Guarnieri e Juca Ferreira/Pref. Itu

ituanas devido à sua abundância, proximidade e facilidade de extração.

Nos últimos anos, outros bens culturais de propriedade do município foram restaurados pelo governo ituano, como a Escola Convenção, o Mercadão e o Cila (Centro Ituano de Letras e Artes), onde antes era a Funerária Municipal. “São todos edifícios tombados pelo Condephaat, ou seja, de importância para o conhecimento e entendimento da história do Estado de São Paulo e, portanto, do Brasil”, argumenta a Prefeitura através de sua assessoria de imprensa. Atualmente, segundo ela, Itu possui quase 300 imóveis tombados pelo Condephaat, o que atesta a grande importância desse patrimônio para a história. “Restaurá-los e conservá-los é de grande importância para que as gerações futuras conheçam todo esse legado. Além disso, são edifícios que trazem na sua estrutura várias técnicas usadas em construções no decorrer dos séculos, o que os torna exemplares de grande valor da história da técnica e da tecnologia”, continua. “No que diz respeito ao município, são bens que tem, além de seu valor histórico e artístico, um inenso valor sentimental para a população ituana, uma vez que fazem parte do dia a dia das pessoas. É tudo isso que faz a importância de um bem cultural, portanto, todas as obras realizadas nos bens públicos são de grande valor para a memória de Itu, além de traduzir um enorme respeito ao dinheiro público, pois são de propriedade do município e devem ser mantidos e utilizados por ele”, completa a Prefeitura.

Mas e a população, como educar o ituano a preservar melhor seu patrimônio e sua história? Para o governo municipal, “o ponto mais importante para que uma população valorize seu patrimônio é permitir que ela se apodere dele”. “A melhor maneira de fazer isso é fazer com que ela utilize esse bem, ou seja, as pessoas devem usar o imóvel no seu dia a dia, por isso a grande necessidade e importância em manter os edifícios restaurados e aptos ao uso. Em longo prazo, a Educação Patrimonial e a conscientização são os pontos mais importantes para que todos conheçam o patrimônio e sua importância”, conclui.

Parabéns
Itu,
414 anos de história!



Dr. Renato Villin Prado
SSO
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

CROSP: 35.138

Formado pela UNICAMP em 1986, é especialista em Implantes e Estética, atuando em Reabilitação oral há mais de 30 anos.

Ao fundar a SISOitu em 2008, o Dr. Renato tinha como ideal uma odontologia de alta qualidade, oferecida por uma equipe de especialistas dedicados e entrosados.



Accesse o QRCode para visitar o Site



odontologia especializada

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

Parabéns, Itu!

PARABÉNS, 02/02 É O
ANIVERSÁRIO DE UMA
CIDADE MUITO ESPECIAL: ITU!

SÃO 414 ANOS DE HISTÓRIA,
AMOR, DEDICAÇÃO E
TRABALHO. DESEJAMOS
VER ESSA CIDADE CRESCER
E SE DESENVOLVER AINDA
MAIS NESSE NOVO ANO!

**JOSÉ CARLOS
CLEMENTINO**
SOCIEDADE DE ADVOCACIA

Civil - Empresarial - Família - Previdenciário - Trabalhista
Whats: (11) 99129-9753 - Fixo: (11) 2429-5171
e-mail: clementino.itu@gmail.com
site: clementinoadvocacia.com.br
Rua Pedro de Paula Leite, 482, Centro - Itu - OAB25692



ITU ESTÁ EM FESTA!

SÃO 414 ANOS DE UMA TRAJETÓRIA
INCRÍVEL, REPLETA DE CONQUISTAS
E DESAFIOS SUPERADOS.

Há quase 4 décadas, a Unimed Salto/Itu tem o orgulho de dividir a sua história e cuidar dos moradores desse município tão pulsante e próspero.

Ao longo desses anos, nossas jornadas se fundiram. Crescemos juntos, formamos laços que nos unem em afeto, respeito, tradição e uma busca constante por evolução, progresso e tecnologia, sem perder o viés acolhedor e humanizado.

Aproveitamos esta data, para renovar os votos de parceria com os Ituanos e o compromisso de levar o nosso Jeito de Cuidar para essa cidade que nos acolhe e nos inspira a melhorar todos os dias.

Parabéns, Itu!

Que venha mais um capítulo incrível na sua história.

Unimed 
Salto/Itu



Parabéns, Itu!

414 anos de história que
nos orgulhamos de fazer parte

AMOR - PROGRESSO - PAZ - PROSPERIDADE - SUCESSO

SAÚDE - ALEGRIA



🌐 www.rodriegotarossi.adv.br

📷 @advocaciatarossi

🐦 AdvocTarossi

📘 @rodriegotarossi



Rodrigo Tarossi

Sociedade de Advogados

UNIDADE
ITU

PANOBIANCO ACADEMIA

2º maior rede de academias do Brasil

Parabéns Itu 414 anos!



Musculação, Aulas Coletivas, Spinning e muito mais...

R\$ 8 MILHÕES INVESTIDOS EM ESTRUTURA E EQUIPAMENTOS

NOVA ESTRUTURA COM 2MIL M²

- ✓ Mais de 50 diferentes tipos de equipamentos, novos, importados e com biomecânica de última geração.
- ✓ 42 aulas semanais com professores altamente capacitados
- ✓ Grade de aulas desenvolvida por empresa da Nova Zelândia
- ✓ Avaliação física com Bioimpedância no Plano Platinum
- ✓ Vestiários amplos com secador de cabelo e armários individuais
- ✓ Estacionamento exclusivo com monitoramento 24h.



Av Itu 400 anos, 50
Novo Centro Itu

Aberta todos os dias da semana

 (11) 99492-8096

 @PANOBIANCOITU



Aceitamos:

Gympass TOTALPASS

Guilherme Gazzola: 'Itu despertou novamente!'

Restes a completar oito anos à frente do governo de Itu, sendo este o quarto e último do seu segundo mandato, o prefeito Guilherme Gazzola celebra o momento com um balanço positivo de suas gestões e anuncia novos projetos e obras que serão entregues à população ituana ainda em 2024. Nesta entrevista exclusiva que ele concedeu à Revista Regional, como é de costume no aniversário da cidade, Guilherme destaca as conquistas, o avanço em diversos setores, as melhorias na área da saúde e, principalmente, os benefícios relacionados ao abastecimento de água, apontado como um dos maiores problemas dos ituanos nas últimas décadas. Na economia, o governante traz saldos positivos e revela a vinda de novas empresas: "Itu despertou novamente e mais uma vez está entre as cidades brasileiras melhores cotadas por quem quer morar com qualidade de vida ou para quem pretende investir, abrir o seu negócio", afirma. Confira abaixo a entrevista completa.

REVISTA REGIONAL: Em 2024, o senhor completa oito anos à frente da administração ituana. Qual o balanço que faz dessas duas gestões?

GUILHERME GAZZOLA: O balanço é muito positivo, que nos deixa orgulhosos. Estamos entrando no último ano de um segundo mandato com a sensação de dever cumprido na grande maioria das demandas da cidade. Rumo aos oito anos deste governo, trouxemos soluções reais para o abastecimento de água em Itu, melhoramos a saúde pública, aprimoramos a educação da rede pública municipal, investimentos em segurança e colocamos Itu, depois de décadas de ostracismo, de volta no rumo do desenvolvimento industrial. Nosso projeto tem dado muito certo e torcemos para Itu continuar nesse caminho.

Mas cabe alguma autocrítica em relação a esses dois períodos? Antes de uma autocrítica, cabe aqui o meu agradecimento pela confiança em nosso trabalho, renovada com este segundo mandato. Percebo que a população voltou a ter orgulho de Itu e passou a acreditar novamente em seus gestores. Isso me alegra muito e faz com que não haja tempo para focar em críticas que surgem, vez ou outra, motivadas por questões pessoais ou por mera desinformação. Quem acompanha tudo o que fazemos ou, melhor ainda, quem depende e se utiliza dos serviços públicos atesta que Itu respira novos ares e está no rumo certo. Temos um projeto de continuidade e esperamos que ele se consolide pelo bem da cidade.

Das promessas de campanha, o que ainda falta ser feito? Há tempo para isso?

Enxergo que as promessas foram cumpridas e até superadas. Dentre tantas realizações, podemos dar um destaque à Estrada do Pinheirinho, após uma espera de 50 anos pela população da zona rural. A obra, conquistada com o auxílio do deputado André do Prado, foi entregue pelo governador Tarcísio de Freitas em agosto do ano passado. Por falar em estradas, nos nossos dois mandatos, somamos mais de 130 quilômetros

"Itu despertou novamente e mais uma vez está entre as cidades brasileiras melhores cotadas por quem quer morar com qualidade de vida ou para quem pretende investir, abrir o seu negócio"

de asfalto se consideramos pavimentações, recapeamentos, aberturas de ruas e avenidas. Outra realização que nos dá muito orgulho é a implantação da Central de Tratamento de Resíduos, que é o caminho para a redução do impacto ambiental e passa a trazer um modo mais inteligente de tratar e reutilizar o lixo. Mas a vida pública é dinâmica demais para se contentar com a mera finalização de metas iniciais. Todo dia, há uma nova demanda para ser atendida e trabalhamos sem pausa para isso. Ainda há tempo para fazer mais e faremos. Obras importantes para a questão hídrica e para a saúde serão entregues em 2024. Vamos ter ainda a expansão da Rede Saber de ensino integral público, assim como implementos na Muralha Eletrônica com o aumento de câmeras de vigilância. Estamos empenhados na execução de nosso programa habitacional "Morar Melhor", que permite à Prefeitura fazer reformas, ampliações e outras atividades para a realização de obras de melhorias em unidades habitacionais das famílias residentes em Itu. Seguiremos com o nosso cuidado com as crianças, cumprindo uma vasta agenda em benefício da primeira infância.

Por conta das mudanças climáticas e também do El Niño, vivemos um verão atípico, de altas temperaturas e pouca chuva até esse momento. Isso pode afetar o abastecimento nesse ano? Como estão os reservatórios nesse momento e qual era a situação no início de 23? O abastecimento está garantido e os níveis dos reservatórios asseguram o equilíbrio hídrico de Itu. Isso só é possível porque essa questão, muito diferente do que foi praticado no passado, foi encarada já no primeiro dia do primeiro mandato, isso lá em 2017, quando criamos a CIS (Companhia Ituana de Saneamento). Essa atitude corajosa trouxe a gestão e os investimentos nessa área de volta para o Poder Público Municipal, que deu a cara para bater e ousou numa infinidade de melhorias e obras. Bem diferente de como era há dez anos, em 2014, quando a cidade ficou sem água completamente, estando refém de uma desastrosa concessão para uma empresa particular.

A questão da água sempre foi uma das maiores reclamações da população ituana, principalmente por conta dessa crise enfrentada na década passada. O que ainda falta ser feito para solucionar em definitivo essa questão? O consórcio Piraí é uma das soluções? Como disse, com a CIS trouxemos a segurança hídrica para Itu e fechamos esse ciclo atual com a chegada do gigantesco sistema Utu-Guaçu, que coroa uma lista de conquistas para celebrar a respeito do abastecimento. A maior parte dessas realiza-

“Com a CIS trouxemos a segurança hídrica para Itu e fechamos esse ciclo atual com a chegada do gigantesco sistema Utu-Guaçu, que coroa uma lista de conquistas para celebrar a respeito do abastecimento”

ções da CIS pode ser conferida por quem quiser no site www.cis-itu.com.br/linha-do-tempo, com imagens e explicações sobre uma infinidade de obras que nos enchem de orgulho. Sobre o consórcio Piraiá, temos a tranquilidade de afirmar que fomos os verdadeiros responsáveis por tirar o projeto do papel e torná-lo realidade. Houve coragem, articulação política e contamos com o apoio legítimo de lideranças como o deputado Rogério Nogueira que, ao contrário de alguns que se dizem daqui e só dão as caras em período eleitoral, sempre olhou com carinho para nossa cidade. Tivemos novamente o imprescindível suporte do governador Tarcísio de Freitas na manutenção deste compromisso com Itu e com as outras cidades da região que se beneficiarão grandemente com a barragem do Piraiá.

Seu governo foi responsável por um avanço na conservação do patrimônio histórico. O que podemos esperar para esse último ano de gestão? Quais obras serão entregues?

Agora teremos a entrega do Espaço Almeida Júnior, marcando mais um compromisso cumprido em relação a essa causa. Nesta missão de conservação arquitetônica e histórica, podemos destacar outros restauros de prédios públicos centenários, como o Mercado Municipal e a Escola Convenção. Uma obra de restauro não é uma simples reforma, mas um resgate patrimonial que se apegua em detalhes e características arquitetônicas únicas, que contam a nossa história e mantém viva a nossa memória. Assim foi feito com o Convenção, com o Mercado e está sendo feito no Almeida Júnior. Mais do que uma realização que reforça a paixão deste governo no restauro das maravilhas de Itu, esta obra é mais um presente que deixamos para a população, é algo que se perpetuará no tempo e trará um novo significado para um imóvel que faz parte do coração de Itu.

Falando em patrimônio, o turismo ituano avançou mesmo diante da pandemia, porém ainda falta muito se compararmos a polos turísticos, como as cidades mineiras, que também têm uma rica história. Nelas, a população praticamente vive da indústria do turismo. O que está sendo feito para educar e preparar o ituano para aproveitar melhor esse segmento que tem impulsionado a economia do mundo todo?

Temos a convicção da consciência de preservação que regrou ações neste sentido durante os quase oito anos de nosso governo. Não cabe comparativos neste caso, mas se há atraso em relação a outras cidades, com certeza, deve-se isso às gestões passadas que pouco ou nada fizeram para valorizar o patrimônio local e trazer aos ituanos o sentimento de pertencimento. Paralelamente ao perfil patrimonial, nossa visão para a indústria do turismo celebra toda a diversidade de Itu, o que nos levou a outros significativos investimentos na área. O Polo Turístico e Gastronômico da Avenida Ernesto Fávero, no Rancho Grande, é o implemento mais recente neste aspecto. Dentro dessa obra, que impulsiona o turismo para uma região da cidade que estava apagada neste sentido, há outros aspectos positivos agregados como lazer, segurança e a nossa defesa dos conceitos da primeira infância. Na Ernesto Fávero, entregamos o primeiro Quarteirão das Crianças, que é um ambiente



Guilherme faz balanço do governo e anuncia novidades

destinado à infância, transformado com pinturas lúdicas no solo, para que a caminhada com as crianças seja um momento de diversão, além da inclusão de brinquedos, como pula-pulas, escorregador e balanços. O local também possui banheiros com fraldário e uma área destinada à realização de piqueniques com os pequenos, com muitas árvores e um gramado.

Nas áreas de saúde e economia, o que os ituanos podem esperar em 2024?

A saúde é uma área na qual nunca paramos de investir e avançamos desenvolvendo novos projetos para o seu aprimoramento. Todo nosso implemento na saúde até agora resultou no Hospital Municipal, no Hospital da Criança, no Núcleo do Autista e em outras incontáveis melhorias na estrutura, que subiram a régua de como essa área merece ser tratada. Para este ano, dentre os planos, vamos entregar mais uma Unidade Básica de Saúde, será a 17ª da cidade e ficará no Parque Nossa Senhora da Candelária, conquistada graças à nossa parceria com a deputada Maria Lúcia Amary. Também construiremos, em 2024, uma UPA 24 horas para o Pirapitingui em um terreno estratégico para a população da região. Economicamente, comemoramos saldos positivos de geração de empregos comprovados pelo Caged, números expressivos de aberturas de MEIs atestados pelo Sebrae, e sentimos a onda da reindustrialização chegando com força. Neste ano, seguiremos colhendo os frutos do programa Desenvolve Itu, que estabelece diretrizes estratégicas para atrair investimentos e promover a geração de empregos na cidade. Já temos uma extensa lista, que só aumenta, de empresas de Itu que ampliaram suas instalações e os quadros de funcionários, como Grupo SLA, Pepsico, Agrozootec, Cald laser, Pecsil, Haco, Starrett, Heineken e TSA. Podemos citar ainda os novos empreendimentos que estão chegando a Itu, como Atlas Copco, Monin, Comando-Log, Day Pharma, Methal Company e a Cacau Show, que terá seu parque temático aqui. Itu despertou novamente e mais uma vez está entre as cidades brasileiras melhores cotadas por quem quer morar com qualidade de vida ou para quem pretende investir, abrir o seu negócio.



Que a história do **CEUNSP** e de **Itu** sigam juntas transformando vidas

Em 2024, Itu completa 414 anos e o **Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - CEUNSP** tem muito orgulho em fazer parte da história da cidade. Há mais de 60 anos, colabora com a realização do sonho de graduação da comunidade regional. Afinal, são cerca de milhares de profissionais formados ao longo desses anos, que se empenham para uma Itu e região cada vez melhores.

Hoje, o **CEUNSP** é reconhecido como uma das principais instituições de ensino superior do interior paulista, tendo cursos com conceito de excelência no MEC, entre eles o de Odontologia nota máxima (5), além do Selo de Instituição Socialmente Responsável da ABMES, entre outras inúmeras conquistas. Isso ocorre graças a todos os ituanos que confiaram no comprometimento da Instituição desde 1958.

“Hoje, mais do que trazer estrutura de qualidade, tecnologia de ponta e educação de excelência para os ituanos, nós seguimos formando profissionais aptos para atenderem a população da região e de todo o país com um olhar humano. Vocês poderão contar com psicólogos, advogados, dentistas, fisioterapeutas, administradores e tantos outros profissionais capacitados e engajados em levar qualidade de vida e serviços excepcionais para a sociedade”, afirma o **Prof. Me. Marcel Fernando Inacio Cardozo**, Reitor do **CEUNSP**.



“Ficamos honrados em fazermos parte da história da cidade, afinal, fomos a primeira faculdade de Itu.”

Prof. Me. Marcel Fernando Inacio Cardozo
Reitor do Ceunsp

O compromisso com a comunidade

O **CEUNSP** acredita que a educação é a chave para a mudança e para o desenvolvimento de um país mais próspero em todos os sentidos. Por isso, sempre visou, além de educar, formar pessoas e profissionais preocupados com o mundo ao seu redor.

Atualmente, a Instituição oferece sete serviços à comunidade dentro de suas estruturas e em escritórios parceiros, entre eles, a **Clínica de Nutrição** e a **Clínica-Escola de Odontologia**, inaugurada em 2022. Com 1.100,30m², a **Clínica de Odontologia**, por exemplo, conta com 42 boxes de atendimentos e uma infraestrutura composta por equipamentos de última geração, assim como triagem para o pronto atendimento de emergências, além de tratamentos em diversas especialidades. *“A **Clínica de Odontologia do Ceunsp em Itu** traz vários benefícios aos nossos alunos, com a formação prática e de qualidade à população, com a ampliação e diversificação de serviços, e aos profissionais, pois também são disponibilizados cursos em diferentes especializações na área odontológica”, destaca o Reitor.*

Além disso, em 2023, firmou uma parceria de cooperação técnica com a Receita Federal do Brasil para criação do Núcleo de Apoio Contábil e Fiscal – NAF em Itu. *“Assim, agora também são oferecidos uma série de serviços à população de Itu e região, como consultoria, preenchimento e transmissão da Declaração de Imposto de Renda PF; regularização de CPF; consultoria e abertura de MEI; entre outros. É mais um espaço para atividade prática acadêmica que possibilitará o enriquecimento do processo formativo dos alunos e atendimento à comunidade”, afirma o Prof. Me. Marcel.*



Clínica de Odontologia atende alunos e a comunidade.



Vivencie o CEUNSP

O **CEUNSP** segue se reinventando e inovando, mantendo seu compromisso com a comunidade e entorno, ultrapassando as barreiras da sala de aula.

Para mais informações acesse ceunsp.edu.br



ITU
parabéns
pelos seus 414 anos

ORGULHO DE NOSSA CIDADE!



**JANAINA
CAMARGO**



**GILMAR
PEREIRA**



**GUILHERME
GAZZOLA**

O LUGAR PERFEITO PARA DIZER SIM



SEU ESPAÇO DE EVENTOS EM ITU!

PRESTES A COMPLETAR 200 ANOS,
A FAZENDA EMBAUVA PASSOU POR
UM PROCESSO DE RESTAURAÇÃO
E FOI REINAUGURADA EM 2018 PARA
RECEBER OS MAIS LINDOS EVENTOS
COM TODA A EXCELÊNCIA.

CASAMENTOS

ANIVERSÁRIOS

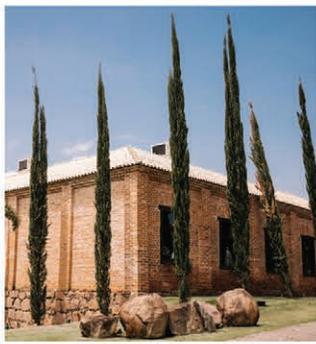
BATIZADOS

EVENTOS CORPORATIVOS

ENTRE EM CONTATO!
 (11) 97197-8846

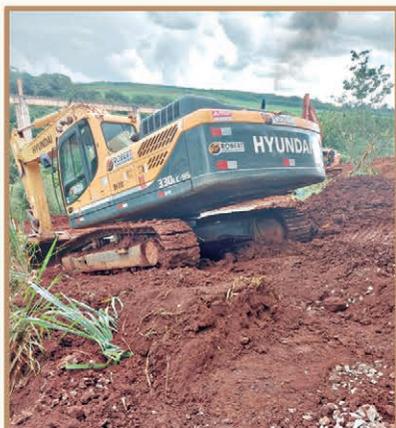


 @FAZENDAEMBAUVA



Sabe o que também é grande em Itu?
O nosso orgulho de poder ajudar a construir a cidade.

Parabéns, Itu pelos 414 anos!



LOCAÇÕES DE:

- Escavadeiras hidráulicas
- Pás carregadeira
- Retroescavadeira
- Caminhões pranchas
- Mini Retroescavadeira

DRENAGEM, SANEAMENTO E FUNDAÇÃO

- Bloquete • Asfalto
- Infra-estrutura de obras

DEMOLIÇÕES ESPECIAIS

- Industrial • Residencial
- Platores • Comercial
- Corte de terrenos

- Carga e descarga de Materiais ferroviários
- Obras de terraplenagem em gabarito de vias
- Construção de estradas, loteamento e foça sépticas
 - Venda de Dormentes
 - Levantamento topográfico
 - Limpeza de pátios e trechos



ROBERT TERRAPLENAGEM

(11) 4403-8376 | (11) 98990-4342 

www.robertterraplenagem.com.br

administrativo@robertterraplenagem.com.br

Rua Paina do Campo, 20 - Chácara Reunidas Ypê - Itu/SP



Gandini, Leila e familiares durante a entrega dos brinquedos do "Natal Surpreendente"



O Casal Noel foi o responsável pelo ponto alto da festa

FOTOS: CAROL RIVIERI

Kia promove 'Natal Surpreendente'

Como já é tradição, em dezembro, a Kia Motors do Brasil abriu sua sede, em Itu, para mais uma edição do "Natal Surpreendente", evento beneficente criado por José Luiz Gandini, presidente da marca no país, e que reúne anualmente centenas de crianças assistidas por entidades ituanas.

Segundo a assessoria da Kia, cerca de mil brinquedos foram doados para crianças das entidades assistenciais Creche Lar André Luiz, Centro Promocional Madre Teodora, Lar e Creche Mãezinha, Escola Professora Carolina de Moraes Macedo, Ceapi (Centro de Apoio à Infância), Ceaca (Centro de Apoio à Criança e ao Adolescente), Escola de Cegos e Comunidade Vila Lucinda, além de filhos de funcionários da Kia Brasil.

Os pequenos, com idades entre cinco e 12 anos, foram recepcionados por super-heróis e personagens de filmes infantis e puderam participar de várias brincadeiras, recreação e barracas de comidas e bebidas. No final, receberam os presentes das mãos do Papai Noel, que chegou à Kia acompanhado da Mamãe Noel.

José Luiz Gandini, idealizador do projeto social, esteve no evento acompanhado da esposa Leila Schuster e de seus familiares. Todos puderam interagir com os pequenos e com o casal Noel.



LEIA MAIS AQUI



Crianças de diversas entidades participaram da ação

NOSSO AMOR POR ITU
É GIGANTE. & NOSSO
PRESENTE É UM DESCONTO
DESSE TAMANHO TAMBÉM.



A famosa "Cidade dos Exageros" está em festa e o Trem Republicano quer presentear os moradores nessa data especial: uma viagem de trem, cheia de surpresas e atrações, pela metade do preço.

Isso mesmo! 50% de desconto pra você aproveitar um passeio incrível e super exclusivo, com intervenções artísticas, lindas paisagens e, claro, a sensação única de viajar sobre os trilhos.

Tudo isso, revisitando de uma forma divertida e bem-humorada a história da Proclamação da República do Brasil, que teve início com os desdobramentos da Convenção de Itu e inspirou a criação do Trem Republicano.

Um programa recheado de opções:



VIAGEM DE TREM DE 1 HORA NO TRAJETO ENTRE ITU E SALTO (NA CLASSE TURÍSTICA).



RESTAURANTES INCRÍVEIS NAS ESTAÇÕES DE ITU E SALTO.



PACOTES COM CITY TOUR E OUTRAS DIVERTIDAS ATRAÇÕES DA REGIÃO.

Para aproveitar o desconto, você só precisa apresentar um comprovante de residência atual.

AGENDE JÁ SEU PASSEIO COM O NOSSO TIME DE VENDAS.



41 98433-0546



tremrepublicano.com.br



tremrepublicano



Praça Gaspar Ricardo, 50, Liberdade - Itu



414 ANOS



414 ANOS



Orgulho de ser de **ITU**.
A **JPN Contabilidade**
parabeniza a **cidade**
grande por **natureza**.

Acesse nosso Site:
jpncontabilidade.com.br



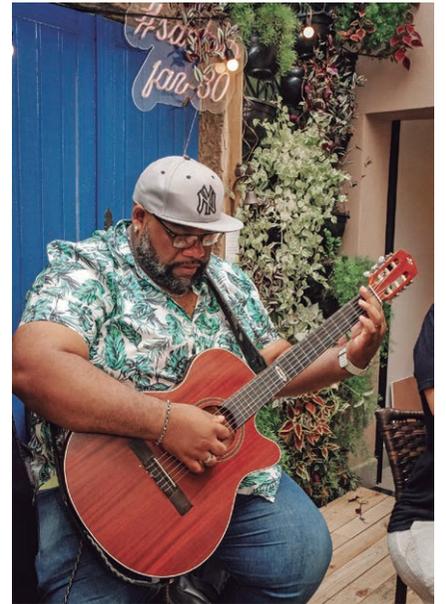
Há **8 anos em Itu**, apoiando o sucesso das **empresas da nossa comunidade**.



Fotos: Laury Jéssica

Sunset Santoro

Em dezembro, a arquiteta Fernanda Santoro recebeu, em seu escritório, em Itu, clientes e fornecedoras para o evento “Sunset Santoro”, celebrando mais um ano de sucesso e de muitas realizações. Teve boa gastronomia, muita música e até orientações esotéricas para dar as boas-vindas a 2024.



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



PARABÉNS, Itu! Nosso presente é nossa arte.

SARAU

Aulas de Cerâmica

Aula de Escultura

Atelier de Artes para Crianças e Adolescentes

Aula de Dança

Agende um **Workshop em Grupo**. Momento de Arte com Família ou Amigos!

Venha conhecer o Sarau! Estamos abertos de 3a a Sáb.

R. Floriano Peixoto, 460
Centro Histórico, Itu-SP

(11) 96035-3301

@SarauAtelierEscola

Nosso passageiro Gabriel, em Londres-Inglaterra

A nossa cidade natal completa 414 anos de uma incrível viagem.

E nós temos muito orgulho de ter embarcado nela há 34 anos.

Parabéns, Itu!

tombatur
viagens

Viagens e experiências que vão transformar sua vida.

Rua Santa Rita, nº 1589 - Centro, Itu-SP | (11) 4022-0001 | @tombatur



fotos: Felipe Rubinato



Os 80 anos do professor Luiz Roberto e de Rosmarie, do Colégio Prudente

No dia 15 de dezembro, o Colégio Prudente de Moraes promoveu uma festa inesquecível, em Salto, para celebrar os aniversários de 80 anos do diretor financeiro, Luiz Roberto da Silveira Castro, e da orientadora educacional, Rosmarie da Silveira Castro. A noite reuniu professores, funcionários, familiares e amigos dos homenageados. Coordenada pelo diretor cultural do colégio, Sandro Bergamo, uma homenagem foi preparada e apresentou, através de performances artísticas e audiovisuais, a linda trajetória de vida dos aniversariantes. A noite ainda contou com show musical da Banda Yang, bateria da Majestade Samba Chic e muita animação. O evento também encerrou e comemorou o sucesso do Colégio Prudente de Moraes em 2023, que conta com a direção pedagógica de Nilcimar Mazetto Veronezi.





414 anos! Parabéns, Itu!

Fazer parte dessa história
é motivo de muito orgulho.



"A nossa família cuidando da sua."

SALTO: Rua Albuquerque Lins, 446 - Vila Teixeira - tel.: (11) 4021-3395

ITU: Rua Antonio Gazzolla, 55 - Jardim Novo Itu - tel.: (11) 4022-5364

[f rotisseriedellamamma](#)

[@rot dellamamma](#)



VENHA CONHECER

itu **FRALDAS**
Geriátrica e Infantil



ACESSE JÁ
NOSSO INSTAGRAM
[@itu.fraldas](#)

FALE CONOSCO
NO WhatsApp
(11) 9.6197-6357



NACIONAIS E IMPORTADAS

Faça o seu Chá de Fraldas com a gente!



Rua Madre Maria Theodora, 137
Esquina c/ R. Santa Rita - Centro - Itu/SP



lifestyle

por LEILA SCHUSTER
@leilaschuster

fotos: Arquivo pessoal e Divulgação



Tendência na alimentação: Agro, saudável e bonito

Saudabilidade e prazer são conceitos diretrizes para o ano de 2024. É o que aponta o relatório Savoring the Future - Tendência de Sabores 2024, organizada pela empresa japonesa T. Hasegawa. A pesquisa sobre tendências alimentares ainda elegeu o tubérculo Ube, também conhecido como inhame roxo, o sabor do ano. Cientificamente chamada de Dioscorea alata, a raiz foi descrita com “sabor delicado de nozes, levemente terroso e adocicado”. O estudo classifica o ingrediente como um alimento funcional, rico em minerais, vitaminas, antioxidantes e carboidratos complexos. Nativo das Filipinas, o Ube não é muito conhecido no Brasil, mas provavelmente depois desta pesquisa vai acabar aparecendo por aqui em diferentes apresentações. Fiquemos atentos!



Vem Vindímia!

Está chegando a celebração da colheita das uvas, uma clássica tradição dos produtores de vinhos e grande evento para visitantes e amantes da bebida. No Uruguai, a tão aguardada festa da vindima acontece no mês de março e atrai turistas de diferentes países, principalmente do Brasil. A mais famosa no país vizinho é a festa da Bodega Garzón, em parceria com o chef Francis Mallmann, onde o público é convidado a participar ativamente da colheita, em um cenário maravilhoso. Após o brinde inicial feito aos pés das videiras, o tradicional almoço Siete Fuegos por Francis Mallmann passa a ser a grande atração, já que as diferentes técnicas de cozimento para os assados formam um cenário de acampamento, onde os “sete fogos” assam e defumam diferentes cortes e tipos de carnes e legumes, sendo servidos posteriormente em um banquete em meio à natureza. Longas mesas reúnem os comensais, criando uma atmosfera familiar e de pura festividade. O evento se encerra ao por do sol, deixando nos participantes aquela sensação de querer voltar no ano seguinte. Fica a dica!



Para refrescar o calor, sorvete de perfume

Paladar só existe com olfato, não é mesmo? Partindo deste princípio, uma boa ideia é “provar aromas” pelos quais já somos apaixonados. Talvez esta tenha sido a ideia da Granado ao inaugurar uma sorveteria em Ipanema, no Rio de Janeiro, com alguns sabores inusitados, inspirados nas fragrâncias da tradicional perfumaria brasileira. No balcão da charmosa sorveteria, localizada no segundo andar da loja da Granado de Ipanema, podemos experimentar sorvetes e sorbets em diferentes sabores e aromas como Chá Preto e Bergamota, Époque Tropical e Couro. Destaque para o sorbet vegano Rosa Damascena, elaborado com geleia de morango e toque de água de rosas. Com certeza, uma experiência sem igual!



Porquê conhecimento é Poder Real

Ano Novo, vida nova. Lembre-me de ouvir esta frase com frequência durante minha infância e adolescência, lá no Rio Grande do Sul. Ficava imaginando como seria esta tal vida nova. Pois bem, hoje entendo que dar o start em mudanças e projetos se enquadram no modo “vida nova”. Por isso, divido com você meu projeto 2024, dando vida nova ao meu canal do Youtube com o nascimento do Poder Real Podcast, no qual entrevisto profissionais

de diferentes áreas, sempre abordando temas de relevância para a qualidade de vida e o bem estar, especialmente das mulheres. O canal está com conteúdo fresquinho, produzido com muita dedicação, carinho e seriedade. Confere lá, e se gostar, se inscreve no canal para não perder nenhum episódio: [YouTube/leilaschuster](https://www.youtube.com/leilaschuster)



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)

#VEMPRAFOLIA



VENHA PARA O MELHOR CARNAVAL DA REGIÃO!

CLUBE DOS CASADOS DE SALTO APRESENTA:



YANG Folia

CONCURSO

Melhor Fantasia com premiação

Prêmio:

1 Alexa em cada noite

Brincadeiras valendo brindes!



Dia 10 e 12 - Concurso de fantasia com premiação e outras brincadeiras valendo brinde



DIAS

10, 11, 12 e 13 **FEV2024**

Serão 2 noites e 2 matinês

10 e 12 de fevereiro de 2024 das 23h às 4h

MATINÊ

11 e 13 de fevereiro de 2024 das 15h às 18h30

Bateria  e DJ nas noites. 

VENDA DOS INGRESSOS
Clube dos Casados ou via Whatsapp (11) 9 4591-6582

PATROCÍNIO:

BIMPER

MAPE
Clube de Marketing Digital

TranSum
Canto de Música

VISÃO
AGÊNCIA DE MARKETING



fotos: AdobeStock

Passeios pelas ruas e parques garantem fotos lindas e memoráveis sem pagar nada por isso

Paris olímpica com economia

Helena Ribeiro, guia conferencista de Paris, dá dicas para quem quer economizar na capital francesa em ano de Jogos Olímpicos

As Olimpíadas 2024 em Paris, na França, estão chegando! A crise e as altas do dólar e do euro não significam que você deve adiar sua viagem para lá. Seja para ir assistir aos jogos olímpicos, seja para 'turistar'. "A 'Cidade Luz' tem fama de ser cara, mas usando as dicas certas é possível conhecer tudo de melhor de maneira bastante econômica", é o que afirma a guia conferencista Helena Ribeiro.

Credenciada pelo Ministério da Cultura da França, Helena mora em Paris desde 2011 e afirma ser possível economizar na cidade, a partir de jeitos alternativos de pesquisar passagens, hospedagens, passeios, lugares para alimentação, além do transporte que irá utilizar.

Para se programar para 2024, a guia dá algumas dicas ao leitor da Revista Regional:

- Escolhendo a passagem

Algumas dicas podem deixar sua viagem de avião mais barata! Ser flexível com horários a fim de pegar aqueles mais em conta pode ser uma

boa pedida, ensina Helena. Usar alertas de preços ajuda a monitorar preços entre companhias aéreas, além de ajudar a descobrir promoções.



Fazer refeições Prix-fixe podem gerar grande economia

Rio Sena com a Torre Eiffel ao fundo



- Onde se hospedar

Alugar um apartamento, hostel ou albergue pode baratear - e muito - a viagem. Além disso, como a guia ensina, você pode optar por regiões um pouco mais afastadas do centro de Paris, mas ainda interessantes, como Porte de Versailles.

- Transporte econômico

Vale apostar bastante no ônibus ou metrô! “É possível economizar bastante com o transporte público de Paris ao comprar cartelas de bilhetes ou até mesmo o *Paris Pass*, que são passes que incluem transporte ilimitado pela cidade por um determinado número de dias”, ensina Helena.

- Alimentação mais barata

Uma boa pedida na hora de se alimentar é apostar nas combi-

nações de *Prix-fixe* ou *plat du jour*, o que significa “preço fixo” ou “prato do dia”, respectivamente. Segundo Helena, são opções que, no geral, são bem mais baratas que os cardápios comuns. “*Outra questão é se você fica em hotéis. O café da manhã costuma ser bem caro, então pode ser melhor sair para comer na rua de manhã, ou até mesmo fazer mercado para esta refeição do dia*”, indica.

- Muitos passeios gratuitos!

Grande parte dos museus é gratuita no primeiro domingo de cada mês. Além disso, você pode conhecer muitas belezas da Cidade Luz sem gastar nada, por conta própria, como um piquenique no Champ de Mars (e outros jardins e parques), caminhar pela Champs-Élysées, andar pelas margens do Rio Sena e conhecer as pontes de Paris. Uma boa dica de Helena é visitar igrejas e parques, muitas de forma gratuita.



Louvre, um dos principais museus do mundo



Na beleza a cor também promete ser tendência

‘Peach Fuzz’, um tom de pêssego, é a cor Pantone 2024

O instituto escolhe, desde 2000, a cor que simboliza as tendências de moda, design e cultura do ano

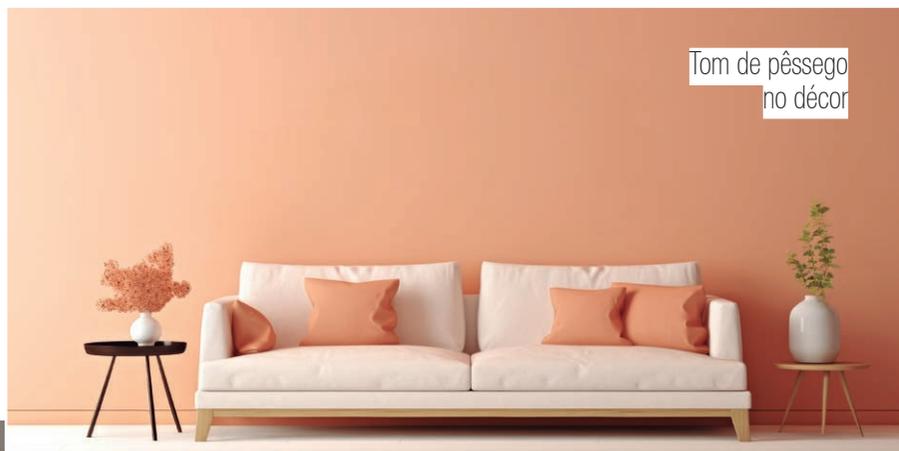
A Pantone anunciou, em dezembro, a “Peach Fuzz” como a cor do ano de 2024. Segundo a empresa, que desde 2000 elege a cor que simboliza as tendências de moda, design e cultura, Peach Fuzz é *“um tom de pêssego gentil e avulzado com uma aura envolvente que enriquece o coração, a mente e o corpo”*.

“Buscando um tom que refletisse nosso desejo inato por proximidade e conexão, escolhemos uma cor radiante que expressa calorosamente elegância e modernidade. Uma cor que ressoa com gentileza compassiva oferecendo um abraço, faz a conexão sem esforço entre o que é jovial com o que é atemporal”, afirma Leatrice Eiseman, diretora executiva da Pantone Color Institute em seu comunicado.

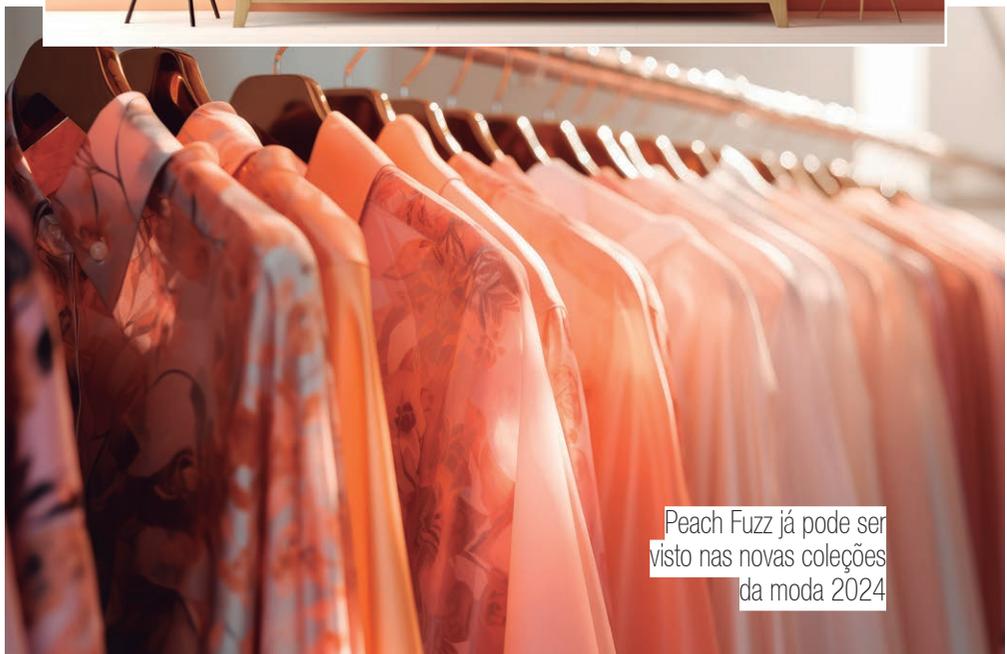
Em 2023, a Pantone apostou no Viva Magenta, um tom de vermelho; no ano anterior, foi a Veri Peri, da família do azul, retornando a tendência de 2020 que teve o Classic Blue como a cor do ano. Já em 2021, foram duas cores eleitas pela Pantone: o amarelo Illuminating e o cinza Ultimate Gray.



LEIA MAIS AQUI



Tom de pêssego no décor



Peach Fuzz já pode ser visto nas novas coleções da moda 2024



ONCO Itu + ONCO Indaiá ONCO Radio

Com a crescente incidência de câncer no Brasil, a demanda por serviços que ofertam tratamentos radioterápicos tornou-se uma realidade cada vez mais urgente. O grupo **Oncoltu e Oncolndaiá** tem o prazer de anunciar o início das obras da **OncoRadio**. Nosso novo serviço de Radioterapia ficará localizado na cidade de Indaiatuba/SP com o término de obras previsto para início 2025.

O atendimento será feito com uma das tecnologias mais modernas no tratamento radioterápico. Nosso projeto contempla uma capacidade de atendimento à toda a população da região, como sempre, visando o humanismo e padrão de qualidade de nosso grupo.

Acompanhe nossas
redes sociais e
saiba mais sobre
esse projeto que
beneficiará a área
da saúde em nossa
região

Acesse @oncologiaituendaia
ou leia o QRcode aqui!



capa

por ESTER JACOPETTI

SILVIA PFEIFER

EM ENTREVISTA
EXCLUSIVA

Com uma carreira multifacetada, a atriz fala sobre as complexidades das relações humanas, as questões do etarismo no audiovisual e discute o papel dos artistas na sociedade contemporânea

“Não entendo porque cada vez menos se escreve para pessoas dessa faixa etária. Será que estão vivendo até uma idade muito avançada em comparação ao passado, ou será que não estamos acompanhando adequadamente a evolução, a longevidade e a beleza das pessoas da minha faixa etária?”

Em uma envolvente e exclusiva entrevista para a Revista Regional, a atriz Silvia Pfeifer compartilha suas reflexões sobre sua jornada artística, ressaltando as contínuas transformações de suas personagens ao longo dos anos, em sintonia com as mudanças sociais que moldam nossa época. Pfeifer enfatiza o papel vital dos artistas contemporâneos, destacando a responsabilidade que carregam ao influenciar as percepções públicas, sobretudo nas complexas questões relacionadas à sociedade e à igualdade de gênero. Recordando suas origens na indústria do entretenimento, inicialmente como modelo, a atriz fala sobre as significativas transformações ocorridas na moda e na concepção de beleza ao longo das décadas. Além disso, nessa edição especial “50+”, Pfeifer aborda os desafios enfrentados em relação ao preconceito etário na indústria audiovisual, oferecendo insights perspicazes sobre esse tema delicado. Nesta entrevista, Pfeifer é uma pensadora profunda, comprometida com a contínua evolução da arte e da sociedade.

REVISTA REGIONAL: Silvia, ao longo de sua carreira, você interpretou personagens que refletiam as nuances das relações humanas. Como você vê a transformação dessas personagens ao longo do tempo, considerando especialmente as mudanças nas dinâmicas sociais e nas relações interpessoais?

SILVIA PFEIFER: Eu não sei exatamente a que personagens você se refere, mas de uma maneira geral, toda personagem que a gente desempenha reflete relações humanas, principalmente quando elas têm bastante importância na trama. Pensando em personagens que me vêm à mente, que você possa estar mencionando, considerando as mudanças dinâmicas sociais e das relações interpessoais, fico imaginando que possa ser a Léia de o “Rei do Gado” e a Leila de “Torre de Babel”. Talvez porque tenham sido personagens marcantes em função da questão particular delas. A Léia, por estar diante de uma relação amorosa não satisfatória, vai procurar um amor, uma realização para preencher essa carência fora do casamento. E ela arrisca perder o lugar dela na sociedade, o lugar dela como esposa de um cara poderoso, a posição social, o amor dos filhos, enfim, por esse cara que é completamente diferente da realidade que ela vive. Um cara que vem de outra classe social, que trabalha satisfazendo as mulheres, um garoto de programa, e que ela vem descobrir depois, e apanha dele, e se submete a isso durante um tempo, e fica muito mal. E a Leila, porque ela representa pessoas dentro dessa classe social na qual ela se encontra, uma mulher que conquistou o lugar dela, que é profissional, correu atrás e está bem, um casal homossexual, duas mulheres que estavam felizes e de bem com a vida, muito bem aceitas ali. Isso eu acho que chocou. Falando de hoje em dia, como fala-se mais, verbaliza-se mais, sabe-se mais dessas questões, vê-se de forma um pouco diferente, menos preconceituosa, um pouco mais acolhedora, eu acho que são personagens que ainda trazem questionamentos, que trazem uma não aceitação dentro da sociedade, para algumas pessoas e alguns grupos sociais, mas que hoje em dia é um pouco menor. É muito bom que isso seja visto desta forma, e que a gente possa avaliar isso, eu fico mais feliz ao fazer um personagem que será mais bem aceito.

Num mundo marcado por rápidas transformações, qual você considera ser o papel do artista na atualidade? Como a arte pode influenciar e, por sua vez, refletir as mudanças sociais?

Eu acredito que o lugar do artista e da arte é claro que é trazer um pouco da coisa lúdica, a arte existe porque a vida não bas-

ta, não é? Quem mesmo disse isso? Foi Paulo Freire quem disse... (pensativa) Não sei... Bom, enfim, vamos lá. Digamos do outro lado, o lúdico, o belo, o emocional, o de distração, diríamos assim, o entretenimento que a arte também nos traz. Mas a arte é um reflexo do que nós somos. A arte é um reflexo da sociedade. Ela é um reflexo das coisas que acontecem no mundo. Tanto que a arte evolui e ela dá uns saltos em momentos onde a sociedade, onde o mundo, onde as pessoas gritam por alguma coisa. Existem estudos que falam exatamente sobre isso. O ponto é que a arte popular, como ela nasce, a música, como a grande guitarra de Jimi Hendrix, se colocou e se fortaleceu no momento pós-guerra, de necessidade de avanço. Então, a arte é questionamento. A arte é um lugar onde nós, artistas, levamos questionamentos. Acho que, por exemplo, pensando na TV, ela não tem a capacidade, o tempo necessário para desenvolver o tema que ela traz. Mas eu acho que traz temas importantes. E, a partir do momento em que ela traz temas importantes, a sociedade reflete um pouco sobre eles. Talvez não com a profundidade, logicamente, que é necessária. Um filme um pouco mais intelectual, como costumamos dizer, vai questionar talvez mais profundamente um tema. Mas ele não consegue se alongar ao longo do tempo para acompanhar ali. Ele fala sobre algo que está acontecendo ou que aconteceu, ou uma visão do que aquele comportamento vai gerar. Então, a arte é isso, é a retratação da sociedade, do humano, e o questionamento para onde estamos indo, o que está acontecendo, o que aconteceu. Ela tem essa importância, ela é esse instrumento.

Considerando o crescimento da liberdade de gênero no ramo artístico, qual é sua perspectiva sobre o papel das mulheres na quebra de estereótipos e na construção de personagens mais complexas e autênticas?

Bem, com base no que mencionei anteriormente, é importante destacar a relevância do artista ao levantar questionamentos e contar histórias que representem o que acontece no mundo. É evidente que nosso trabalho, nossa forma de expressão, desempenha um papel crucial na promoção da liberdade de gênero e na quebra de estereótipos de beleza, assim como dos papéis tradicionais da mãe ou da mulher que trabalha. Antigamente, parecia que não era possível conciliar diferentes aspectos da vida, como ser mãe e se dedicar a uma carreira, forçando as pessoas a abrirem mão de uma em prol da outra. Acredito que seja realmente desafiador ser a mãe que desejamos ser e, ao mesmo tempo, levar a sério nossa carreira. No entanto, a perspectiva de crescimento e os questionamentos que já são explorados em diversas obras são extremamente enriquecedores. Eles fortalecem não apenas os artistas, mas também nos permitem representar diferentes grupos e trazer à tona questões que foram historicamente negligenciadas. Essa inclusão é muito positiva, pois não deixa essas pessoas à margem da sociedade, mas as coloca no centro, tornando-as parte do que é considerado aceitável pela sociedade. Para nós, atores, é gratificante não apenas levantar questionamentos,

mas também desempenhar nossa profissão ao dar vida a personagens que representam a diversidade humana. Isso significa poder retratar mulheres que enfrentaram a violência doméstica, mulheres homoafetivas, pessoas transexuais e todas as outras possibilidades que a vida oferece. Nossa capacidade de explorar o universo do outro, desconhecido para nós, é uma riqueza incomparável. Através desse processo, aprendemos não apenas como indivíduos, mas também como profissionais, como atores. Isso é extremamente enriquecedor, e acredito que beneficia não apenas os artistas, mas também os escritores, diretores e o público. Ao trazer questionamentos e representar a realidade, a arte se torna mais completa e verdadeira, proporcionando uma experiência mais significativa para o espectador.

Para complementar: como você se sente sendo parte fundamental dessas mudanças? Há uma responsabilidade adicional ao interpretar papéis que podem influenciar a percepção do público sobre questões sociais e de gênero?

É enriquecedor ser um instrumento, um veículo para que a sociedade se questione e evolua. Em algumas questões, parece que não estamos evoluindo muito, algumas coisas estão fazendo as pessoas retrocederem. No entanto, espero que, na maioria das vezes, possamos evoluir, e isso é muito gratificante. Saber que podemos contribuir nesse sentido. Como já mencionei, é maravilhoso transitar no universo dos outros, especialmente quando é diferente do nosso, pois é altamente enriquecedor. Portanto, essas experiências quebram padrões e preconceitos. É importante que as pessoas estejam sempre abertas e livres. Muitas vezes me questionei se estava sendo preconceituosa em certas situações, e a arte tem me ajudado nisso. Trabalhar com arte e imergir no universo de outras pessoas me ajudam a crescer.

Você modelou durante muitos anos, olhando para o passado e para o presente, quais são as diferenças que você percebe quando a gente pensa nas mulheres que estão sendo cada vez mais representadas pelos padrões normais?

Pois é, graças a Deus, o estereótipo de beleza mudou completamente. Hoje em dia, todos os gêneros, até formas, não só corporal, mas também por forma de expressão, são vistos de uma maneira diferente. E espero que continue assim, que a gente não dê para trás. Estamos abertos à evolução. Logicamente, não significa estar aberto a aceitar tudo e qualquer coisa, no sentido de coisas que poderiam nos atrasar, no sentido de falta de cidadania. Mas quando se trata de estética e estereótipos estéticos, pelo amor de Deus, né? Graças a Deus. Antigamente se falava assim: “a pessoa é linda, tem um cabelo assim, tem não sei o que, tem nariz assim”. Não, não, hoje em dia a gente vê e encontra beleza de outra forma. Isso é ótimo. Vamos bater palmas e, por favor, continuar assim.

Silvia, ao longo de sua carreira na indústria do entretenimento, você já enfrentou desafios relacionados ao etarismo? Como você vê a evolução das oportunidades para as atrizes mais maduras na mídia?

Olha, agora estou vivendo e enfrentando o desafio relacionado ao etarismo. Antes, eu não tinha isso. Estou trabalhando cada vez menos, e vejo isso de uma maneira triste, porque é um congelamento, uma falta de evolução, diríamos assim, do amadurecimento e do entendimento, não apenas estético, mas da vida de uma pessoa madura. Acredito que a maturidade traz a capacidade de contar muitas histórias e levantar muitas questões sobre o que aconteceu na vida ao longo do tempo, desde a infância e adolescência até a fase mais próxima da minha idade atual, que é a vida madura. E também sobre o que virá

pela frente, literalmente. A velhice, eu acho que é um momento de fragilidade, delicadeza, mas também de muita história e beleza, claro, com seu sofrimento e limitações de possibilidades. No entanto, é uma fase muito rica. Não entendo porque cada vez menos se escreve para pessoas dessa faixa etária. Será que estão vivendo até uma idade muito avançada em comparação ao passado, ou será que não estamos acompanhando adequadamente a evolução, a longevidade e a beleza das pessoas da minha faixa etária?

Em post recente em sua rede social, você reflete sobre o amadurecimento e fala que as “estações da vida tornam-se mais claras no momento que temos mais idade”. Como é essa questão do envelhecer para você? E como lida com isso tanto na questão emocional como na saúde física. O que tem feito para manter a boa forma e amadurecer com saúde e qualidade de vida?

Eu me refiro às estações da vida; foi uma forma de me referir à poesia que coloquei junto. Acho que todas as estações, todas as fases da vida, são muito bonitas e importantes. Quando chegamos à idade em que estamos, como mencionei, olhamos para trás e começamos a ver nossa trajetória, o que é muito gratificante quando ela é boa. Logicamente, todos deixamos de fazer coisas e enfrentamos frustrações, faz parte da vida, não é? No entanto, quando vemos o percurso que atravessamos, temos histórias para contar e sentimos reconhecimento, o que é muito bom, isso nos coloca em um lugar diferente. Neste momento atual, como também mencionei, sabemos que ainda temos outro caminho a percorrer até a morte. Resta-me um quarto da minha vida, talvez nem isso, você entende? O que me resta? Tenho questionamentos sobre o que ainda posso realizar e de que forma posso fazer isso. Como posso curar os momentos que são normais e comuns nessa última fase da vida? Portanto, a velhice é bonita quando aproveitada da melhor forma possível, especialmente quando se tem um pouco de saúde, pelo menos um pouco. Então, é exercício e alimentação, coisas que já faço há algum tempo, e procuro também, espiritualmente, buscar conexão com pessoas que me ajudem nesse sentido. Sempre me dediquei à família, pois não há nada melhor do que ter família e amigos, estar rodeado de pessoas que realmente nos amam, se importam conosco e sabemos que estarão ao nosso lado, olhando-nos com bons olhos e admirando-nos. Ter amigos e família é uma dádiva na vida, independentemente de quaisquer conquistas - e algumas pessoas podem até ser mais afortunadas, mas não é só isso!

Estamos no começo de 2024, você gosta de fazer planos seja para a carreira profissional ou pessoal? Segue um roteiro para que as coisas saiam como planeja ou simplesmente tem o lema de “deixa a vida me levar”?

Acredito que fazer planos sempre nos traz ânimo, não é verdade? Quando definimos metas para crescer, nos aprimorar e evoluir, isso é necessário, tanto profissionalmente quanto na vida pessoal. Portanto, é importante que essas metas sejam estabelecidas e perseguidas. Devemos estar cientes de que não controlamos 100% de nossas vidas, pois fatores externos podem nos impedir de alcançá-las, levando à frustração. No entanto, a vontade de estabelecer novas metas e conquistar coisas novas é fundamental. Essas metas não precisam ser extremamente difíceis ou desafiadoras, mas é sempre benéfico tê-las.

Nesse 2024, você estará envolvida com algum novo projeto no qual possa compartilhar conosco?

Olha, eu não tenho um projeto no sentido de convite. Adoraria que me chamassem, pois estou ansiosa para trabalhar. Já se



Viver mais e melhor!

A adoção de estilos de vida mais ativos é um componente chave da longevidade

Pessoas acima de 50 anos não estão apenas vivendo mais, estão vivendo melhor - ativas, saudáveis e vibrantes!

Em meio aos avanços médicos, mudanças nos estilos de vida e uma mentalidade transformadora, uma revolução silenciosa está acontecendo: as pessoas acima de 50 anos não estão apenas vivendo mais, mas estão aproveitando uma qualidade de vida excepcional. Essa mudança, muitas vezes sutil, está redefinindo o conceito de envelhecimento e inspirando uma nova perspectiva sobre a maturidade.

Os recentes avanços na medicina têm sido fundamentais para esse aumento da expectativa de vida. Novas terapias, tratamentos personalizados e diagnósticos precoces estão permitindo que as pessoas enfrentem condições de saúde com mais eficácia, estendendo-se não apenas a duração, mas a qualidade de vida.

No entanto, um componente chave dessa revolução tem sido a adoção de um estilo de vida mais ativo. Mais do que nunca, pessoas acima de 50 anos estão incorporando exercícios físicos regulares em suas rotinas diárias. A conscientização sobre a importância da nutrição equilibrada também está em ascensão, refletindo não apenas na saúde física, mas também no bem-estar global.

Com tudo isso, o estigma associado à idade está mudando. Uma abordagem positiva em relação à maturidade não apenas melhora a autoestima, mas também promove a saúde mental. Programas de apoio psicológico e iniciativas que incentivam o engajamento social estão contribuindo para um envelhecimento emocionalmente saudável.

Porém, mesmo com todos esses avanços, os desafios permanecem, especialmente em relação à equidade no acesso à saúde. É fundamental garantir que todos, independentemente de sua origem ou situação socioeconômica, tenham a oportunidade de desfrutar dos benefícios dessa revolução na longevidade. A pesquisa contínua e a adaptação às necessidades específicas dessa população são essenciais para sustentar e ampliar esses ganhos notáveis na saúde.

ESPECIAL DA REGIONAL

Neste caderno especial 50+ produzido pela Revista Regional, você terá um conteúdo informativo sobre os avanços para essa faixa etária e as novas tendências comportamentais desse público, que é um dos maiores consumidores de viagens, gastronomia, estética e muitos outros segmentos. Confira nas próximas páginas.

ÓTICAS
IPANEMA

ÓTICAS
IPANEMA

fotos: Felipe Rubinetto



Por que escolher a Ipanema?

- Segurança de 40 anos de experiência
- Garantia do melhor preço
- Orçamento On-line
- Vídeo Atendimento via WhatsApp
- ... e muito mais

ÓTICAS
IPANEMA



Facebook: [oticasipanemapoloshopping](#)
Instagram: [@oticasipanemapoloshopp](#)
Phone: 19-99759-6003

Polo shopping Indaiatuba - Loja 99/101





Fotos: AdobeStock

Nas Zonas Azuis, como em Okinawa, no Japão, o ritmo de vida é mais lento, e as pessoas tendem a valorizar momentos de relaxamento e contemplação.

ZONAS AZUIS: Os segredos da longevidade nas regiões centenárias

O fascínio pelo tema é tanto que a Netflix lançou a série “Como viver até os 100: os segredos das Zonas Azuis”, documentário do jornalista e escritor Dan Buettner

N o vasto mosaico do planeta, existem regiões onde a longevidade não é uma exceção, mas sim uma norma. Conhecidas como “Zonas Azuis”, essas áreas do globo têm chamado a atenção de pesquisadores e curiosos, revelando os segredos por trás da longevidade excepcional de seus habitantes. O fascínio é tanto que ano passado a Netflix lançou a série “*Como viver até os 100: os segredos das Zonas Azuis*”, documentário de quatro episódios produzido pelo jornalista e escritor Dan Buettner.

As chamadas Zonas Azuis são reconhecidas por abrigar uma alta concentração de pessoas que não apenas vivem mais, mas também desfrutam de uma vida saudável e ativa. Atualmente, cinco áreas têm sido foco de estudo: Ikaria (Grécia), Okinawa (Japão), Península de Nicoya (Costa Rica), Loma Linda (EUA) e a ilha de Sardenha (Itália).

Um padrão comum entre essas comunidades é um estilo de vida saudável e equilibrado. A prática regular de atividades físicas, como caminhada e jardinagem, é uma parte intrínseca da rotina diária. Além disso, uma alimentação baseada em produtos frescos, grãos integrais, leguminosas e uma ingestão moderada de proteínas animais têm sido identificadas como um elemento-chave para a longevidade sustentável.

Em sua pesquisa, Dan Buettner descobriu ainda a importância da comunidade e das relações interpessoais como um fator determinante nas Zonas Azuis. O apoio mútuo, a coesão



Dieta saudável, como a adotada na Sardenha (Itália), é um dos segredos dos centenários.

social e a conexão com a família e os amigos são elementos fundamentais que protegem para o bem-estar emocional e físico dos habitantes dessas regiões. A solidariedade e o sentido de pertencimento, portanto, são considerados elementos-chave para a longevidade.

Nas Zonas Azuis, o ritmo de vida é mais lento, e as pessoas tendem a valorizar momentos de relaxamento e contemplação, com a ausência da pressão constante. Mas, embora essas localidades ofereçam insights valiosos sobre a longevidade, é crucial destacar que essas comunidades também estão se adaptando aos desafios da modernidade. A incorporação de elementos tradicionais em uma vida mais contemporânea é uma estratégia para manter os benefícios do estilo de vida das Zonas Azuis.

À medida que as sociedades enfrentam desafios relacionados ao envelhecimento da população, as Zonas Azuis oferecem lições valiosas sobre a promoção de estilos de vida, saúde e comunidades resilientes. A integração desses princípios pode não apenas ampliar a expectativa de vida, mas também melhorar a qualidade dessa jornada.

Em resumo, as Zonas Azuis não são apenas enclaves geográficos, mas fontes de inspiração para uma vida longa e plena. Ao adotar os princípios fundamentais dessas regiões centenárias, podemos redefinir nossa abordagem ao envelhecimento e construir sociedades mais saudáveis e sustentáveis.

A importância da saúde mental para a longevidade

Investir na saúde mental, cultivar relacionamentos significativos e adotar um estilo de vida equilibrado são elementos-chave para garantir que a longevidade seja verdadeiramente sinônimo de viver mais e melhor

Estudos científicos têm demonstrado que a saúde mental robusta desempenha um papel significativo na promoção de uma vida mais longa e saudável. Uma mente equilibrada e resiliente têm sido associadas a uma menor incidência de doenças crônicas, melhor resposta ao tratamento médico e uma maior capacidade de enfrentar os desafios inerentes ao envelhecimento. O estresse crônico, por outro lado, pode desencadear uma cascata de efeitos negativos no corpo, contribuindo para o desenvolvimento de condições como doenças cardíacas, diabetes e comprometimento cognitivo.

A psicóloga Julyany Rodrigues Gonçalves, especialista em Gestão de Pessoas, Neuropsicologia, Terapia Cognitivo Comportamental, Psico Oncologia e Saúde Integrativa, acredita que é possível, sim, viver mais, melhor e com a saúde mental em plena forma. Mas, para isso, é preciso investir desde cedo em métodos preventivos e hábitos saudáveis. *“Cuidar da saúde mental de forma preventiva significa direcionar o olhar para o estilo de vida, rever e reconstruir hábitos cotidianos que promovam saúde integral, longevidade, relacionamentos saudáveis, alimentação de qualidade, atividades físicas, desenvolvimento da espiritualidade e práticas de autocuidado”*, define.

Assim, segundo ela, as práticas de autocuidado promovem uma enorme contribuição para a saúde mental. Afinal, quando direcionamos o nosso olhar para essa visão mais ampla de saúde e não apenas para a ausência de doenças ou sintomas, isso acaba exigindo de nós um protagonismo, uma responsabilidade de assumir o comando sobre a própria vida, semear hábitos saudáveis, buscar autoconhecimento e traçar objetivos, metas e estratégias para sair da zona de conforto e compreender que o nosso estado de saúde física e mental, via de regra, é decorrente dos hábitos que cultivamos. *“Vale reafirmar que não há segredo, mas é crucial o acompanhamento de um profissional especializado em Saúde Integrativa para o auxílio na tomada de decisões que promovam o alcance desse propósito”*, ressalta Julyany.

Além do emocional, é preciso fortalecer o cérebro para garantir uma boa cognição e driblar possíveis comprometimentos da memória. *“Talvez seja importante recorrermos a recursos que nos auxiliem no cotidiano, tais como o uso de uma agenda, a redução consciente da carga de responsabilidade e aceitar a companhia de pessoas que possam nos ajudar nas atividades rotineiras”*, completa. Porém, segundo ela, nenhum desses recursos pode inibir a nossa capacidade de aprender. *“O aprendi-*



Julyany Rodrigues Gonçalves
Psicóloga, Especialista em Gestão de Pessoas,
Neuropsicologia, Terapia Cognitivo Comportamental,
Psico Oncologia e Saúde Integrativa

dizado de coisas novas é um verdadeiro presente para o cérebro e para a longevidade. Ao aprender, multiplicamos as conexões neurais que permitem a chamada plasticidade cerebral, ou seja, a nossa capacidade de se adaptar a diferentes situações e evoluir de acordo com as necessidades do ambiente, aprendendo e se desenvolvendo”, acrescenta.

MEDICINA INTEGRATIVA

A Medicina Integrativa representa um novo modelo de cuidado, centrado na pessoa compreendida em sua multidimensionalidade, de caráter transdisciplinar, baseada na combinação da Medicina Convencional com as Medicinas Tradicionais e Complementares e baseada em evidências científicas. Segundo Julyany Gonçalves, psicóloga especialista em Saúde Integrativa, trata-se de uma nova modalidade de atendimentos em serviços de saúde que reúne diversos recursos terapêuticos para proporcionar saúde e bem-estar às pessoas que estão enfermas ou interessadas em prevenir doenças. *“É um recurso poderoso para quem deseja participar ativamente dos cuidados com a própria saúde, pois na consulta o indivíduo tem a oportunidade de questionar e descobrir quais terapias são mais eficazes e seguras, para, então, ser capaz de escolher a melhor opção com relação aos cuidados de saúde”*, destaca. Existem protocolos que podem auxiliar na construção desse processo, envolvendo todos os aspectos do conceito mais amplo de saúde preconizado pela OMS. Por isso, é crucial a busca de um profissional habilitado para que, em parceria com o paciente, seja possível traçar um plano de mudança de estilo de vida personalizado, possível de ser realizado e alicerçado por ferramentas que sejam adequadas a cada perfil.

JULYANY RODRIGUES GONÇALVES

Atendimentos clínicos: Rua 7 de Setembro, 494 - Centro - Salto

☎ (11) 4456-2019

☎ (11) 99538-6019

✉ psi.julyanygoncalves@gmail.com

Cérebro exercitado pode prevenir doenças

Exercitar a massa cinzenta é um fator primordial para evitar doenças, sobretudo as neurodegenerativas; Na região, já existe escola para isso!



AdobeStock

É senso comum a importância de atividade física para manter o corpo em pleno funcionamento – mas você sabia que o mesmo vale para o seu cérebro? Pois é, exercitar a massa cinzenta é um fator primordial para evitar doenças, sobretudo as neurodegenerativas, como o Alzheimer.

“Todos envelhecemos e, concomitantemente a este processo, sofremos alterações cerebrais, assim como em todo o organismo. Ocorre diferença no desempenho de diversas tarefas, ainda mais se comparamos o idoso ao jovem, por exemplo. Não somente, devem-se controlar doenças, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares, para manter a saúde mental”, afirma Sonia Brucki, membro do Departamento Científico de Neurologia Cognitiva da Academia Brasileira de Neurologia (ABN).

Boa alimentação, exercício físico, atividade mental constante e manutenção de rede social ampla e variada acarretam em benefícios ao funcionamento cerebral em qualquer faixa etária, principalmente na população mais velha, de acordo com a especialista. “Desde o nascimento, o desenvolvimento é influenciado pela alimentação, operações intelectuais, estimulação cognitiva, nível de leitura, carreira profissional e até mesmo doenças, além da nossa trajetória de vida”, explica.

ALZHEIMER

O Alzheimer, doença neurodegenerativa que acomete 44 milhões de pessoas em todo o planeta, de acordo com a Associação Brasileira de Alzheimer (Abraz), é um dos problemas que pode ser prevenido por meio de estimulação cognitiva. Provocando declínio das funções intelectuais, diminui a capacidade de trabalhar e de realizar adequadamente atividades rotineiras. Afeta primeiramente a memória recente – com a passar do tempo, os déficits aumentam e atinge a capacidade de orientação, compreensão e atenção.

Ações que melhoram a qualidade de vida são essenciais para diminuir a ação da enfermidade, em particular, e proteger a saúde mental, em geral. “Tratar os fatores cardiovasculares e os problemas de humor e depressão; elevar convívio social; praticar atividade física rotineira, pelo menos 150 minutos semanais; e dieta saudável, com pouca carne vermelha e carboidrato, e bastante peixe, legumes, frutas e verduras são alguns hábitos que amenizam a doença”, conta a especialista.

O tratamento a base de remédios visa amenizar e retardar os efeitos da doença, a fim de corrigir o desequilíbrio químico do cérebro. Os sintomas psicológicos e comportamentais são tratados com medicamentos específicos e controlados, indicados para o controle da agitação, agressividade, alteração do sono, ansiedade, depressão, apatia, alucinações e delírios.

“Métodos alternativos são empregados para melhorar a qualidade de vida do paciente, com terapias ocupacionais, fisioterapia e fonoaudiologia. É importante manter o contato social com amigos e familiares, além de atividades de estimulação cognitiva, que favorecem a funcionalidade do cérebro”, conclui.

MÉTODO SUPERA: região tem escola de ‘ginástica para o cérebro’

Com escolas em Itu, Indaiatuba e Sorocaba, o Método Supera é um programa de ginástica para o cérebro projetado para otimizar habilidades cognitivas e promover um envelhecimento saudável. Baseado na neurociência, o método utiliza uma variedade de desafios cognitivos, jogos e exercícios que visam estimular áreas específicas do cérebro. A proposta é criar conexões neurais mais fortes, melhorando funções como memória, concentração, raciocínio lógico e criatividade.

Os alunos do Método Supera participam de aulas semanais que envolvem atividades variadas, desenvolvendo habilidades cognitivas e socioemocionais, além de trabalhar a coordenação motora e a agilidade mental. Essa abordagem diversificada visa proporcionar um treinamento completo para o cérebro, desafiando-o de diferentes maneiras.

Quanto aos benefícios, o Método Supera destaca-se na melhoria da memória, fortalecendo a capacidade de retenção e recuperação de informações. Além disso, a prática regular contribui para um envelhecimento saudável, uma vez que estimula a plasticidade cerebral, favorecendo a adaptação e regeneração neuronal. Estudos indicam que a ginástica para o cérebro pode ser uma estratégia eficaz na prevenção de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, ao manter o cérebro ativo e saudável.

Nas aulas, os praticantes do Supera relatam melhorias na concentração, foco, na tomada de decisões e mais autonomia. Para o chamado público 60+, o método é um verdadeiro aliado na promoção de um envelhecimento saudável, pois estimula a plasticidade cerebral, fortalece a memória e ajuda a manter as funções cognitivas em pleno funcionamento. Além disso, proporciona um ambiente social positivo, combatendo o isolamento e promovendo o bem-estar emocional.

O Método Supera não apenas fortalece as habilidades mentais, mas também contribui para um envelhecimento saudável, promovendo uma mente ativa, alerta e capaz de enfrentar os desafios cognitivos ao longo da vida.

SUPERA ITU - Rua Santa Rita, 1575 - Centro - Itu
 ☎ (11) 4022-5713 / 📞 (11) 93455-4080
 ✉ it@metodosupera.com.br 📷 @superaitu

SUPERA INDAIATUBA - Avenida Major Alfredo Camargo
 Fonseca, 319, Cidade Nova I - Indaiatuba
 ☎ (19) 3885-4091 / 📞 (19) 99900-1852
 📷 @supera.indaiatuba

SUPERA SOROCABA - Santa Rosália
 Rua Carolina Borghi, 49, Santa Rosália - Sorocaba

CONCENTRAÇÃO

RACIOCÍNIO

AUTOESTIMA

CRIATIVIDADE

**MEMÓRIA
MENTE
SAUDÁVEL**

Supera

**AUMENTE A
QUALIDADE
DE VIDA DO
SEU CÉREBRO**

DESPERTE SEU CÉREBRO EM NOSSAS UNIDADES ITU OU INDAIATUBA.
VEM PRO SUPERA, PRATIQUE A GINÁSTICA CEREBRAL

Supera

Ginástica para o Cérebro



fotos: Divulgação

Explorando novos horizontes

Em um cenário em que as fronteiras entre gerações se dissipam, uma tendência notável está se destacando: pessoas acima de 50 anos não estão apenas vivendo mais, mas também explorando o mundo como nunca antes. Essa faixa etária tornou-se sinônimo de novas aventuras, experiências enriquecedoras e uma vida repleta de descobertas.

E isso inclui também os chamados “60+”, muitos já aposentados, que optam por quebrar o paradigma da vida pacata e reclusa associada à aposentadoria. Mais experientes e com segurança financeira, esse público vê a nova fase como uma oportunidade para explorar destinos exóticos, mergulhar em culturas diferentes e criar memórias inesquecíveis. É o que afirma a empresária do setor, Maria Lúcia Rocha Lemos, proprietária da Mary Lemos Turismo, em Itu.

Segundo ela, atualmente, os “50+” são um dos grupos que mais consomem viagens, uma vez que já estão com a carreira consolidada, a família formada e, com menos preocupações, então começam a viajar mais, porque estão nessa fase de calma. *“As viagens desse público vão além do simples turismo. Essas experiências são percebidas como oportunidades de enriquecimento cultural e pessoal”.* Os destinos mais procurados por eles são os países europeus e os roteiros exóticos.

Maria Lúcia ressalta que a expansão da indústria do turismo tem desempenhado um papel significativo nessa revolução. Com companhias aéreas adaptando-se para atender às necessidades dos viajantes mais experientes, oferecendo serviços mais acessíveis, a barreira que antes limitava as viagens de uma parcela dessa faixa etária está sendo derrubada. Com isso, cruzeiros, excursões e pacotes turísticos específicos para esse público são cada vez mais comuns.

Mais seletivos, esses turistas 50+ valorizam muito o atendimento, a segurança e, na maioria das vezes, não se arriscam em comprar pacotes pela internet. Foi o que levou a Mary Lemos a intensificar os seus grupos de viagens. *“Hoje os nossos grupos, com no máximo 20 pessoas, são bem exclusivos e estão*



Mary Lemos e alguns grupos de viagens em países da Ásia e da África



consolidados. Eles dão aos clientes uma segurança muito grande, já que a maioria deles não gosta de viajar sozinho, sente insegurança, não só pelo idioma, mas por algum problema de saúde, etc. Então, nossos grupos têm feito muito sucesso!”, destaca a empresária, lembrando que, para 2024, já estão sendo planejados dois grupos, um para um cruzeiro de 12 dias pela Escandinávia e outro para o Chile, incluindo suas vinícolas, o Valle Nevado e o fantástico Cajon del Maipo.

MARY LEMOS TURISMO

Rua Rio de Janeiro, 43 – Bairro Brasil, Itu

Instagram: @marylemosturismo

Telefone: (11) 94762-4529



📍 Estocolmo,
Visby,
Kotka,
Tallim,
Helsinque,
Riga,
Klaipeda,
Gdynia,
Warnemunde,
Berlin,
Kiel Hamburgo,
Copenhague
e Oslo

ESCANDINÁVIA COMPLETA

Incrível viagem a bordo do Navio
Norwegian Dawn

 *guia
acompanhante* » desde o Brasil

📅 **de 02 a 17 de junho de 2024**

🌙 **14 noites de hospedagem**

aéreo + 
terrestre

viagem 
com 24 passageiros

 *cruzeiro*
pensão completa

▶ **Passagem aérea (1 mala)** ▶ **Guia acompanhante Uneworld** ▶
Traslados ▶ **02 noites com café de manhã em Estocolmo e 01**
noite com café da manhã em Oslo ▶ **Cruzeiro de 11 noites a**
bordo do NCL Dawn com pensão completa ▶ **City tour**
panorâmico por Estocolmo e Oslo ▶ **Visita ao Vassa Museum**
(Estocolmo) e Fram Museum (Oslo) com ingressos incluídos.

Mary  Lemos
Turismo

 @marylemosturismo

 marylemosturismoitu

 (11) 94762-4529

DRA. NURIMAR ALMEIDA:

A saúde emocional após os 60

“Como idosa que sou, digo que a vida vale a pena em qualquer idade. Não se deixem abater pelos ajustes que fazem diariamente em nossa cabeça e nosso corpo, continuem a achar que vale a pena viver 60, 70, 80, 90 anos por nós e, principalmente, pela contribuição que demos e continuamos a dar para nossa família e para o planeta”
(Dra. Nurimar Almeida)

Juntamente com novos desafios físicos, sociais e emocionais, o envelhecimento traz mudanças na cognição e na emoção que têm impacto no bem-estar, nas relações sociais, na tomada de decisões e no autocontrole. Para a psicóloga Dra. Nurimar Soares de Almeida, conforme o indivíduo percebe que o tempo vai passando, ele sabe que tem que fazer exercícios e comer de forma saudável para a parte física, porém, o emocional acaba ficando de lado.

“Esses dias fui almoçar com minha filha e, quando entramos, ela encontrou uma amiga e me apresentou: ‘Olha, essa é minha mãe! Já está com quase 80 anos!’ Nesse momento, passou pela minha cabeça: ‘Sim, tenho 77! E quantos anos ainda irei viver? O que vai mudar na minha vida daqui pra frente?’”, indaga. “Nosso corpo se desgasta muito mais e sabemos que é irreversível, então tudo depende da nossa mente.”, completa a psicóloga.

Atualmente, sabemos que o idoso precisa praticar atividades físicas, ter uma alimentação balanceada, sono regular, círculo social etc. Porém, o que fazer para aceitar as novas idades e o que elas podem representar emocionalmente? Nurimar conta que é comum aparecerem em seu consultório pessoas com depressão pós 60 anos. “Nessa faixa etária, a vida afetiva é sempre nivelada para baixo. Servimos somente para fazer papel de avós. Hoje, o idoso é visto como um peso e é justamente aí que começa a falta de saúde emocional”, explica.



Carol Rivieri

Dra. Nurimar quebra esse paradigma, possui uma vida ativa, é independente em tudo, dirige, viaja, almoça e janta sozinha ou com as amigas e diz que não sabe quando irá se aposentar. “Somos livres, pois não contamos mais com a eterna beleza como atrativo, mas o que quero deixar como reflexão é: A liberdade é diferente! Você sai de casa sem se preocupar com sua beleza, você vai para a praia e não se preocupa com o corpo. Portanto, viva as suas possibilidades, faça as coisas que você faria aos 40, tome conta do seu corpo que ele vai doer mesmo”, observa.

Em seu consultório, ela atende pacientes de todas as idades, inclusive gerações das mesmas famílias, já que está há 30 anos na área, utilizando técnicas como a Psicodinâmica. “Como idosa que sou, digo que a vida vale a pena em qualquer idade. Não se deixem abater pelos ajustes que fazem diariamente em nossa cabeça e nosso corpo, continuem a achar que vale a pena viver 60, 70, 80, 90 anos por nós e, principalmente, pela contribuição que demos e continuamos a dar para nossa família e para o planeta”, finaliza.

Dra. Nurimar Almeida
Psicóloga CRP1280
☎️ (11) 99791-2701

Consultório: Rua Francisco José Ferreira Sampaio, 50,
3º andar, sala 303 - Itu Novo Centro, Itu

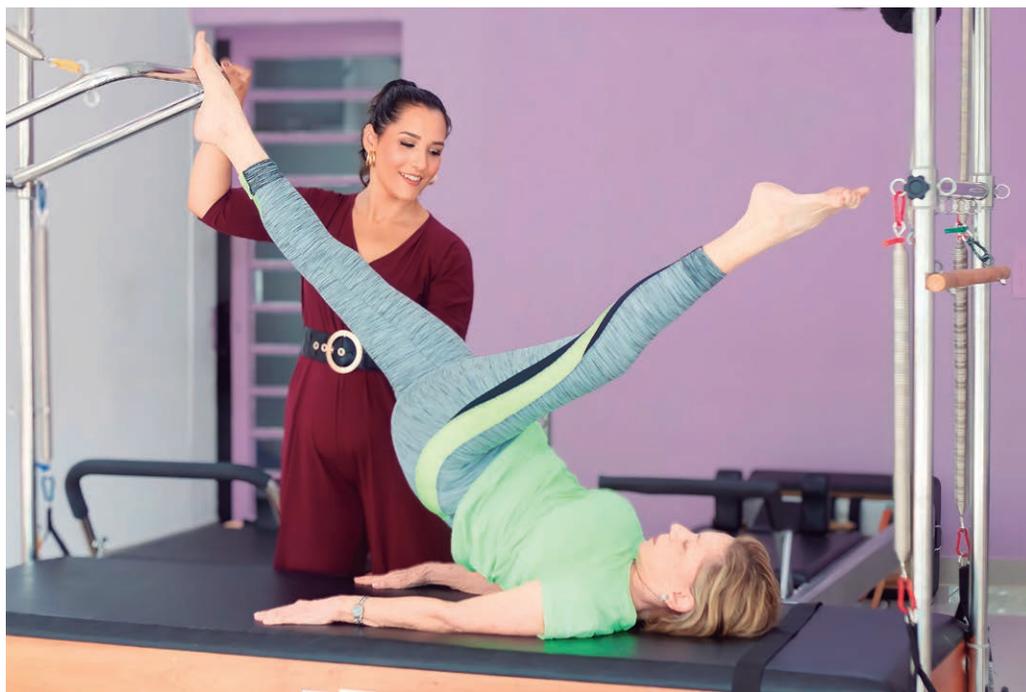
Os benefícios do Pilates para a longevidade

O público 50+ tem buscado cada vez mais atividades que os ajude a se manter ativo, de forma dinâmica, segura e agradável, priorizando o cuidado com o corpo e a mente. E uma dessas alternativas é o Pilates. “Envelhecer é um processo natural da vida e saber viver essa fase da melhor forma possível é o que diferencia a vitalidade com que cada pessoa chega à terceira idade”, explica a fisioterapeuta e proprietária do Studio Casaterapia Pilates, Dayane Priscila Dragoni Casagrande de Góes.

A prática do Pilates é uma ótima oportunidade para os 50+ terem uma atividade física regular, com benefícios tanto para a saúde física quanto mental. Entre eles, a profissional destaca a melhora no equilíbrio, autoconfiança, diminuição nas dores lombares, melhora na força e na flexibilidade, mais qualidade de vida e sensação de bem estar.

Hoje, no Studio, Dayane realiza aulas em grupo e individuais para homens e mulheres de todas as idades. São dez aparelhos que comportam grupos de até quatro alunos em 50 minutos de treino. “Atendemos também online. Quando os alunos viajam, eles fazem aulas através do celular. Temos essa liberdade, através da internet, de poder atender pessoas de diferentes cidades e Estados”, conta Dayane.

A fisioterapeuta trabalha há sete anos na área e tem seu próprio Studio há três, no Jardim Faculdade, em Itu. Antes disso, Dayane atuava em outra academia, mas saiu depois



Dra. Dayane Casagrande
Fisioterapeuta – Crefito 3/25942-F

que engravidou e ficou afastada por um período para cuidar do bebê e também por conta da pandemia. Quando decidiu voltar à atividade, viu que era hora de realizar o sonho de ter o seu próprio espaço. “Meu marido foi um grande incentivador; vendemos um imóvel e conquistamos esse sonho. Inauguramos o Studio em 04 de janeiro de 2021”, relata.

Mais de 200 pessoas já passaram pela Casaterapia Pilates desde então. Atualmente, as turmas somam 75 alunos ativos com aulas de segunda à quinta-feira, das 5h45 às 19h30; e sexta-feira, das 5h45 às 12h. A proprietária explica que o aluno pode escolher entre três planos: Experiência, com dez aulas para iniciantes; Determinação, com duração de seis meses; e o Plano Foco, com 12 meses. “Quem fecha um plano no Studio recebe também cuidados com terapia holística, reflexologia, auriculoterapia, ventosaterapia e Florais de Bach”, acrescenta a instrutora.

CASATERAPIA PILATES

(11) 2715-7962

(11) 98787-6047

✉ dayanecasagrandepilates@gmail.com

@casaterapiapilates

Av. Lupércio de Souza Freitas, 477,
Jardim Faculdade, Itu
(cruzamento com a Rua Sorocaba)

‘DE MAIO E VILLELA ADVOGADOS’ esclarece sobre Direito Previdenciário

Especialistas em Direito Previdenciário, as advogadas Dras. Élide L. Lima De Maio e Patrícia Teruel Pocobi Villela, sócias há 15 anos do escritório De Maio e Villela Advogados, atuam desde o planejamento ao requerimento e revisão da aposentadoria, pensão e demais benefícios, na esfera administrativa e judicial, abrangendo o regime geral (INSS) e o regime próprio (RPPS), realizando criteriosa análise do enquadramento em atividades especiais e, expertise na área médica, engenharia, acadêmica (professores) e profissionais expostos a ruídos entre outros agentes insalubres e perigosos. Nesta entrevista, direcionada ao público 50+, as profissionais esclarecem dúvidas sobre o Direito Previdenciário. Confira:

Quais são as vantagens em se contratar uma consultoria em Direito Previdenciário?

A consultoria previdenciária realizada por um profissional especialista na área analisará todas as possibilidades legais que visam garantir a concessão da melhor aposentadoria, pensão ou outro benefício, bem como sua revisão, verificando eventual atuação em atividades especiais que possam aumentar o tempo de contribuição, períodos não considerados pelo INSS ou RPPS, retificações de erros constantes do extrato previdenciário, contagem de tempo diferenciado para portador de deficiência, entre outros elementos.

Qual a melhor idade para o profissional começar a pensar na aposentadoria?

A vida contributiva pode começar aos 16 anos na qualidade de segurado obrigatório, facultativo ou contribuinte individual e aos 14 anos na qualidade de menor aprendiz. Quando falamos em contribuição ao INSS, o primeiro pensamento é a aposentadoria, entretanto, a contribuição garante outros benefícios, den-



tre eles, auxílio-doença, salário maternidade, pensão por morte aos beneficiários legais, dentre outros benefícios, de forma que, o quanto antes o profissional pensar, melhor ele irá se planejar e se assegurar de alguns infortúnios.

Existe uma forma de prevenção para que ele analise qual aposentadoria será mais vantajosa e qual será o tempo de trabalho ou de contribuição para aumentar esse valor?

Sim, através de um planejamento previdenciário detalhado, que deve ser feito por um profissional especializado.

E como evitar erros?

A busca de consultoria especializada é a melhor forma de evitar erros. Ao longo de anos de carreira, nos deparamos com erros recorrentes, dentre eles:

- contribuição na qualidade de segurado equivocada ou concomitante como segurado facultativo a qual será desconsiderada;
- contribuição pela LC 123 no percentual de 5% do salário-mínimo acreditando que irá aposentar por tempo de contribuição;
- não acompanhar o extrato previdenciário para verificar se o

- empregador vem efetuando os recolhimentos regularmente;
- e realizar atividade especial, como dentista ou médico, e não ter o período até 13/11/2019 convertido em tempo comum com o acréscimo legal.

No seu escritório, quais são os serviços oferecidos para quem passou dos 50 e busca uma melhor aposentadoria? E para aqueles que querem uma revisão?

Para o segurado na faixa de 50 anos, muitas vezes em fase de transição de carreira de um vínculo CLT para atuação como contribuinte individual, facultativo ou empresário, fazemos uma análise criteriosa da vida contributiva e atividade exercida, a fim de elucidar a melhor data para aposentadoria, e contribuições futuras, possibilidade ou não de efetuar contribuições atrasadas, assunto este, de primordial importância, evitando que o segurado efetue recolhimentos que não serão reconhecidos.

Já para aqueles que desejam fazer a revisão do seu benefício, tudo começa pela análise de extrato previdenciário, processo administrativo de aposentadoria, vínculos de trabalho, buscando identificar eventuais erros ou alguma situação que não tenha sido considerada pelo INSS no momento da concessão da aposentadoria. Podemos dizer com toda propriedade pela larga experiência que em torno de 70% das aposentadorias concedidas possuem algum erro.

E como fazer, então, um planejamento previdenciário? Pode nos explicar as etapas necessárias e indicadas pelo escritório?

O planejamento previdenciário busca elucidar dúvidas quanto ao valor da aposentadoria futura x contribuição mensal. As etapas fundamentais são análise extrato previdenciário (CNIS), carteira de trabalho, contribuições por carnê, atividade exercida, exposição a atividades insalubre ou perigosas, inconsistência e erros nas contribuições, buscando soluções para sanar os erros, apurando o valor da futura aposentadoria considerando a contribuição pelo salário mínimo, teto ou outro valor apurado, apresentando e levando em conta todo o investimento nas contribuições e o retorno dele, considerando a expectativa de vida segundo a tabela do IBGE.

Por que pensar na aposentadoria de forma preventiva antecipa as possibilidades e possíveis problemas?

O que podemos dizer neste sentido é a expectativa que as pessoas geram no momento da aposentadoria. Se não houver um planejamento, sobretudo, sobre os valores de contribuição, por vezes, as pessoas se decepcionam quando a sua aposentadoria é concedida. Para evitar isso, hoje disponibilizamos de sistemas de cálculos excelentes que permitem essa análise e não haja surpresas.

Além do Direito Previdenciário, em quais outras áreas o seu escritório atua?

O escritório De Maio & Villela Sociedade de Advogados é o resultado da associação profissional das Dras. Élide L. Lima De Maio e Patrícia Teruel Pocobi Villela, Advogadas, especialistas em Direito Previdenciário, Direito Sucessório e Direito do Trabalho Empresarial, com atuação desde 1990.



Fotos: Bricchi Communication

Dras. Élide L. Lima De Maio e Patrícia Teruel Pocobi Villela, sócias da De Maio e Villela Advogados

DE MAIO & VILLELA SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Dra. Patricia Villella OAB.SP 147.274
Dra. Élide De Maio OAB.SP 109.272

ENDEREÇOS:

SÃO PAULO: Av. Paulista, 2073 – Horsa I conj. 1916 – São Paulo

INDAIATUBA: Rua Tuiuti n. 511
Cidade Nova I – Indaiatuba

www.dmvadvogados.com.br

(11) 3373- 7180

(11) 94034-9070

(19) 97169-3762

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

[De Maio e Villela Advogados](https://www.linkedin.com/company/de-maio-e-villela-advogados)

especial 50+

DRA. MARIANA SABIÁ



Dra. Mariana Sabiá promoverá o curso sobre 'Cuidados aos Idosos'

Fisioterapeuta especialista em 'Saúde do Idoso'

O número de idosos vem se tornando um fenômeno desde as últimas décadas e o crescimento dessa população nos aponta para um novo olhar sobre o envelhecimento. Não basta apenas estar ao lado do idoso, alimentá-lo e higienizá-lo, um bom cuidador transcende o básico, ele tem um olhar especial. Isso quem nos ensina é a Dra. Mariana Sabiá, fisioterapeuta especialista em Saúde do Idoso pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), que acaba de elaborar um curso para cuidadores de idosos que promete revolucionar a forma de tratar essa população. Nesta breve entrevista, ela fala um pouco sobre esse evento:

Dra. Mariana, o curso para cuidadores de idosos tem apenas finalidade profissional?

O nosso curso tem um grande diferencial que é o de abranger um público misto, onde grande parte se beneficiará dos conhecimentos para trabalhar na área e outra poderá absorver nossos conteúdos de forma a aplicá-los diretamente com um familiar, que esteja sob os cuidados daquela pessoa.

Na atualidade, qual o maior desafio dos cuidadores de idosos profissionais e dos cuidadores que fazem parte da família?

Acredito que os cuidadores profissionais têm um grande desafio que é o de não se tornar apenas um “olhador” de idosos, aquele que só faz a vistoria da vida do idoso, limpa e alimenta, mas não sabe como crescer, como se destacar no mercado de trabalho, como apresentar um diferencial para seus contratantes e, inclusive, melhorar a renda. Já os cuidadores pertencentes à família, que são os filhos e netos daquele idoso, têm os desafios das cobranças e das dúvidas, eles se culpam por não saberem fazer certas coisas da forma correta e se cobram em demasia por querer proporcionar o melhor àquele idoso e não conseguirem.

Existe uma forma mais assertiva de cuidar do idoso e proporcionar uma qualidade de vida melhor a ele?

Existem diversas formas, mas nenhuma delas é mágica. Descobrir o mundo do idoso exige tempo e conhecimento e é isso que o nosso curso oferece, conhecimento de qualidade, que será oferecido por mim, que sou especialista na área, e por outros professores extremamente capacitados que serão convidados a ministrar suas aulas.

Dra., existe um diferencial no seu curso que o aluno(a) poderá usufruir?

Dentre todos os diferenciais eu destacaria alguns, o primeiro é a qualidade do conteúdo, ninguém sairá do curso sem saber exatamente tudo sobre o mundo idoso e as variantes do envelhecimento. Segundo, que teremos os melhores professores da região garantindo o aprendizado e, terceiro, é nossa base de alunos que se manterá ativa e poderemos indicar para famílias que estejam interessadas.

O curso terá início em março no Espaço Espairecer, em Salto, e terá vagas limitadas. Para datas e horários, basta entrar em contato pelo telefone abaixo e fazer a pré-inscrição gratuitamente.

Dra. Mariana Sabiá ☎ (11) 9-9840-5297
@dramarianasabiá @dramarianasabiá

psicologia

por ODÉCIO BARNABÉ JR.

Trauma: o sujeito ausente de si



Odécio Barnabé Junior é psicólogo/psicanalista com especialização em Psicologia Analítica (Unicamp); Mestrado em Psicologia Clínica (PUCSP); Estudos teóricos em Psicanálise Winnicottiana (SBPW); formação em Psicanálise (CEPSP). Ele escreveu esse artigo especialmente para a Regional.

rente à cegueira muitas vezes indistinta do adulto, é deveras importante pensar sobre a profunda delicadeza infantil, que aflora sutilmente em suas manifestações. Sandor Ferenczi, psicanalista húngaro, deu grande acento ao fato do qual aponta o esquecimento da própria infância, dos pais, que acarreta consequência como eles nada pensassem ou sentissem frente a cenas as quais presenciavam ou, por vezes, no decorrer das injustiças que despencam sobre elas – crianças. Também deixa claro que o uso da hipocrisia do lidar com aquele que está em estado de desenvolvimento emocional produz graves efeitos.

Afirma o escritor Hermann Hesse que “o adulto que aprendeu a converter em conceitos uma parte de seus sentimentos menospreza tais conceitos na criança e termina por opinar que não existiram também os sentimentos que lhes deram origem”. Nessa situação algoz, o infante começa a lidar com opiniões de cunhos diferenciados, edificado no espírito racional dos adultos ao seu redor, que faz com que a criança se invalide por inteira em sua percepção da própria experiência, deixando-a desfocada e desacreditada de seu próprio eu. Assim, suas vivências, sejam elas quais forem, com suas intensidades, são percebidas como contrárias dos engajados por sua educação, são pessoas que a criança nutre um amor e, também, das quais dependem seu sobreviver. Por amar os cuidadores (e pela dependência a eles), a rigor, deve-se adaptar-se a esse terrível e destrutivo código de conduta, o que a leva a não mais acreditar em sua forma única e criativa de desvendar o mundo, à sua maneira. A criança entra num estado de desorientação, como mágica, retira sua percepção da qual a atrapalha, o mal, “não sofro mais, quando muito uma parte de mim”. Sua sobrevivência psíquica é afastada da sua vida subjetiva; não sente mais o estado ‘traumático’, o que é pior, não se sente mais onde está.

ODÉCIO BARNABÉ JUNIOR - CRP-06 29930

Psicólogo/Psicanalista / @barnabe_jr

📍 Rua Ipiranga, 70, sala 6 - Cidade Nova - Indaiatuba

☎ (11) 9 9787-1500



fotos: Carol Rivieri

Bia Santos
Terapeuta Capilar no Feminine Hair
Instagram: @beatrizsantoshair_

Terapia Capilar no FEMININE HAIR

Bia Santos atua há cinco anos no salão Feminine Hair e desde dezembro iniciou atendimentos de Terapia Capilar

Cuidar dos cabelos é tarefa diária e nem sempre fácil. Para manter o couro cabeludo e os fios saudáveis é importante buscar orientação de especialistas na área. Beatriz de Oliveira Santos atua há cinco anos no salão Feminine Hair e desde dezembro iniciou atendimentos de Terapia Capilar.

Entre as abordagens, ela explica que cada cliente que procura por esses tratamentos passa por uma anamnese na qual avalia a saúde do couro cabeludo utilizando o equipamento Dermatoscópio. *“Através de uma análise mais profunda consigo identificar se a cliente possui alguma inflamação ou infecção do couro cabeludo. Assim, é possível tratar as anomalias como oleosidade, alopecia, psoríase, caspa, queda de cabelo, entre outros, criando protocolos específicos para cada caso”*, explica.

A profissional relata que muitas pessoas que tiveram covid vão ao salão e se queixam de queda e afinamento capilar. *“Isso fez com que eu fosse pesquisar sobre esse assunto e encontrasse o universo da Terapia Capilar”*, conta. Os tratamentos vão além de cuidados apenas para os fios, o foco é a saúde do couro cabeludo. Os protocolos são indicados para quem está com um

problema pontual e também para retardar disfunções futuras, como é o caso da calvície. O cuidado, segundo Bia Santos, deve ser contínuo, com tratamentos intensos no salão e a manutenção com os produtos corretos em casa.

O protocolo completo conta ainda com Spa Relaxante Capilar, um serviço que tem como principal ativo a massagem capilar, além de utilização de produtos específicos, como argilas e óleos essenciais, uma alternativa para quem gosta de produtos mais naturais, pois oferece benefícios como relaxamento e redução da queda, com os óleos de alecrim e hortelã, e para devolver o brilho, com óleos de limão e laranja.

Bia Santos também utiliza um pente de alta frequência, que auxilia na ativação da circulação sanguínea do couro cabeludo, aumentando a oxigenação da região capilar.

FEMININE HAIR

Instagram: @femininehair

Telefone: (11) 93079-5088

Telefone: (11) 4022-6605

Rua Vinte de Janeiro, 281 - Centro, Itu



O Requite Caseiro faz parte da história de Itu!
Localizado na cidade desde 1991, num casarão centenário do centro histórico, o restaurante oferece o melhor da comida caseira, com diversas opções de pratos variados e saudáveis!
Temos orgulho de servir bem os ituanos e aqueles que vêm conhecer as belezas da nossa terra!

Parabéns, Itu!



Rua Barão de Itaim, 180 - Centro - Itu

☎ (11) 4022-5271

📞 (11) 99945-5429

📱 Requite-Caseiro

📍 restauranterequintecaseiro



A RV FLORA não poderia ficar de fora desta festa!
Parabéns, Itu pelos 414 anos!



RV Flora

Venda de flores, mudas, vasos e dormentes.

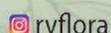
**VENDA DE ÁRVORES NATIVAS,
MUDAS E DORMENTES**

ROBERTO (11) 98215-3486

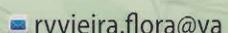
Alexandre (11) 97756-7410



Rua Paina do Campo, 311 - Chácaras Reunidas Ypê - Itu/SP



rvflora



rvvieira.flora@ya



www.rvflorapaisagismo.com.br

Gamela
Doce Caseiros & Café

A arte de fazer um bom café!

Rua Paula Souza, 547 (B) - Itu 📞 (11) 97409-2044

Do cafezal ao cafezinho

Fazenda
Santo Antônio da Bela Vista
Fone: (11) 4023-1335 - Itu/SP

Do cafezal ao cafezinho

Café moído na hora, resgatando a tradição brasileira



LIMA GESSO

10 ANOS

• MOLDURAS • SANCAS
• DIVISÓRIAS • FORROS • GESSO LISO

VENDAS DE MATERIAIS PARA DRYWALL

📞 (11) 96861-7005
📞 (11) 4098-1201

✉ limagessosalto@hotmail.com
📱 limagessosalto

Av. Jose Maria Marques de Oliveira, 1060A
Jardim São Joao, Salto



Tire os sonhos do papel em 2024!

Paulo Vieira, presidente da Febracis Escola de Negócios, dá dicas práticas para serem aplicadas no dia a dia para todos aqueles que querem tirar os sonhos do papel

J á estamos em 2024. Muitas pessoas viraram o ano fazendo projeções em busca de realização de objetivos, seja começar a academia, abrir um negócio ou mudar de emprego, fazer uma viagem, dentre outros desejos, mas a grande maioria desistirá no meio do caminho, sem conseguir cumprir com o que se prometeu.

Para que os objetivos traçados sejam alcançados em 2024, Paulo Vieira, um dos escritores mais vendidos do Brasil, referência em alta performance e inteligência emocional, apresenta dicas práticas para serem aplicadas no dia a dia para todos aqueles que querem tirar os sonhos do papel:

1) Consciência: antes de começar a escrever os objetivos tenha consciência do seu estado atual. Em seu livro “O poder da autorresponsabilidade”, o autor explica que cada um é responsável pelos resultados que obtém. Se sua vida está boa, mérito seu. Se ela tá ruim, mérito seu. Consequentemente, só você pode mudar a sua vida. Isso é a autorresponsabilidade. “Quando você assume a responsabilidade de seus resultados, não critica ninguém, não traz a culpa a outra pessoa, isso transforma a vida e potencializa os resultados”, explica.

2) Entenda a diferença entre sonhos e objetivos: o sonho é algo que está no campo das ideias. Seja aquela viagem, a casa ideal, etc. Já objetivos podemos dizer que são “sonhos com data para acontecer”.

3) Transforme os objetivos em metas neurologicamente corretas: o especialista explica que estabelecer metas é pensar no futuro e agir no presente. Para isso, ele recomenda sete princípios para que as tornem realistas, atingíveis e motivantes. São elas:

- **Metas devem ser estabelecidas de forma positiva:** diga o que você quer e não o que deseja evitar. Exemplo: Se quer emagrecer, estipule a meta do peso que quer chegar, ao invés de apenas falar que quer perder quilos;

- **Metas devem ser desafiantes e realistas:** precisam ser atingíveis, mas não muito fáceis. Importante que ela seja desafiante e lembre-se de que é possível mudar a meta sempre que necessário;

- **Metas devem estar sob o seu controle direto ou indireto.** Você deve praticar a ação e não outra pessoa, assim quando planejar o que fazer deve sempre começar com a frase “Eu irei”.

- **Metas devem ser mensuráveis ao longo do tempo:** é uma forma de medir o seu progresso, por isso, o primeiro passo é estabelecer uma data definida ou um prazo para alcançar o que quer. “As metas exigem recursos. É sempre mais motivante saber que você os tem. Para atingir suas metas faça uma lista do que você possui e do que vai precisar”, aconselha.

- **Metas devem ser ecológicas:** Isso significa avaliar se vale a pena, ou seja, verifique se essa meta é positiva para você e para pessoas ao seu redor.

- **Metas devem ter um plano de ação:** É nessa fase que o indivíduo divide as metas em ações para realizá-las e as acompanha ao longo do tempo. O plano de ação funciona como uma ferramenta lógica e cronológica dentro do contexto dos objetivos.

“No caso das metas que o indivíduo considera difíceis demais, a dica é dividi-las em etapas. Desta forma, ao término de cada fase, ele consegue identificar que está cada vez mais próximo da realização. Outro ponto: mais importante do que alcançar o que se deseja é a trajetória ao longo do caminho, portanto, estabeleça metas que sejam sustentáveis para você e para os seus valores de vida. Desta forma, as chances de sucesso são ainda maiores”, finaliza.

Processo Seletivo 2024



Transformar vidas,
construir o futuro:

O Centro Universitário referência em Itu



Nota máxima no MEC*

Acesse ceunsp.edu.br ou aponte a
câmera do seu celular para o QR Code

*Nota do MEC 2023.



Praça Regente Feijó, 181
Centro
Itu/SP

Rua do Patrocínio, 716
Centro
Itu/SP



CEUNSP
Centro Universitário
N. Sra. do Patrocínio

DRØM

MOBILIÁRIO BRASILEIRO



Mesa Ciclos
Designer: Ibanez Razzera



Você encontra com exclusividade na Drøm:

Aristeu Pires - Zanine Caldas - Lattoog - Guto Indio 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