

REVISTA REGIONAL

REVISTA

21 ANOS DE SUCESSO

AMOR

Fernanda Rodrigues

Com exclusividade,
atriz fala sobre carreira,
família e negócios

**Feliz
Natal!**

*Edição traz dicas de
decoração, compras,
eventos e muito mais*



NATAL

PLAZA SHOPPING ITU



BAIXE O APP
E CADASTRE
SUAS NOTAS

*Promoção de Natal 2024 Plaza Shopping Itu. O consumidor pessoa física, com idade igual ou superior a 18 anos, domiciliado na Região Sudeste (SP, MG, RJ, ES), com CPF válido, civilmente capaz, receberá 1 número da sorte a cada R\$ 300,00 em compras nas lojas participantes, entre 22/11/2024 e 19/01/2025, para concorrer em 23/01/2025 a 1 BYD Dolphin Mini 0 km 2024/2025 e 5 vales-compra de R\$ 1000,00. Números em dobro de segunda a quinta para clientes Plaza Prime. As dúvidas serão dirimidas pela mandatária e, persistindo-as, poderão ser submetidas à SPA/MF e aos órgãos locais de defesa ao consumidor. Certificado de Autorização SPA/MF nº 04.039438/2024. Consulte o regulamento completo em www.plazashoppingitu.com.br.

DOBRO DE
NÚMEROS
DA SORTE

DE SEGUNDA A
QUINTA. CLIENTES
PLAZA PRIME.

A CADA
R\$ 300
EM COMPRAS,
CONCORRA A UM

**BYD
DOLPHIN
MINI**

E 5 VALES-
COMPRA DE

R\$ 1.000

DE 22/11/24
ATÉ 19/01/25

Chegou o **Kia EV5**.
A evolução dos elétricos.



KIA Gandini

 (11) 4024-8001

  gandinikiaitu

Avenida Francisco Ernesto Favero, 662 - Jardim do Estádio - Itu, São Paulo - CEP 13309-290





Novo Kia EV5. Um elétrico como você nunca viu.

Os elétricos estão mudando o mundo dos automóveis e, agora, a Kia está mudando o mundo dos elétricos. Chegou o novo Kia EV5, para redefinir o conceito de SUV elétrico no Brasil. Com tecnologia de ponta e design inovador, além da maior autonomia e o maior espaço interno da categoria, garantindo tranquilidade e conforto para sua família. Ele é a evolução que você esperava para uma experiência de direção sem igual. Entregue-se à atração irresistível do EV5.

Saiba mais em: kia.com.br/ev5

Paz no trânsito começa por você.



TIMES SQUARE EAST

Av. Pres. Kennedy, 1417 / Av. Fábio Ferraz Bicudo, 810 - Indaiatuba



Puket

Instagram: @puket.indaiatuba | Telefone: (19) 99966 1021

Natal

bibi

BIBI INDAIATUBA

Desde os primeiros passos aos encontros que ficarão na memória!



Telefone: (19) 2042-1110
Instagram: bibi_indaiatuba

Então é natal... ...na Madre!



Bolo da Madre
INDAIATUBA

Av. Pres. Kennedy, 1417 - (19) 99966.1660 | Av. Fábio F. Bicudo, 810 - (19) 99620.2440 | Instagram: @bolodamadre.Indaiatuba

Instagram: @timesquare.indaiatuba

Realizar o sonho da sua casa
própria é o nosso maior presente!

Boas Festas!



**A TRANQUILIDADE E O
CONFORTO QUE VOCÊ
SEMPRE SONHOU!**

Localização privilegiada;
Segurança 24 horas;
Infraestrutura completa.



Green Park II

R E S I D E N C I A L

VARANDA GOURMET
CHURRASQUEIRA ECOLÓGICA
ESTRUTURA PARA AR CONDICIONADO
BRINQUEDOTECA
PISCINA

ACADEMIA
SALA DE CINEMA
SALÃO DE JOGOS
SALÃO DE FESTAS

COBERTURAS
DUPLEX | 123M²



PAVIMENTO
SUPERIOR

PAVIMENTO
INFERIOR

APTS. | 74M²



VISTA LATERAL

VISTA CENTRAL



EM SALTO/SP

VISITE DECORADO NO LOCAL

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

- 9 MIN. DA RODOVIA PRES. CASTELLO BRANCO
- 26 MIN. DA RODOVIA DOS BANDEIRANTES
- 5 MIN. ATÉ INDARATUBA



TEAM PRIME
EMPREENDEIMENTOS
CRECI: 30497-J

☎ 11 9 6862-3191

☎ 11 4028-0805

✉ contato@teamprime.com.br

@teamprimeempreendimentos

MINISTÉRIO DA CULTURA E JOHN DEERE APRESENTAM



FESTIVAL DE DANÇA
CRIANÇA INDAIATUBANA FELIZ 2024

O Palco da Vida: ABID 25 anos



Oficina de Dança

Foi um sucesso!
Obrigado a todos que
prestigiaram e às empresas
que tornaram isso possível!

Em 2025, faça parte dessa história!

PATROCÍNIO:



APOIO:

Blues



REALIZAÇÃO:



A.B.I.D

MINISTÉRIO DA
CULTURA





CONVENÇÃO 2024
PROGRAMADO PARA
VENCER



QUEM TREINA A MENTE

está sempre à frente!

AUMENTE A QUALIDADE DE VIDA DO SEU CÉREBRO!

Estude na maior rede de **ginástica para o cérebro** do Brasil. O Método SUPERA é um programa de estimulação para o cérebro que visa o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais em **todas as idades**.

Com apenas uma aula semanal de duas horas, você conquista mais autonomia, concentração, raciocínio, memória, criatividade e autoestima, em busca do **envelhecimento saudável**. Invista em você!



Telefone: (11) 4022-5713



Rua Santa Rita, 1575 - Centro, Itu



www.superainteriorssp.com.br

CENTRAL DE ATENDIMENTO

Itu - Indaiatuba - Sorocaba



WhatsApp: (11) 93378-3598

Supera
Ginástica
para o Cérebro



Que seu natal seja recheado
de lambeijos
especiais

Agradecemos a confiança em nosso trabalho em 2024 e desejamos um Natal e próspero ano novo cheio de amor e felicidade para você e seus pets. E não deixe de agendar a última tosa do ano para o seu melhor amigo, garantindo que ele esteja impecável para as festas de fim de ano.

Conte com a Pet Family!



PetFamily
clínica veterinária
petshop

UNID. 1 - CLÍNICA VETERINÁRIA

Rua 24 de Outubro,
107 - Jd. Três Marias - Salto
(11) 4021-0274 📞
Emergências 24h: (11) 9 9872-0784 📞

UNID. 2 - PET SHOP E CONSULTÓRIO

Rua Marechal Deodoro,
2141 B - Vila Nova - Salto
(11) 4027-0805 📞
Emergências 24h: (11) 9 9872-0784 📞

Experiência traduzida em excelência.

Uma história
sendo construída
por 3 gerações há
mais de 50 anos.

CHRISTIANILIMONGI

engenharia e construção

Construção de imóveis de
alto-padrão.

📞 11 99647-0863

Gigli

FATTO A MANO

Marcenaria e Serralheria

📞 (11) 99851-4306

SA2R

Waterproofs & Roofings

Impermeabilização de
coberturas e reservatórios

📞 (11) 99851-4306



Até ele veio se
preparar com a gente!

FELIZ NATAL!
FELIZ 2025!

NOVA ACADEMIA
Avenida dos Três Poderes - Central Park - Salto
@@academiacorposao
www.academiacorposao.com.br
(11)4602-4573 | (11) 99794-5964

UNIDADE 1: Rua Henrique Viscardi, 560 - Vila Nova - Salto
(11) 4602-4573



ACADEMIA
**CORPO
SÃO**

REGIONAL

REVISTA

Ano 22 - número 256
DEZEMBRO 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@uol.com.br



NOSSA CAPA

Fernanda Rodrigues em foto de Sérgio Baia

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

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.



Coleção
tempo





decoratto

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

(19) 9 9371-7173

Rua Humaitá, 873 - Indaiatuba/SP



CULTURA

- 24 Pinacoteca debate figura do caipira e destaca Almeida Jr. em nova exposição
- 26 Concertos de Natal encerram ano da Camerata de Indaiatuba
- 28 'Turma do Gabi' comemora 50 anos
- 30 Exposição de presépios mantém tradição em Itu
- 30 Roberta Sá em Itu

EM FOCO

- 36 'Natal Pet' e Árvore Gigante fazem sucesso no Plaza Shopping
- 38 Padaria Aliança lança livro de 70 anos e recebe Prêmio 'Baker Top' 2024

40 CIRCULANDO

HISTÓRIA DE SUCESSO

- 44 Confeitaria Guarnieri traz excelência europeia a Itu

ACÇÃO SOCIAL

- 50 No Rotary International, a solidariedade se faz presente o ano todo

CONVERSA

- 52 Fernanda Rodrigues

56 LIFESTYLE

por Leila Schuster

58 PRIMEIRA CLASSE

Para desacelerar e começar 2025 revitalizado

66 MORAR BEM

CASA

- 70 É festa! Veja as tendências de decoração para as celebrações de fim de ano

WELLNESS

- 72 Rir é o melhor remédio!

- 78 Enjoy!

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



Siga a Revista Regional:

- @revistaregional
- @regionalrevista
- @revista_regional

Reserva 

Vem aí, a nova
Reserva indaiatuba!



Av Pres Kennedy, 279
Jardim Dom Bosco - Indaiatuba, SP

☎ (19) 99268-3318
📷 @reserva.indaiatuba



PÁG. 24



PÁG. 70



PÁG. 58

FIM DE ANO

Desacelerando...

Conforme o calendário segue seu curso neste dezembro, vamos, aos poucos, desacelerando nossa rotina e nossa mente, já nos preparando para a finalização deste ciclo. Afinal, foi um ano exaustivo para todos nós. Quem não reclamou de como 2024 passou rápido demais? É essa a sensação deste editor também. Justamente por isso, optamos por uma edição totalmente leve, com várias dicas de decoração de Natal, compras, viagens e entretenimento. Merecemos encerrar o ano calmamente e recomeçarmos, em janeiro, totalmente revitalizados, não é mesmo? Por isso, para a seção Primeira Classe, selecionei alguns destinos que oferecem uma experiência única de relaxamento e renovação. Seja nas paisagens tranquilas do Brasil, em uma praia isolada nas Maldivas, ou em um retiro espiritual em Bali, cada um deles proporciona um refúgio para quem quer desacelerar e começar 2025 reenergizado. Em Enjoy!, na última página desta edição, dicas para quem prefere ficar em casa e curtir o aconchego do lar, maratonando séries e assistindo a filmes de qualidade no streaming, além de uma boa leitura, claro! Falando em dias leves, tem uma reportagem que revela como nossos avós tinham razão quando diziam que “rir é o melhor remédio!”. Estudos atestaram, mais uma vez, que o riso pode melhorar a circulação sanguínea, reduzir a pressão arterial, diminuir inflamações e promover o bem estar mental, aliviando sintomas de estresse e ansiedade. Está na seção Wellness desta edição, que destaca ainda como o Rotary Club trabalha, durante todo o ano, em ações sociais mundo afora, com destaque para o Rotary Club de Indaiatuba, o mais antigo da cidade e responsável por diversos projetos que colaboraram com o desenvolvimento do município, que completa 194 anos agora em dezembro. Em Cultura, Itu volta a ser o centro das atenções na Pinacoteca de São Paulo, através de seu mais importante artista plástico, Almeida Jr., cujas telas fazem parte da exposição “Caipiras: das derrubadas à saudade”, que segue em cartaz até abril de 25. E para o Natal, a trend deste ano reflete valores mais sustentáveis, com a crescente preocupação com o meio ambiente. Desta vez, a decoração traz uma estética que alia elegância, simplicidade e respeito ao planeta. Sousplats de palha e louças em cerâmica, por exemplo, estão entre as pedidas para as mesas das ceias. Embrulhos de presentes em jornais ou tecidos reutilizáveis também são moda no exterior e, aos poucos, vão desembarcando por aqui! Na capa e recheio desta edição especial, a atriz e empreendedora Fernanda Rodrigues. Num papo exclusivo com a Regional, ela compartilha sua busca pela leveza no cotidiano, a entrega física e emocional em seus projetos, seu lado empreendedor e os desafios de educar seus filhos com valores que reflitam igualdade e respeito. E, para quem acredita em previsões, soube que Plutão entrou em Aquário (em 19 de novembro e ficará nele por 20 anos!) e os especialistas acham isso muito bom. Não custa termos um pouquinho de esperança e crença positiva, não é mesmo? Sugiro, então, olharmos para o mundo com mais generosidade e, o outro, com mais empatia, afinal essas são características do signo de Aquário. Quem sabe assim o céu não nos ajuda ainda mais... Uma boa para esse tempo de recomeços!

Aos nossos leitores, parceiros e colaboradores, desejamos um Natal repleto de paz, amor e alegrias, renovando todas as esperanças e sonhos para 2025. Que seja este o seu (o nosso) melhor ano!

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

@revista_regional

@lima_renato



O Sabor do Natal que Encanta sua Ceia.

Este ano, leve para a sua mesa uma **ceia completa de Natal e Ano Novo**, repleta de tradição e sabor, com a praticidade de encomendar direto do nosso site. Desde pratos clássicos que celebram a união da família até os nossos panetones especiais de fermentação natural, além das deliciosas sobremesas. Cada detalhe do nosso cardápio foi pensado para tornar sua comemoração inesquecível.

Transforme seus momentos em festas ainda mais deliciosas com o **Sabor do Natal da Casa Aliança**. Encomende agora e celebre o fim de ano com o que há de melhor.

CASA
Aliança
1954

70
ANOS

E-mail: sacepadariaalianca.com.br

www.padariaalianca.com.br

 [casaalianca.gourmet](https://www.instagram.com/casaalianca.gourmet)

 11-4602-8595

CASA ALIANÇA: Rio Branco, 1304 - Centro, Salto/SP - Tel: 11-46028595

PADARIA ALIANÇA: Rui Barbosa, 1043 - Centro, Salto/SP - Tel: 11-46028600

ESPRESSO ALIANÇA: Hospital Unimed Salto/Itu, Itu/SP



Pinacoteca debate figura do caipira e destaca Almeida Jr. em nova exposição

*‘Caipiras: das derrubadas à saudade’
apresenta obras fundadoras do acervo
da Pinacoteca e analisa a construção
do personagem para o debate sobre arte
nacional nos séculos XIX e XX*



Almeida Júnior, Caipira picando fumo (1893)



Almeida Júnior,
Amolação
interrompida
(1894)

fotos: Acervo/Pinacoteca de São Paulo

A Pinacoteca de São Paulo, museu da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, apresenta até abril de 2025 a exposição “*Caipiras: das derrubadas à saudade*”, no segundo andar do edifício Pinacoteca Luz.

Com curadoria de Yuri Quevedo, a mostra reúne cerca de 70 obras, de 35 artistas, e faz uma análise histórica da construção da figura do caipira na arte. Em 2025, serão celebrados os 120 anos de fundação do museu, que foi criado em 1905 com a transferência de um conjunto de 20 obras vindas do Museu Paulista. Duas delas, “*Caipira picando fumo*” (1893) e “*Amolação interrompida*” (1894) – que completa 130 anos em 2024 –, são de autoria do ituano Almeida Júnior, um dos artistas brasileiros mais importantes do século XIX.

A figura do caipira se consolidou como um dos principais temas do acervo da Pinacoteca e os quadros de Almeida Júnior, realizados entre as décadas de 1880 e 1890, são os mais procurados pelo público do museu. “*A comoção diante dessas obras – realizadas há mais de cem anos – é a medida do quão abertas elas estão ao nosso tempo, ou seja, de como seus significados ainda tocam as pessoas e são negociados no presente. Mas se um futuro consciente é fruto da análise da história, precisamos reconhecer as origens dessas pinturas para poder considerar sua relevância na atualidade*”, observa o curador.

ESTUDANDO ‘ALMEIDA JUNIOR’

A figura do caipira surge do projeto político de uma elite cultural empenhada na modernização de São Paulo e na construção de um lugar destacado para o Estado frente às outras unidades da federação. O alinhamento com tendências modernas internacionais de arte no século XIX, o realismo e o naturalismo, faz do caipira a versão paulista dos trabalhadores do campo, à época colocado como tipo social fundador das culturas nacionais em diversos países.

A primeira sala expositiva perpassa a construção desse personagem, a representação do ambiente rural e os fazeres que os caracterizam. Podem ser vistas obras como as duas versões de “Caipira picando fumo” (1893) e “Amolação interrompida” (1894), bem como obras dos italianos Carlo de Servi e Antonio Ferrigno e do catalão Lluís Graner – que foi companheiro de trabalho do famoso arquiteto Antoni Gaudí.

Essa sala aborda a famosa transferência das telas dos caipiras do Museu Paulista para Pinacoteca em 1905, que acarretou a fundação do museu, hoje prestes a completar 120 anos. Com apoio do Instituto de Física da Universidade de São Paulo, pela primeira vez em um século essas obras passaram por exames físicos e químicos. A equipe, liderada pela professora Marcia Rizzutto, conseguiu identificar como o artista trabalhava a relação entre a estrutura do desenho e a cor, além de levantar hipóteses sobre como as cores dos trabalhos podem ter mudado com o tempo.

Segundo o curador da exposição: “as obras de Almeida Júnior são alvo de pesquisa há mais de um século, uma das funções da Pinacoteca e de uma exposição como essa é compreender o debate até agora e contribuir para que ele se mantenha”.

Na segunda galeria, estão reunidas obras que buscam apresentar os antecedentes do caipira, que pode ser entendido como a síntese de outras imagens produzidas ao longo do século XIX, seja a representação dos Bandeirantes, Tropeiros ou Degredados. Paralelas a essas figuras, algumas paisagens retratam as derrubadas das florestas num período de 70 anos, mostrando a longevidade desse modo de pintar a paisagem, mas também a atividade dos artistas para denunciar a destruição do ambiente natural brasileiro.

Essa sala é uma oportunidade para ver reunidas obras importantes de outras coleções como “O derrubador brasileiro” (1879), do Museu Nacional de Belas Artes, e “Os descobridores” (1899), do Museu Diplomático do Itamaraty.

A última sala se volta para a representação do sistema cultural em que a figura do caipira se insere, uma preocupação realista dos pintores modernos, como Almeida Júnior. Representando cenários que nos remetam ao universo caipira, as obras buscam refletir sobre suas relações com a natureza, com a vida doméstica, seus hábitos, trazendo ainda o elemento dramático para a narrativa. É nessa sala que está a “Saudade” (1899), uma das obras mais emblemáticas de Almeida Júnior. Na pintura, uma caipira nos comove ao chorar sobre uma fotografia, que lhe traz uma recordação. Aqui podemos ver mais fortemente como os caipiras brasileiros dialogam com a produção realista internacional. Há ainda pintores portugueses, espanhóis, franceses e italianos representando camponeses e trabalhadores, como no caso de: José Malhã, Souza Pinto, L’Heremite, Pinello Llul e Lluís Graner.



Almeida Júnior,
Saudade (1899)

MUSEU MAIS ANTIGO DA CAPITAL

Museu de arte mais antigo da capital paulista, a Pinacoteca de São Paulo tem ênfase na produção brasileira do século XIX até a contemporaneidade e em diálogo com as culturas do mundo.

Fundado em 1905 pelo governo do Estado, vem realizando mostras de sua renomada coleção de arte brasileira e exposições temporárias de artistas nacionais e internacionais em seus três edifícios, a Pina Luz, a Pina Estação e a Pina Contemporânea.

A Pinacoteca também elabora e apresenta projetos públicos multidisciplinares, além de abrigar um programa educativo abrangente e inclusivo.

MAIS:

Caipiras: das derrubadas à saudade

Período: 23 de novembro de 2024 a 13 de abril de 2025

Curadoria: Yuri Quevedo

Pinacoteca Luz (2º andar)

De quarta a segunda-feira, das 10h às 18h (entrada até 17h)

Gratuitos aos sábados - R\$ 30,00 (inteira) e R\$ 15,00 (meia-entrada), ingresso único com acesso aos três edifícios - válido somente

para o dia marcado no ingresso

Quintas-feiras com horário estendido B3 na Pina Luz, das 10h às 20h (gratuito a partir das 18h)



Integrantes da Acafi (Associação Camerata Filarmônica de Indaiatuba) durante apresentações em 2024

Concertos de Natal encerram ano da Camerata de Indaiatuba

“Tons Natalinos” terão duas apresentações, dias 07 e 08 de dezembro, no Parque Ecológico e no Mosteiro de Itaici, em Indaiatuba

“Tons Natalinos” é o tema dos concertos de final de ano da Acafi (Associação Camerata Filarmônica de Indaiatuba), que serão apresentados em duas datas e locais: dia 07 de dezembro, às 20h30, no Parque Ecológico, no palco externo em frente à Prefeitura; e no dia 08 de dezembro, às 19h, no Mosteiro de Itaici.

Participam a Orquestra Guarany, o Coro Cantares Adulto e Infantojuvenil, e alunos dos projetos Camerata Aprendiz, Camerata Livre e Camerata Comunidade, além de bailarinos da Danzано Espaço da Dança e das solistas Thayana Roverso e Nicole Teixeira. A direção artística e regência são da maestra Natália Laranjeira.

Os concertos marcam o encerramento das atividades dos projetos da Acafi em 2024. “*Quem encabeça as apresentações é a Orquestra Guarany, nossa orquestra comunitária, e teremos participações de alguns músicos de nossa orquestra profissional, a Camerata Filarmônica de Indaiatuba*”, destaca Natália. Também participam o Coro Cantares Adulto e Infantojuvenil e alunos dos projetos Camerata Aprendiz, Camerata Livre e Camerata Comunidade.

“Tons Natalinos” será dividido em duas partes: “Na primeira, apresentaremos a *Suíte do ballet O Quebra-Nozes, de Piotr Ilitch Tchaikovski, que traz danças típicas que re-*

metem a várias culturas, como a russa, árabe, chinesa, entre outras”, conta a maestra, que completa: “Teremos momentos especiais, como o *pas de deux* com bailarinos da Danzано, com direção e adaptação de Giovanna Quitzau, e a *valsa da apoteose final*”.

POUT-POURRI

A segunda parte do concerto conta com participações dos coros e solistas. “Teremos *Panis Angelicus, de Cesar Franck, e o Duetto das Flores, de Léo Delibes, com solos de Thayana Roverso e Nicole Teixeira, que se repete em Sempre Libera, de Giuseppe Verdi, da ópera La Traviata*”, adianta Natália.

Para finalizar, haverá um pout-pourri com músicas natalinas, chamado “*Christmas Festival*”, com arranjo de Leroy Anderson e a participação das duas orquestras e dos coros, e o grande final com todos os alunos da Acafi tocando “*Noite Feliz*” e “*Jingle Bells*”.

A apresentação do dia 08, na Igreja do Mosteiro de Itaici, segue a mesma programação. Os dois concertos têm entrada franca. A regência e direção artística são de Natália Laranjeira, com a participação de Rafael Leandro Gouveira, Mariana Trento, Alexandre Cruz e Fernando Silveira Cardoso, também regentes da Acafi.



fotos: Lillian Laranjeira/Divulgação

Natal é tempo de alegria, renovação e união.
É o momento para compartilhar o amor, a compaixão e a
esperança com aqueles importantes para nós.
Nesta ocasião especial, queremos expressar nossa gratidão
por nos confiarem o cuidado de sua saúde ocular.

Desejamos um Feliz Natal e um próspero Ano Novo a todos vocês!
Que 2025 seja um ano esplêndido e cheio de realizações!

São os votos de toda a equipe da Clínica Bella Vista Oftalmologia



CLÍNICA BELLA VISTA
OFTALMOLOGIA

☎ (11) 95040-6443 / ☎ (11) 2840-0085 / ☎ (11) 4029-6443

Albuquerque Lins, 306 - Vila Teixeira - Salto/SP

📱 @bellavista.clinica

🌐 www.clinicabellavista.com.br



Moacir, criador da Turma do Gabi, com a primeira revistinha publicada

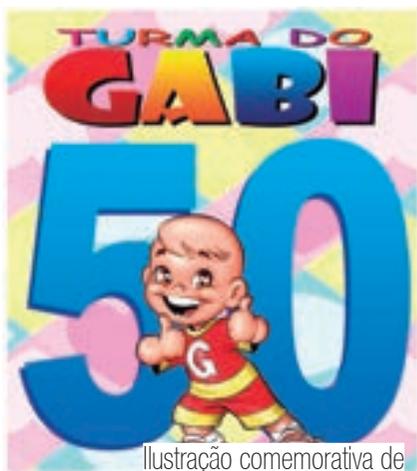


Ilustração comemorativa de 50 anos da Turma do Gabi



O personagem Gabi foi criado há exatos 50 anos

‘Turma do Gabi’ comemora 50 anos

Criada pelo cartunista Moacir Torres, morador de Indaiatuba, a Turma do Gabi, há cinco décadas, diverte crianças e adultos de todo o país

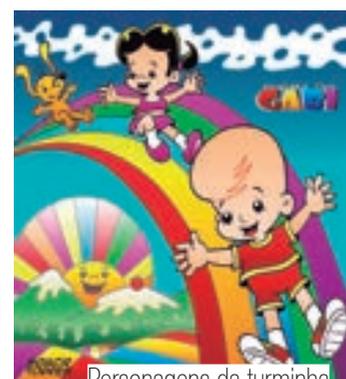
Há exatos 50 anos, o cartunista Moacir Torres rabiscava os primeiros rascunhos do personagem Gabi e do seu cãozinho Fred. Naquela época, sem muitos recursos, os traços eram em papel de jornal. Anos se passaram e os riscos e cores ganharam vida. A Turma do Gabi fez sucesso, hoje soma mais de uma centena de outros personagens e conquistou crianças e adultos por todo o país.

Moacir, que vive em Indaiatuba, conta que tudo começou depois de um sonho com o Gabi: “Naquela noite, Deus me presenteou com uma imagem que faria crianças aprenderem e se divertirem”, relembra. “Os outros personagens foram surgindo normalmente, uns inspirados em alguém conhecido meu e outros criados para interagir com a turminha, que continuou crescendo”.

As histórias são baseadas em acontecimentos do dia a dia das crianças, usando uma pitada de humor e fantasia. Cada uma leva, em média, 15 dias para ficar pronta: “Uma história em quadrinhos de oito páginas demora um bom tempo, pois primeiro cria-se o roteiro, depois os desenhos e, por fim, a arte final e as cores. Uma revista de 32 páginas demora de 15 a 20 dias. Isso com quatro profissionais trabalhando nela”, explica.

As primeiras “Tirinhas em Quadrinhos” de Moacir foram publicadas no Jornal Diário de Bauru, em 1975, seguido por dezenas de outros jornais do Brasil. Já em 1976 era lançada na região do ABC, a primeira revistinha em quadrinhos da Turma do Gabi. Com o tempo, novos personagens foram sendo incluídos, como Serginho Bacana, Geninha, Lorenço, Malucats, Palhaço Piruquinha, Ciganinha Esmeralda, Bina, Tiãozin, entre outros.

O cartunista começou, então, a publicar ilustrações com a “Turma” no suplemento infantil “Diarinho”, do Jornal Diário



fotos: Divulgação

Personagens da turminha

do Grande ABC; nesse mesmo ano de 1984, começou a ilustrar o suplemento infantil “Diário Criança” do jornal Diário Popular de SP, Jornal de Piracicaba e “Jornalzinho” do jornal República de Itu, ficando por dez anos publicando as ilustrações da “Turma” no Diário Popular de SP.

Em 1994, a Editora Escala decidiu lançar a primeira revista de atividades, a “Gabimania”, com brincadeiras, desenhos para colorir e passatempos da Turma do Gabi. Posteriormente, foram lançadas as revistas “Atividades do Gabi”, Turma do Bacana, Rabisco Legal, As Maluquinhas, Turma do Lorenço, revista em quadrinhos da Turma do Gabi, entre outras.

Durante esses 50 anos foram produzidos animações, dezenas de livros infantis, novas revistas em quadrinhos, além de vídeos no Youtube que mostram o trabalho de Moacir Torres na criação das historinhas (www.youtube.com/emtbrasil).

ORION ORION SITES E MARKETING DIGITAL

<ul style="list-style-type: none"> CRIAÇÃO DE WEB SITES LOJAS VIRTUAIS MARKETING DIGITAL MODERNIZAÇÃO DE WEB SITES HOSPEDAGEM PROJETOS WEB PERSONALIZADOS 	<p>DEPARTAMENTO COMERCIAL</p> <p>Rua Itapiru, 264 - Sala 01 - Espaço Alfa Vita Centro - Salto/SP</p> <p>Contato: Fernando Correa Leme ☎ 11 96570-1770 / 📞 11 4028-7795</p> <p>Site: orionsites.com</p>	
---	---	--

TRANSFORMAMOS SONHOS EM REALIDADE!

Há mais de **15 anos**, a **BS Turnkey** entrega excelência em **construção, reformas e gerenciamento de obras**.

Trabalhamos com arquitetos para executar projetos perfeitos e atendemos clientes que buscam conforto, **qualidade e pontualidade**.



Executamos sistema convencional (**alvenaria**), sistema a seco (**steel frame**), sistema sustentável e econômico (**container**);

Nossa equipe dedicada se empenha ao **máximo** para assegurar que cada **detalhe** do seu projeto seja **executado** com precisão, respeitando os **prazos** e o orçamento estabelecidos.

OUTROS SERVIÇOS

- Marcenaria -
- Marmoraria -
- Automação resid. e comercial -
- Sistema carreg. de carros elétricos -
- Placas solares -



TURNKEY
REFORMA & CONSTRUÇÃO

WhatsApp
11 97820-0758

Email
bsturnkey@gmail.com

Endereço
Av. Jose Maria Marques de
Oliveira, 1319 - Salto/SP

Visite nosso site



JPN
assessoria contábil

A JPN Contabilidade de Itu deseja a você e sua família um Feliz Natal e um Ano Novo de sucesso e prosperidade.

A melhor Contabilidade para Empresas aqui de ITU

Localização
R. Padre Bartolomeu Tadei, 338 - Alto, Itu
SALA 2

Central de Atendimento
☎ 2715-5878

www.jpncontabilidade.com.br

cultura



Maju Magalhães

Roberta Sá em Itu

No dia 08 de dezembro, domingo, às 18h, a cantora Roberta Sá sobe ao palco no Sesi Itu para o show 'Sambasá'. No roteiro da apresentação, que é inspirada em uma roda de samba, estão canções do repertório da artista que se mesclam a alguns sucessos de grandes nomes como Zeca Pagodinho, Arlindo Cruz e Martinho da Vila. A força feminina no samba também é lembrada e reafirmada através de clássicos de Dona Ivone Lara, Alcione, Jovelina Pérola Negra e Beth Carvalho. No palco, Roberta se inspira no clima das rodas de samba, finca o pé no ritmo-símbolo do Brasil e mostra um canto mais potente, mais livre e com a segurança que as duas décadas de carreira lhe conferem. "Sempre quis fazer um show assim, como uma roda de samba, com sambas mais 'pra fora'. O 'Sambasá' veio para fazer parte da minha vida e vou apresentá-lo sempre que houver oportunidade", celebra a cantora.

Roberta Sá em novo show

MAIS:

Local: CAT Sesi Itu | Rua José Bruni, 201 – São Luiz (entrada pelo portão 2), Itu

Data e horário: 08 de dezembro, às 18h

Informações: Ligue (11) 4025-7300

Entrada gratuita – Reservas de ingressos no site do Sesi Itu. O ingresso tem validade até dez minutos antes da apresentação. Os bilhetes remanescentes serão distribuídos dez minutos antes do início do espetáculo.



LEIA MAIS AQUI



Divulgação/Regina Lonardi

Maria Sofia, curadora da exposição

Exposição de presépios mantém tradição na Fábrica São Luiz

O Espaço Fábrica São Luiz, no Centro histórico de Itu, mantém a tradição e realiza esse ano a 19ª Exposição de Presépios. Desde sua primeira edição, em 2004, a mostra cresceu significativamente e hoje conta com mais de 700 cenas do Menino Jesus, somando mais de 5 mil peças, todas do acervo das irmãs Maria Sofia Vidigal Pacheco e Silva e Maria Teresa de Oliveira Ribeiro Vidigal. O evento reúne presépios de várias partes do mundo, incluindo Europa, Ásia, Américas e África, com peças produzidas em materiais como papel, vidro, marfim, e até cápsulas de bala de fuzil (produzido por um soldado durante a guerra civil da Libéria), oferecendo uma perspectiva única e multicultural da representação do nascimento de Jesus. A exposição segue até 22 de dezembro, diariamente (exceto às quartas-feiras), das 11h às 16h, com entrada gratuita. O Espaço Fábrica São Luiz está localizado na rua Paula Souza, 492, Centro, Itu.

Gratidão!!

Chegou a hora de demonstrarmos do que nossa boutique Pérola Negra é feita: das melhores clientes e do amor que temos por vocês!

Desejamos que o Natal desperte os melhores sentimentos para lembrar que a vida é o verdadeiro presente.

São vocês que nos motivam na nossa jornada.

Boas festas!



Reserva Natural

Pérola Negra



Não seria possível chegar a esse Natal todo iluminado se não fosse você acreditando em nossos serviços. Nós lhe oferecemos a nossa gratidão e os votos de um Natal surpreendente! São os votos da equipe Fast Escova Itu.

Avenida Adolfo Augusto Pinto, 28 | Itu Novo Centro
Itu-SP ☎ (11) 5133-0058 📷 @fastescova.spitu

fast
escova
- ITU -

Beauty CHRISTMAS

Beleza radiante
para o fim de ano.

Dra. Patricia Alvarenga
Invisalign e Harmonização



PROSORRISO
Implantes e Estética

 Av. Dom Pedro II, 289, Salto / SP

 (11) 4029-3897 | (11) 91131-3745

RT: Dr. Roberto Savioli CROSP:102691 - EPAO 1536)



CELEBRE AS FESTAS COM *Sabor e Tradição*

Neste Natal e Ano Novo, a Cozinha São Pedro prepara para você um menu exclusivo para tornar suas ceias ainda mais especiais. Peça nosso delivery e receba em casa pratos deliciosos feitos com carinho.

De todos nós da Cozinha São Pedro, desejamos um **Feliz Natal** e um **Próspero Ano Novo**, repletos de momentos deliciosos e cheios de alegria!

COZINHA
SÃO PEDRO



VALORES SOB CONSULTA

ENTRAR EM CONTATO

 (11) 98836-2630

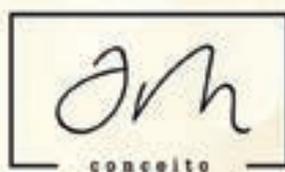


A equipe Ju Martins deseja um

Feliz Natal

Que esse novo ciclo realce a sua melhor versão.

Rua Cuiabá, nº 178
Jardim Paraíso - Salto



Juliana Martins

@julianamartinsconceito
@martinscabeloestica
(11) 97463-8784

'Natal Pet' e Árvore Gigante fazem sucesso no Plaza Shopping

Enquanto os pets encantam as crianças na Praça de Eventos, a tradicional Árvore de Natal de 84 metros de altura, o equivalente a um prédio de 28 andares, brilha no estacionamento do shopping



Decoração pet encanta os visitantes do shopping ituano

fotos: Divulgação/Plaza Shopping Itu



BYD Dolphin Mini

Divulgação

Para esse Natal, o Plaza Shopping Itu trouxe uma decoração especial e envolvente que vem encantando visitantes de todas as idades. Com o tema "Natal Pet", o espaço celebra a magia da temporada com um toque de carinho e diversão inspirado na relação com os animais de estimação. Enquanto isso, no estacionamento do empreendimento, a tradicional Árvore de Natal Gigante mantém-se como o principal cartão-postal dessa época do ano na cidade.

O destaque da decoração interna é a cenografia principal, montada na Praça de Eventos, com cerca de 100m². O espaço conta com uma árvore de sete metros de altura, ricamente decorada com bolas, guirlandas de pelúcias e patinhas, uma casa decorada com detalhes que remetem ao universo dos pets. Entre os elementos, há brinquedos interativos para as crianças, como tinas giratórias e jogo da memória, além de um cachorro gigante para fotos e enfeites que tornam o cenário ainda mais acolhedor.

Além disso, o Papai Noel estará presente no espaço para receber crianças e adultos em sessões de fotos, em uma programação que vai até o dia 24 de dezembro, das 14h30 às 20h30. A experiência promete momentos inesquecíveis para as famílias, reforçando a tradição natalina.

ÁRVORE DE NATAL GIGANTE

Na área externa, o Plaza Shopping Itu conta com a atração de 84 metros de altura, o equivalente a um prédio de 28 andares, mais de 7,5 mil lâmpadas Led, 12 quilômetros de cabos de aço e energia e 800 metros de mangueira de Led. A Árvore de Natal do Plaza é um dos principais cartões-postais do Interior paulista durante o período natalino, atraindo muitos visitantes para admirar e registrar os momentos especiais.

"Convidamos o público para conhecer a nossa decoração, que foi planejada com muito cuidado e carinho para envolver a todos com a magia do Natal", comenta Edgar Silveira, gerente de Marketing do shopping.

O Plaza Shopping Itu está localizado na avenida Doutor Ermelindo Maffei, 1199 - Jardim Paraíso, em Itu. Mais informações: www.plazashoppingitu.com.br

Plaza sorteará um BYD Dolphin Mini

A promoção de Natal do Plaza Shopping Itu vai sortear um BYD Dolphin Mini 0km e cinco vales-compra de R\$ 1 mil reais. No período de 22 de novembro de 2024 até 19 de janeiro de 2025, a cada R\$ 300 em compras realizadas nas lojas participantes, os clientes deverão apresentar as notas fiscais para trocar por um número da sorte. A apuração dos ganhadores será realizada por meio da Loteria Federal. De segunda a quinta-feira, os clientes cadastrados no Programa de Fidelidade Plaza Prime terão direito a números da sorte em dobro. O benefício será oferecido para as compras e cadastros de notas fiscais registradas nesses dias.

Para facilitar o cadastro, há três formas de participação na campanha: presencialmente no Posto de Trocas, junto ao terminal de Atendimento ao Cliente (em frente à Academia Tem Esportes); pelo App Prizor: que deverá ser baixado pelo cliente no aparelho celular ou tablet, disponível para os sistemas operacionais Android (Google Play) e IOS (Apple Store); e pelo site (leia QR Code). O regulamento completo e as lojas participantes podem ser consultados no mesmo site.

Veja mais sobre a promoção de Natal do Plaza no site



LEIA MAIS AQUI

ANGELO VERTTI

ITALY

NATAL 2024



AMERICANA (19) 97408 9407
INDAIATUBA (19) 97408 9408

 Angeloverti



Dona Alice e Seu Zito com os filhos Luiz, Ana Cláudia, Ana Lúcia e Marcos, e o escritor Rodrigo Stucchi, durante o lançamento do livro comemorativo



fotos: Carol Rivieri

Padaria Aliança lança livro de 70 anos e recebe Prêmio 'Baker Top' 2024

“O Sabor do Afeto” homenageia a trajetória de dedicação e tradição das famílias Bethiol e Bordini, fundadoras da padaria saltense que é referência regional

A Padaria Aliança, em comemoração aos seus 70 anos de história, lançou em novembro o livro “O Sabor do Afeto”, uma obra que homenageia a trajetória de dedicação e tradição das famílias Bethiol e Bordini, fundadoras da padaria de Salto que tornou-se referência em toda a região. No mesmo mês, a empresa recebeu a honraria do Prêmio Baker Top 2024, que a elegeu como uma das cem melhores padarias do Brasil.

Escrito pelo jornalista Rodrigo Stucchi, “O Sabor do Afeto” reúne depoimentos de clientes, colaboradores e familiares, refletindo a importância da padaria para a cidade de Salto e o legado deixado por Ernesto Bethiol, Dona Alice e Sr. Luiz Bordini “Seu Zito” ao longo das últimas sete décadas.

“O lançamento deste livro é uma forma de celebrar todos os momentos que construíram a história da nossa padaria e de agradecer a cada cliente e colaborador que fez parte dessa jornada”, afirma a família Aliança, que completa: “O Sabor do Afeto é um tributo ao nosso compromisso com a qualidade, à nossa missão de sempre proporcionar o melhor para nossos clientes e à nossa paixão pela panificação.”

A HISTÓRIA

Fundada em 1954, a Padaria Aliança nasceu como um pequeno comércio familiar, mas logo se tornou um dos maiores ícones de qualidade e confiança na região. O livro destaca os marcos históricos da empresa, desde sua fundação como “Casa Aliança”, até sua expansão para o atual endereço na rua Rui Barbosa, em 1959.

A narrativa também cobre a evolução da padaria, com o ingresso de Seu Zito, esposo de Dona Alice e seus filhos Ana



Luiz, da Casa Aliança, recebe o Prêmio Baker Top 2024



Livro “O Sabor do Afeto” celebra sete décadas de história da Padaria Aliança

Cláudia, Luiz Carlos, Marcos Alberto e Ana Lúcia na liderança dos negócios e o crescimento da marca nas décadas seguintes, incluindo a abertura da Casa Aliança em 2013 e a criação da Espresso Aliança em 2022, que expandiu os serviços de cafeteria da padaria para novos locais, como o Hospital e Pronto Atendimento da Unimed Salto/Itu.

ENTRE AS 100 MELHORES PADARIAS DO BRASIL

Além do lançamento do livro, a Padaria Aliança recebeu, em novembro, a honraria do Prêmio Baker Top 2024, que a elegeu novamente como uma das cem melhores padarias do Brasil.

Este reconhecimento é o reflexo de décadas de trabalho árduo e dedicação à panificação de qualidade, que garantem à Aliança uma posição de destaque no mercado.

ÓTICAS IPANEMA

Ótica de primeiro mundo, para todo mundo.



EM ATÉ
10X



40
Anos

Cartão de Crédito Ipanema consulte taxas.
Consulte as opções de parcelamento com e sem juros e
os prazos de valores disponíveis no ato da compra.
Sujeito a análise e aprovação de crédito.

www.oticasipanema.com.br

As melhores marcas
Nacionais e Importadas

NIKE

ARMANI

SWAROVSKI

Ana Hickmann

BOSS
HUGO BOSS

Pierre Cardin
ARMANI

DIESEL

Ray-Ban

Dior

GUCCI

TIFFANY & CO.

PRADA

BVLGARI

speedo

EMPORIO ARMANI

CARRERA

FENDI



TOMMY HILFIGER

MONT
BLANC

LACOSTE

BULGARI

POLO RALPH LAUREN

T-CHARGE



Rain & Lewis

etnia
BARCELONA

VICTOR HUGO

VIJJE

OKLEY

ATITUDE

Consulte disponibilidade de produtos.

Mais de
50 Óticas

Indaiatuba – Polo Shopping: (19) 99759.6003 - 3935.7236



Os 70 anos da Casa Aliança

Em comemoração aos seus 70 anos de história, a Padaria Aliança promoveu em 21 de novembro o lançamento do livro “O Sabor do Afeto”, uma obra que homenageia a trajetória de dedicação e tradição das famílias Bethiol e Bordini, fundadoras da padaria. Escrito pelo jornalista Rodrigo Stucchi, a publicação reúne depoimentos de clientes, colaboradores e familiares, refletindo a importância da padaria para Salto e o legado deixado por Ernesto Bethiol, Dona Alice e Luiz Bordini, o “Seu Zito”, ao longo das últimas sete décadas. O casal foi, inclusive, capa da Edição Personalidade Regional de novembro. O evento comemorativo, num formato intimista, aconteceu no Terraço da Casa Aliança, em Salto, reunindo familiares e amigos. A celebração foi encerrada com um show pirotécnico, que inaugurou a decoração de Natal da Casa Aliança.





Alan Tobias
ADVOCACIA

Que este **Natal** seja repleto
de momentos inesquecíveis e
sorrisos sinceros.

Boas Festas!

Unidade Salto:

📍 Rua Doutor Barros Júnior, 504, Centro

☎ (11) 4029-1217 📞 (11) 99991-4641

Unidade Itu:

📍 Rua Santa Rita, 1272, Centro

☎ (11) 4013-1063

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PARA CLIENTES!

📷 @ataadvocacia

📘 @AlanTobiasAdvocacia

✉ contato@alantobiasadvocacia.com.br



FOTOS: DIVULGAÇÃO/ABID

Festival 'Criança Indaiatubana Feliz' celebra os 25 anos da ABID

O Festival 'Criança Indaiatubana Feliz', promovido pela ABID, entidade assistencial de Indaiatuba, foi um grande sucesso. Realizada no dia 07 de novembro, na Sala de Teatro Acrísio de Camargo, no CIAEI, a edição deste ano teve como tema "O Palco da Vida", celebrando os 25 anos de fundação da ABID.

No espetáculo, as crianças brilharam, mostrando todo o talento e dedicação que receberam ao longo do ano letivo. O grande público presente se emocionou com as coreografias apresentadas, enaltecendo os 25 anos de dedicação e empenho da associação.





Ceias de **Natal** *e Réveillon*



*"A nossa família
cuidando da sua."*

Peça pelo WhatsApp o nosso cardápio:

Loja Itu 📍 (11) 97297-5364

Loja Salto 📍 (11) 4021-3395

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

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

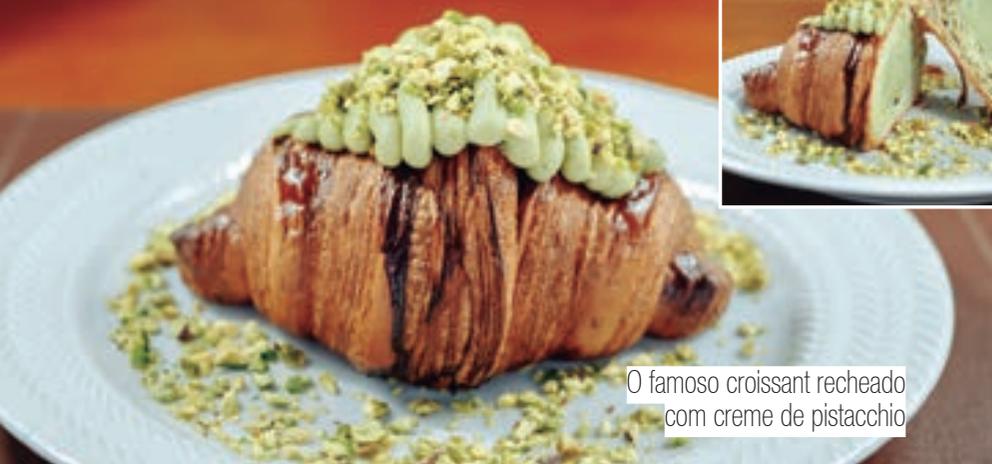
[f rotisseriedellamamma](#)

[i rotdellamamma](#)



história de sucesso

por RENATO LIMA



O famoso croissant recheado com creme de pistacchio



O cardápio inclui opções salgadas para o lanche da tarde ou uma refeição rápida

fotos: Felipe Rubimatto

Confeitaria Guarnieri traz excelência europeia a Itu

Com uma irresistível linha Viennoiserie, cremes artesanais de pistacchio e baunilha, sorvetes no croissant e o quinto melhor panettone do Brasil, Confeitaria Guarnieri se destaca em Itu, oferecendo qualidade e excelência em seus produtos

Creme de pistacchio preparado com grãos de pistache torrados e creme de baunilha feito artesanalmente com as favas da flor, seguindo as melhores técnicas francesas; toda linha Viennoiserie fabricada com uma das melhores farinhas do mundo; sorvetes soft de fabricação própria servidos no croissant, como aqueles que fazem sucesso em Londres; e o Supreme, queridinho da Padaria Lafayette, de Nova York. Tudo isso sem contar o Panettone, considerado o quinto melhor do Brasil pela Coppa del Mondo del Panettone. São com esses produtos de excelência como carro-chefe que a Confeitaria Guarnieri tem feito grande sucesso em Itu, atraindo cada vez mais clientes que apreciam a chamada “padaria fina”, com um padrão europeu.

A frente da casa está a família Guarnieri, tendo como chefs confeitários pai e filho. Quem começou os negócios, fabricando chocolates, principalmente Ovos de Páscoa, foi Elton Guarnieri Faustino, ao lado da esposa Débora Cristina Nunes Faustino. A paixão pela confeitaria veio da família de Elton, que sempre amou os doces. Com o sucesso do chocolate, não demorou muito para que o casal passasse a produzir bolos de aniversários e doces finos. Foi quando surgiu, em 2011, a segunda fase da Confeitaria: a San Honorato Doces, que em pouco tempo recebeu o nome de Elton Guarnieri Confeitaria. Festas de aniversário e casamentos foram a atividade principal até 2023, quando o filho Augusto Guarnieri, já adulto, tornou-se sócio e iniciou a parte de panificação da casa. “Em 2023, a confeitaria recebe o nome e o visual que todos conhecem hoje: a Confeitaria Guarnieri, que se dá pela fusão dos talentos de pai e filho, unidos em prol de trazer a paixão da família para os produtos”, resume Elton.

Augusto não tinha interesse pela confeitaria, embora visse o pai diariamente atuando na área. Foi depois de desistir do Direito, após trancar a faculdade, que ele se encontrou: “Eu sempre disse que seria advogado, trabalhando num escritório, com ar condicionado. Fiz um semestre de Direito e percebi que não era para mim, tranquei o curso e fiquei sem saber o que fazer. Para não ficar parado, enquanto não descobria o que queria da vida, pedi para meu pai me ensinar confeitaria, mas aquilo ainda não me chamava atenção. Foi então que, por volta de outubro de 2021, me deparei com um vídeo de um senhor italiano, Vincenzo Santoro, da Padaria Martesana em Milão. Ele contava que

Algumas das delícias da Confeitaria Guarnieri



Divulgação

O croissant Supreme ou Roll, sucesso em NY agora em Itu



Os deliciosos sorvetes no croissant



Divulgação

fazia panettone há 50 anos e, quando vi todo aquele processo, decidi que era aquilo que eu faria da vida. Comecei a fazer pães, comprei livros para estudar a panificação e me apaixonei. Ao contrário do que sempre dizia, que ficaria no ar condicionado, entrei logo na área mais quente, na frente do forno, vendo aquela arte em forma de alimento sendo produzida”.

Augusto tem diversos cursos específicos na área, como o de Fermentação Natural, de Confeitaria com o chef Diego Lozano, Mentoria de Panettone com Massimiliano Liberatore, entre outros. Porém, na arte do croissant, foi testando diversas receitas e estudando sozinho através de diversos livros e vídeos, que ele conquistou a excelência que encanta os paladares mais exigentes. “O segredo é atuar com amor e buscar sempre melhorar nossa técnica”, acredita o chef. Mas, claro que, além



Elton e Débora com o filho Augusto estão à frente da Confeitaria Guarnieri

disso, trabalhar com insumos de qualidade. No caso da linha Viennoiserie, dos folhados, eles utilizam uma farinha especial produzida pelo Molino Pasini, que hoje, na opinião de Augusto, é uma das melhores do mundo.

Como a massa do croissant é muito versátil, a imaginação é o limite quando o assunto é recheio e formato. E imaginação é algo que não falta na Confeitaria Guarnieri, garantem pai e filho. *“Nosso cardápio é bem completo e temos sabores para todos os gostos. Sempre trazendo equilíbrio, tanto na linha dos doces, que não são extremamente doces, quanto na linha dos salgados, sempre brincando com os sabores e texturas”*, observam os confeitores.

Os cremes e recheios têm como base as técnicas francesas. São ganaches, creme patissiere e sorvetes criados por eles, sem nada industrializado! *“O que garante o sucesso de sabor é a utilização do ingrediente em si. Nossos cremes e sorvete de pistache são feitos com a praliné de pistache, que é produzida aqui na confeitaria, através do pistache torrado. Já os de baunilha são fabricados com a fava da baunilha, trazendo o sabor real do ingrediente, e não o sabor de pastas industrializadas que trazem um gosto completamente artificial do produto”*, ressalta Augusto.

O cardápio da casa inclui ainda opções salgadas para uma refeição ou um lanche da tarde, como focaccias, pães e sanduíches especiais.

Virais de Londres e NY chegam a Itu

Antenados, Augusto e Elton estão sempre elaborando novos produtos e em busca de receitas que se destacam em algum lugar do mundo. Foi assim com o sorvete no croissant, que viralizou em uma padaria de Londres, e que pai e filho quiseram trazer ao Brasil. *“Já tínhamos a vontade de trazer sorvete para a confeitaria, nessa ideia de sorvete soft, mas usando nossa base, sem nada industrializado. O sorvete no croissant foi nossa porta de entrada para colocarmos em prática essa vontade que tínhamos há um tempo”*, explica Augusto.

E com sucesso! Quem prova o sorvete artesanal de creme de pistache ou de creme de baunilha vira freguês! O sabor irresistível remete às melhores confeitarias da Europa.

Foi assim também com o Supreme, croissant em formato espiral lançado em Nova York pela Padaria Lafayette. Na época, Augusto tinha começado com a linha de croissants, por volta de agosto de 2022. *“Quando vi o vídeo no Instagram, já conversei com meu pai. Foi então que lançamos o Roll, um sucesso desde o primeiro final de semana”*, conta o chef.

Aliás, tamanho sucesso que ganhou até reportagem no jornal O Globo, em 2023, sobre a sobremesa que havia viralizado nas redes sociais em Nova York e trazida ao Brasil. *“Nós estávamos sendo citados como uma das únicas cinco confeitarias brasileiras que faziam o croissant Supreme na época”*, lembra. Hoje, a Confeitaria Guarnieri oferece os famosos Rolls, como são chamados por aqui, em dois sabores: o de Pistache e o de Chocolate, ambos na massa do croissant em formato redondo e completamente recheados por dentro com uma ganache do sabor escolhido.



Fotos: Felipe Rubinato

O famoso panettone de frutas, eleito o quinto melhor do Brasil

ITU TEM O 5º MELHOR PANETTONE DE FRUTAS DO BRASIL

Poucos sabem, mas Itu possui o quinto melhor panettone de frutas do Brasil na seletiva nacional da Coppa del Mondo del Panettone e ele é da Confeitaria Guarnieri.

A coppa, como é chamada, é um evento que ocorre de dois em dois anos em Milão, na Itália. Durante esse tempo, os organizadores realizam seletivas nacionais para elegerem os melhores panettones do mundo, como se fossem as classificatórias. Dos 750 inscritos no Brasil, os ituanos ficaram entre os 15 finalistas. Já na final, realizada no ano passado na Fipan, em São Paulo, a Confeitaria Guarnieri conquistou a quinta colocação.

“Foi uma vitória e tanto para mim, pois era o meu primeiro ano fazendo panettone e, com certeza, é o produto mais desafiador no mundo da panificação”, confessa Augusto.

O panettone da Confeitaria Guarnieri segue o chamado Estatuto Milanês do Panettone, sendo produzido com fermentação 100% natural, com frutas importadas diretamente da Itália, sem aquele aroma artificial que estamos acostumados nos panettones industrializados. Na receita premiada dos ituanos, o aroma é feito por eles próprios, com rasas de laranja bahia, rasas de limão siciliano e fava de baunilha. São 72 horas de produção direta para que os panettones fiquem prontos. *“É um produto extremamente leve, desmancha na boca, uma experiência completamente diferente do que conhecemos como panettone”*, revela o confeitoiro.

Para o Natal deste ano, a Confeitaria Guarnieri preparou quatro opções de sabores: o Panettone de Frutas, clássico com laranjas cristalizadas e uvas passas ao rum; Chocottone, com uma massa 100% chocolate e gotas de chocolate 40% e 54%; Panettone de Café, com pasta de café na massa, pó de café 100% arábica, gotas de chocolate 40% e gotas de chocolate caramelizado; e o incrível Panettone de Pistache com cereja amarela, com pasta de pistache na massa, cereja amarela e gotas de chocolate branco.

Todas as opções podem ser encomendadas tanto na confeitaria, que fica no bairro São Luiz, em Itu, quanto pelo WhatsApp da casa. Além dos panettones, a Guarnieri possui uma linha de sobremesas individuais e sobremesas maiores, como as tortas tradicionais de Morango, Limão, Banoffe, Coulis de Frutas Vermelhas; as Entremets e o famoso Baked Alaska, que é um bolo de sorvete, recheado com brigadeiro cremoso e cobertura de marshmallow.

A casa abre somente às quintas e sextas-feiras, das 12h30 às 18h; e aos sábados, das 9h às 16h.

CONFEITARIA GUARNIERI

Rua Gabriel de Bordon y Borbon, 291, Bairro São Luiz, Itu

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

(11) 97553-3837

ENCOMENDAS PARA O NATAL: (11) 97553-3837



GONÇALVES E CORAZZA
ADVOCACIA

Foto: Felipe Rubinato

**Agradecemos a sua confiança em nossos serviços.
Desejamos que, no próximo ano, possamos continuar
compartilhando muitas conquistas!**

Feliz Natal e um Ano Novo repleto de felicidades e realizações.

Dra. Jamili Corazza Gonçalves
Advogada - OAB/SP 304.318

Novo Endereço:
Rua 23 de Maio, 528
Centro - Salto
☎ (11) 95060-8566
✉ gonalvesadvocacia.salto@gmail.com

Dr. Eder Wagner Gonçalves
Advogado - OAB/SP 210.470

Maqui: Carol Ribeiro

Desejamos a nossas
clientes um Natal
inesquecível e um
Ano Novo de muita
saúde e paz!
Conte conosco em 2025!
Boas Festas!

Desde 2017 renovando autoestima e realizando sonhos!

Rua Dr. Israel Vieira Ferreira, 705
Presidente Médici - Itu

☎ 11 93080-1465 @ @studioviciofemininoitu



STUDIO VÍCIO FEMININO
SALÃO DE BELEZA



Dra. Agnes Nakano

• CIRURGIA DERMATOLÓGICA • PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS • LASER E OUTRAS TECNOLOGIAS

Desejamos que o espírito de Jesus traga esperança, paz e prosperidade para todos nós! Gratidão pela parceria nesse ano de 2024!

Feliz Natal!



Clínica de Dermatologia
Avançada
Dra. Agnes Nakano

MÉDICA DERMATOLOGISTA
CRM 152017 / RQE 67067

📍 agnes_nakano_dermatologista

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



*É tempo de esperança!
Feliz Natal e um ótimo 2025!*



Paulo Cesar Corazza Filho
OAB/SP 344.571

Marilena Matiuzzi
OAB/SP 83.187

Lucas Matiuzzi lezzon
OAB/SP 512.076

Rua Rio Branco, 697, Centro - Salto/SP ☎ (11) 4028-1471



Vacinação contra a poliomielite no Paquistão



Recuperação de nascentes em Indaiatuba

Fotos: Arquivo/Rotary Club de Indaiatuba

No Rotary International, a solidariedade se faz presente o ano todo

É no final do ano que se destacam as várias faces da solidariedade. Seja pela proximidade do Natal, que toca o coração dos cristãos, seja porque - independentemente da crença - a humanidade tende a expressar gratidão pelo ano que finda. Mas para algumas associações, a solidariedade se faz presente durante todo o ano, e uma delas é o Rotary International.

Criado em fevereiro de 1905 em meio à situação caótica que se encontrava a cidade de Chicago (EUA), por quatro amigos - entre eles o advogado Paul Harris - como um movimento que pretendia desenvolver o companheirismo e intensificar o serviço à comunidade, o nome Rotary foi escolhido porque as primeiras reuniões eram realizadas rotativamente nos escritórios dos seus membros.

Não demorou muito para que a ideia se espalhasse, e prestes a completar 120 anos, o Rotary está presente em mais de 200 países com 1,2 milhão de associados, que trabalham voluntariamente cerca de 47 milhões de horas por ano e investem quase 300 milhões de dólares anualmente em projetos humanitários.

Em todo o mundo, o Rotary trabalha para:

- Promover a paz;
- Combater doenças e erradicar a poliomielite;
- Fornecer água limpa e saneamento;
- Cuidar da saúde de mães e filhos;
- Apoiar a educação;
- Favorecer o desenvolvimento econômico;
- Proteger o meio ambiente.

O Rotary chegou à América Latina em 1919, com o primeiro clube fundado em Montevideú, no Uruguai. No Brasil, o Rotary inaugurou sua sede no Rio de Janeiro em fevereiro de 1923.



Campanha Hepatite Zero em parceria com o governo municipal durante o evento 'Maio Musical'

Nossa região pertence ao Distrito 4621, que tem ao todo 81 clubes de Rotary, sendo três em Salto e três em Itu. Em Indaiatuba, o primeiro clube foi fundado em 1955, tendo Nelson de Almeida Domingues como seu primeiro presidente. Hoje, a exemplo das vizinhas, Indaiatuba também tem três clubes de Rotary: RC Indaiatuba (69 anos), RC Indaiatuba - Votura (31 anos) e RC Indaiatuba - Inspiração (seis anos).

O PIONEIRISMO DO ROTARY CLUB DE INDAIATUBA

Neste 09 de dezembro, Indaiatuba completa 194 anos de fundação. O Rotary Club de Indaiatuba, por ser pioneiro, participou de momentos importantes do desenvolvimento da cidade, como a Operação Comarca, que consolidou a independência jurídica de Itu; a fundação do Indaiatuba Clube; a vinda do Banco do Brasil e dos Correios; a criação da Associação Comercial e Agrícola; a instituição do brasão do município e do Hino de Indaiatuba; a criação do CAMPI e muitas outras ações.

O clube também foi pioneiro no Programa de Intercâmbio de Jovens, que envia e recebe jovens entre 16 e 18 anos para o intercâmbio de um ano ao redor do planeta, tendo beneficiado mais de 150 pessoas desde 1981. Também teve a honra de contar com cinco associados que ocuparam o cargo de Governador Distrital ao longo de sua existência.

O Rotary Club de Indaiatuba, através dos seus projetos humanitários e da Fundação Rotária, realizou inúmeras doações a outras entidades beneficentes da cidade, como veículos, camas, colchões, máquinas e equipamentos, eletrodomésticos e outros materiais que auxiliam no atendimento à população mais necessitada, além de contribuir com ações nacionais e internacionais, seja participando das campanhas de vacinação contra o pólio ou escavando poços artesianos na África.

É responsável pelo NRDC - Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário, localizado no Jardim Morada do Sol, que

fotos: Arquivo/Rotary Club de Indaiatuba



Doação de brinquedos para a ONG 'Formiguinhas do Amor' no Dia das Crianças



Banco de Cadeiras de Rodas



Construção de poços artesanais na África

oferece cursos regulares de Informática e Inglês a valores subsidiados, para atender e desenvolver jovens e adultos. O curso de Inglês é ministrado pela escola Yázigi, numa parceria com mais de 25 anos de história.

Segundo o atual presidente Romeu Bortoletto Jr., "o Rotary Club de Indaiatuba não para, e juntamente com toda a família rotária (Rotary Clubs, Rotaracts, Interacts e Rotakids), tem muitos projetos humanitários a serem realizados, contribuindo para o desenvolvimento humano e socioeconômico da nossa comunidade".

E completa: "somos gratos a todos que nos apoiam, doando seu tempo ou recursos para que o Rotary possa agir em vários lugares, transformando vidas e criando esperança através da magia de suas ações".

Você já garantiu o look de Natal dos pequenos?



YUMMY BABY KIDS

Rua Sete de Setembro, 268 - Centro - Itu/SP

☎ (11) 9 1374-2263

@yummybabykids YummyBaby Kids



YUMMY BABY KIDS TEEN

Rua Floriano Peixoto, 665 - Boulevard Floriano - Loja 8

Centro - Itu/SP ☎ (11) 9 5030-1150

@yummybabykids Yummy Baby & Kids

capa

por ESTER JACOPETTI

Sérgio Baia



Fernanda Rodrigues

entre o palco, o lar e os negócios

Fernanda Rodrigues é muito mais do que uma atriz consagrada no cinema, teatro e TV; ela é também mãe, empresária e defensora do equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Nesta entrevista exclusiva à Revista Regional, Fernanda compartilha sua busca pela leveza no cotidiano, a entrega física e emocional em projetos marcantes como o filme “Nosso Lar 2”, e os desafios de educar seus filhos com valores que reflitam igualdade e respeito. Ela ainda fala sobre sua transição de atriz mirim para adulta e como a maternidade e o empreendedorismo trouxeram novas perspectivas para sua vida. Com uma narrativa que mistura paixão pela arte, dedicação familiar e visão de futuro, Fernanda nos convida a refletir sobre o poder da autenticidade em cada papel que desempenhamos, seja no trabalho ou na vida.

REVISTA REGIONAL: Na nossa última conversa, você mencionou a importância de buscar leveza e focar no essencial no dia a dia. Como essa busca se traduz em ações práticas, especialmente nessa época do ano?

FERNANDA RODRIGUES: Com o tempo e a maturidade eu aprendi a separar um tempo para mim, me priorizar. Passei a dar mais importância para momentos de autocuidado, prestar mais atenção ao meu corpo e à minha mente. Um não funciona bem sem o outro, e ter saúde mental é fundamental. Procuro não me preocupar tanto com o depois e viver mais o presente. A yoga e a meditação me ajudam muito nesse sentido, a encontrar um equilíbrio e a sentir menos ansiedade, por exemplo. Começar a meditar foi um processo mais difícil, mas com o tempo a gente passa a entender as ferramentas. Tem dias em que estou com a cabeça mais cheia e tenho mais dificuldade, mas o importante é manter essa rotina porque mesmo que você não consiga, aquele momento vai fazer um bem enorme para o dia.

No filme “Nosso Lar 2”, há uma cena marcante em que você se entrega completamente à personagem, chegando a ralar os joelhos no chão de pedra. O que essa entrega física e emocional representou para você como atriz e para a construção dessa cena específica?

Eu amo o que eu faço, e a minha entrega é sempre total para cada personagem que vivo. É uma entrega de corpo e alma, mesmo, ainda que isso possa me custar alguns arranhões. Não sei fazer diferente. Mas fazer cinema tem um gostinho especial para mim e realizei trabalhos incríveis, como o filme “Nosso Lar 2”. A preparação para o cinema é uma coisa que eu gosto muito, um processo muito diferente da TV e muito intenso, muito prazeroso. O tempo é menor, tanto de preparação como de filmagem, mas é com muita intensidade, com muito amor aquilo, então eu me dedico bastante.

Com uma carreira que transita entre cinema, teatro e TV, quais são as suas expectativas para 2025? Há algum projeto ou direção artística que você gostaria de explorar mais profundamente no próximo ano?

O que mais me inspira quando eu penso ou aceito novos projetos, é poder trabalhar com pessoas legais, com quem vou dividir meus dias, minha rotina, minha energia e, óbvio, se o personagem é bom, se eu vou me divertir. Tem os projetos que tenho feito para a internet, e lancei recentemente a segunda temporada do “Como Será o Futuro”. É uma forma também de falar com o meu público, trazer assuntos que gosto, e tenho recebido um retorno bastante positivo. Esse programa me conecta muito comigo, porque eu faço, eu sou

“A yoga e a meditação me ajudam muito a encontrar um equilíbrio e a sentir menos ansiedade. Começar a meditar foi um processo mais difícil, mas com o tempo a gente passa a entender as ferramentas”

produtora do meu canal e da minha rede, e me conecta muito com as pessoas que gostam de mim. Além disso, tenho planos para teatro e TV, mas ainda não posso dar muitos detalhes. Amo trabalhar, me comunicar e estou sempre criando. Podem aguardar que vêm mais novidades por aí.

Fernanda, o blog “Cheguei ao Mundo” se tornou um espaço único de troca sobre maternidade. Como essa experiência de compartilhar histórias e reflexões influenciou sua visão sobre os desafios e as delícias da criação dos filhos, e de que forma isso se conecta com os diferentes papéis que você interpreta como atriz?

A maternidade sempre foi um sonho para mim, e tive o privilégio de poder parar e me dedicar aos meus filhos, o que foi muito importante para a minha relação com eles, comigo mesma e até com o meu trabalho. Passei a olhar para vida de uma nova maneira e a valorizar mais os momentos. Hoje, sinto que estou mais inteira naquilo que faço e consigo conciliar melhor todos os meus compromissos. Aprendi a me dividir, então tem a hora em que estou mais voltada ao trabalho, quando faço uma novela, por exemplo, mas compenso de outras formas. É assim a gente vai achando esse equilíbrio. Ser mãe é muito importante para mim, minha prioridade, mas a minha profissão é algo que me faz feliz, que é também preciosa para mim.

Em algumas entrevistas, antes de se tornar mãe, você sempre comentou sobre o desejo de ter filhos. Então, eu te pergunto, após os anos passados, mãe de Luísa e Bento, de que maneira a maternidade te completa?

Eles fazem com que eu seja 100%. Não consigo me imaginar sem exercer esse papel da maternidade. Quando eu paro para pensar no passado, é como se eles sempre estivessem comigo. Eu gosto de ser mãe, de estar com eles, de fazer parte do dia, de educar... Maternidade não é glamour, é cansativo, te exige muito, mas eu, Fernanda, sou muito realizada nesse lugar como a mãe da Luísa e do Bento.

De que forma você busca ajudá-los a enfrentar os desafios do mundo e transmitir a eles valores de igualdade?

Acredito que a melhor maneira de a gente educar é pelo exemplo. Sempre tive referência de mulheres fortes e empoderadas em minha vida, e isso também acontece com a minha filha. Na nossa casa, nos ajudamos e nos respeitamos muito. Tudo é conversado. Aqui não tem papo de “isso não é coisa de mulher”. Meus filhos estão crescendo vendo uma mãe que luta pelo que quer, que vai atrás de seus sonhos, e eles sentem um orgulho enorme disso. Eles entendem que preciso estar feliz com o que faço para também estar bem para eles, como mãe.

Fernanda, você começou sua carreira muito jovem. Como foi crescer diante das câmeras e passar por essa transição de atriz infantil para uma atriz adulta, e como essa experiência influenciou sua carreira profissional?

A transição, o olhar do público, eu diria que levou bastante tempo para eles verem que eu tinha crescido. Comecei muito



“Não consigo me imaginar sem exercer a maternidade. Quando eu paro para pensar no passado, é como se eles (os filhos) sempre estivessem comigo”

Fernanda em ensaio especial para a Regional

cedo e, diferentemente de muitos atores mirins, eu não tive nenhuma pausa na adolescência. Os trabalhos foram fluídos e eu cresci literalmente com as minhas personagens. É claro que na adolescência foi um pouco mais complicado, porque você tem a mídia querendo saber mais da sua vida e é uma exposição difícil. Mas eu sou muito apaixonada por essa profissão. A alegria de trabalhar com o que amo supera e sempre superou qualquer obstáculo. Uma coisa muito legal é que eu sempre me senti bastante respeitada pelo público, pelos fãs... Sempre foi uma relação de bastante carinho.

Com uma extensa carreira tanto no teatro, no cinema como na TV, o ator tem o poder de se transformar em vários personagens. O que te motiva a continuar interpretando e participando de diversas histórias? É preciso ter amor pela profissão. E eu tenho demais. Eu vejo o quanto sou realizada pela história que construí. E mesmo depois de todos esses anos, eu me vejo no set feliz, alegre de estar ali executando mais um trabalho. Fico feliz de ter encontrado uma personagem como a Alicia de “Fuzuê” (sua última novela), que era muito diferente de mim e de tudo o que já fiz.

“...eu sou muito apaixonada por essa profissão. A alegria de trabalhar com o que amo supera e sempre superou qualquer obstáculo”

Além de atriz, você também se tornou empresária e hoje é proprietária da marca de café FNV Cafeteria. Como surgiu essa ideia e como você encara esse novo projeto em sua vida?

O café é uma nova paixão. Quando criamos a FNV, nós embarcamos de cabeça nesse sonho e nessa missão de estar criando algo em que acreditamos muito. Modéstia à parte, eu me sinto bastante orgulhosa com o que estamos construindo com a FNV Cafeteria. Cada etapa do nosso processo é tratada com muita atenção e carinho.

Unimed. Presente em cada recomeço.

Em 2025, conte com quem entende de você.

“minha meta é cuidar da saúde mental”





lifestyle

por LEILA SCHUSTER
@leilaschuster



Pequena e charmosa

Além de sua proximidade a Stonehenge, a cidade de Salisbury encanta com suas ruas de arquitetura medieval e com a impressionante catedral, construída no século XIII, famosa por sua torre de 128 metros - a mais alta da Inglaterra - e por abrigar um dos exemplares originais da Magna Carta. A pequena cidade também atrai turistas por suas feiras locais, restaurantes típicos e festivais de música. Não deixe de entrar em uma loja de doces e experimentar o tradicional doce inglês, o fudge varia de um lugar para outro, mas é sempre delicioso.



Exposição no Victoria & Albert Museum

A modelo Naomi Campbell nunca saiu do mundo da moda e agora tem sua história contada na exposição Naomi na moda, V&A, em Londres. A mostra faz uma retrospectiva da vida e dos 40 anos de carreira da modelo descoberta em Covent Garden com apenas 15 anos. Naomi entrou para a história da moda ao ser a primeira modelo negra a ilustrar a capa da tradicional Vogue Paris, aos 18 anos. Além de fotos e filmes, mais de cem looks da modelo estarão expostos até dia 06 de abril de 2025.



fotos: Leila Schuster e Divulgação

Stonehenge: mistério e beleza no Reino Unido

Um dos monumentos mais emblemáticos da Inglaterra, Stonehenge é um passeio que vale a pena ser feito. Situado no condado de Wiltshire, está a cerca de 140 quilômetros de Londres e a 15 quilômetros de Salisbury. Formado por gigantes pedras dispostas em círculo há cerca de 5 mil anos, o sítio arqueológico atrai turistas do mundo todo fascinados pelas diferentes teorias sobre a criação do local. Este Patrimônio Mundial da Unesco já foi associado a rituais religiosos, observações astronômicas, celebrações sazonais e muito mistério sobre a sua construção, já que as grandes pedras utilizadas pesam mais de 30 toneladas. Pesquisas confirmam que as pedras "sarsen" vieram da região de Marlborough Downs, cerca de 30 quilômetros ao norte. A visita é uma experiência inesquecível, especialmente ao amanhecer ou ao entardecer, quando a luminosidade cria um cenário ainda mais mágico. Para aqueles que desejam uma imersão completa, o Centro de Visitantes oferece uma exposição interativa sobre a história e os achados arqueológicos do local.

Algumas curiosidades...

Londres é a cidade com mais museus públicos do mundo, entre eles o Natural History Museum, British Museum, Tate Britain e Tate Modern. A capital também tem 1.800 parques, o que a torna uma das mais verdes do mundo.



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

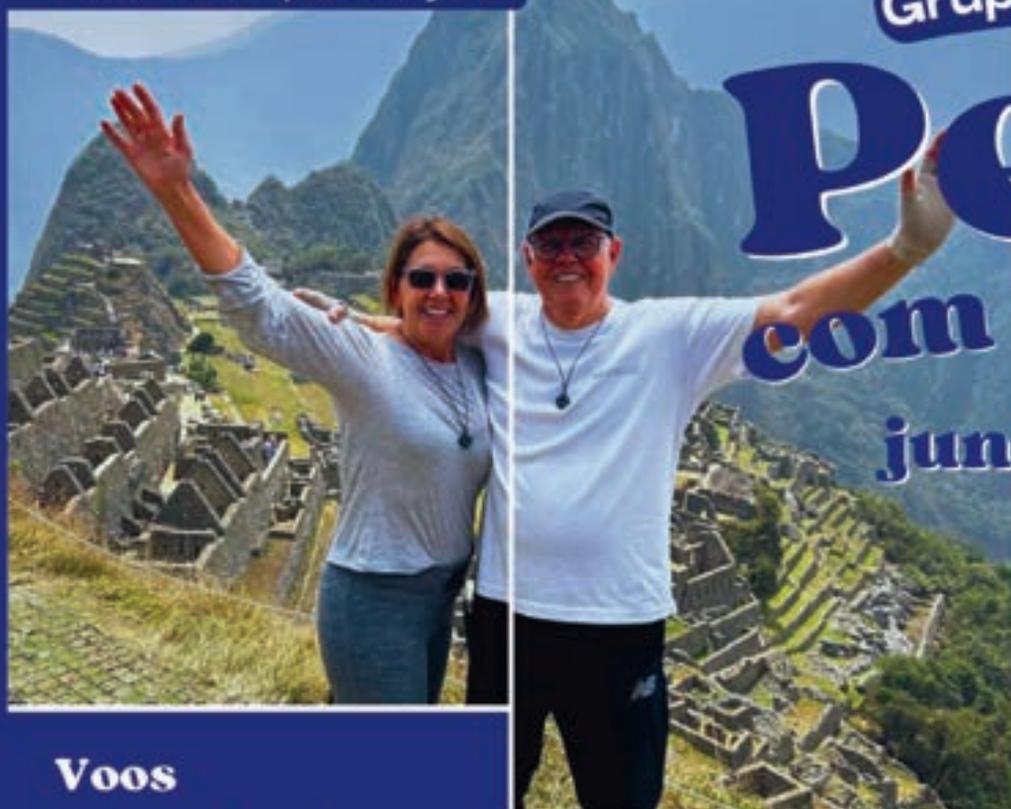
Hora de planejar

Grupo Tombatur

Peru

com amigos

junho/2025



Voos

Hospedagem com café da manhã

Passeios selecionados

Seguro viagem

Guia exclusivo Tombatur

e muito mais!

**Nos contate para
mais informações**



 @tombatur.viagens

 tombatur.com.br

 (11) 4022-0001

 Rua Santa Rita, nº1589 - Centro, Itu

 **tombatur**
viagens

Para desacelerar e começar 2025 revitalizado

Conheça destinos relaxantes para iniciar o ano com energia renovada

Com o fim do ano se aproximando, muitas pessoas buscam destinos que oferecem a oportunidade de desacelerar, relaxar e reenergizar-se para o novo calendário. Depois de meses de agenda cheia e ritmo de vida acelerado, optar por locais que proporcionam tranquilidade e contato com a natureza é uma escolha cada vez mais comum. Selecionamos aqui alguns dos destinos de viagem ideais para quem quer começar 2025 com energia renovada, seja no Brasil ou no exterior.



CHAPADA DOS VEADAIROS, GOIÁS - BRASIL

A Chapada dos Veadeiros atrai aqueles que buscam contato com a natureza e um ambiente de paz. Com suas cachoeiras cristalinas, trilhas cercadas por vegetação do cerrado e formações rochosas impressionantes, a região proporciona uma experiência única para quem deseja desacelerar. Além das belezas naturais, a Chapada oferece diversas opções de hospedagem sustentável e centros de meditação e yoga, ideais para quem quer se reconectar consigo mesmo e recarregar as energias. A cidade de Alto Paraíso, ponto de entrada para o parque, também tem opções de alimentação saudável e práticas de bem estar, como massagens e terapias holísticas.



UBUD, BALI - INDONÉSIA

Considerado o coração espiritual de Bali, Ubud é o destino perfeito para quem deseja uma imersão em práticas de autoconhecimento e relaxamento. Conhecida por sua paisagem de arrozais em terraços, templos antigos e centros de yoga e meditação, a cidade possui um ambiente que estimula a paz e o equilíbrio, com spas e retiros que oferecem desde massagens tradicionais balinesas até sessões de meditação guiada.

SERRA GAÚCHA, RIO GRANDE DO SUL - BRASIL

A Serra Gaúcha é um destino conhecido pela sua paisagem acolhedora e clima ameno, perfeito para quem busca um ambiente mais fresco e tranquilo. Com vinícolas charmosas, hotéis aconchegantes e roteiros gastronômicos repletos de delícias da culinária local, cidades como Gramado, Canela e Bento Gonçalves são opções para desacelerar e desfrutar momentos de calma e conforto. Para quem gosta de uma boa experiência gastronômica e vinhos orgânicos, a Rota dos Vinhedos em Bento Gonçalves oferece visitas guiadas às vinícolas e degustações. Além disso, Gramado e Canela contam com opções de passeios que favorecem o relaxamento, como o Lago Negro e o Parque Estadual do Caracol, onde é possível caminhar tranquilamente e admirar a beleza natural da região.



fotos: Divulgação e AdobeStock



MALDIVAS - OCEANO ÍNDICO

As Maldivas são sinônimos de luxo e tranquilidade, ideais para quem quer uma experiência de completa desconexão. Com águas cristalinas e praias de areia branca, o arquipélago é perfeito para relaxar, mergulhar e desfrutar do calor e do cenário paradisíaco. Alguns resorts oferecem programas completos de bem estar, com spas e sessões de meditação, yoga, banhos terapêuticos e menus de alimentação saudável. Para quem busca exclusividade, algumas ilhas possuem hospedagem em bangalôs sobre o mar, que proporcionam uma experiência única de paz e renovação.



fotos: Divulgação e AdobeStock

LENÇÓIS MARANHENSES, MARANHÃO - BRASIL

O Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses é um destino que proporciona um tipo de experiência única e relaxante. Com suas dunas de areia branca e lagoas de águas cristalinas, o local oferece um cenário perfeito para quem busca tranquilidade e contato com a natureza. As lagoas Azul e Bonita são algumas das mais visitadas e ideais para banhos refrescantes e relaxantes. A cidade de Barreirinhas, que serve de entrada para o parque, possui opções de hospedagem e passeios organizados para explorar a região.

TULUM, MÉXICO

Tulum é uma cidade costeira que oferece uma combinação de praias paradisíacas, sítios arqueológicos e centros de bem estar. Localizada na Riviera Maya, ela é ideal para quem busca relaxamento e conexão espiritual. Algumas hospedagens garantem retiros de yoga e terapias alternativas, como o temazcal, uma prática de sauna tradicional de purificação. Com sua água turquesa e atmosfera tranquila, Tulum é um lugar perfeito para quem quer desacelerar e começar o ano novo de forma renovada. Além das atividades de bem estar, os visitantes podem explorar a cultura local e desfrutar de uma culinária saudável, que inclui pratos com ingredientes frescos e típicos da região.



MONTANHAS DA SUÍÇA - EUROPA

As montanhas suíças são um destino incrível para quem busca um refúgio em meio à tranquilidade dos Alpes. Regiões como Zermatt e Lucerna oferecem paisagens deslumbrantes e atividades como trilhas e esqui, ideais para desacelerar e conectar-se com a natureza. Os hotéis da região são conhecidos pelas suas estruturas sofisticadas e por proporcionarem experiências de relaxamento, com spas e banhos termais. O ambiente tranquilo das montanhas e o ar puro criam momentos de paz e introspecção. Para quem prefere uma experiência mais relaxante, há também centros de bem estar com tratamentos de spa e massagens rejuvenescedoras, em meio a paisagens de neve e lagos alpinos.



BIG SUR, CALIFÓRNIA - EUA

Localizado na costa oeste dos EUA, Big Sur é um destino conhecido por suas paisagens deslumbrantes e por ser um refúgio de paz. Com suas falésias à beira-mar, florestas de sequoias e praias selvagens, o local é perfeito para quem deseja um contato profundo com a natureza e um espaço para relaxar. Big Sur também é ideal para atividades ao ar livre, como trilhas e passeios de bicicleta. A beleza do lugar e a calma da natureza promovem um espaço perfeito para recarregar as energias e refletir sobre o ano novo.





DESEJAMOS UM FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO
A TODOS AMIGOS E PACIENTES!

Boas Festas!

AGRADECEMOS A CONFIANÇA DURANTE ESSE ANO!

Dr Renato Villin Prado

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.



Acesse 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

Casa da Esfiha

Culinária Árabe

Banquete Árabe

Self-service por kilo

Desfrute da autêntica
CULINÁRIA ÁRABE
em nosso Buffet por kilo!

**SOBREMESA
CORTESIA**
para completar sua experiência.

Variedade de
pratos tradicionais
e sabores únicos.

Sirva-se do seu jeito e experimente
o melhor da gastronomia árabe
com toque brasileiro.

Siga nossas redes sociais

@casadaesfiha @casadaesfihaitu



**Unidades
Disponíveis:**

Indaiatuba
Polo Shopping
No almoço de
segunda a sexta

Itu
Plaza Shopping
No almoço aos
sábados e domingos



Faça seu
pedido Agora!



Baixe o nosso App:



Get it on
Google Play



Download on
App Store

Essa época é perfeita para reconhecer tudo aquilo que dá sentido à jornada.

Nosso escritório tem a graça de ter você como cliente e amigo e lhe deseja não apenas um Natal feliz, mas uma vida cheia de realizações!

Estamos aqui para ser o suporte que tanto precisa!

Boas festas!



Foto: Felipe Bucherato

Rua Pedro de Paula Leite, 482
Centro - Itu - OAB25692
☎ (11) 99129-9753
☎ (11) 2429-5171



José Carlos Clementino
Sociedade de Advocacia

✉ clementino.itu@gmail.com
🌐 clementinoadvocacia.com.br
📱 @clementinoadvocacia
📷 @clementinoadvocaciaitu

Que a paz e a saúde estejam com
todas as famílias nesse novo ano
que se aproxima! Contem conosco sempre!

Feliz Natal, feliz Ano Novo!

Botica  *Lirio & D'água*
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

LirioVet
MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

Rua Santa Rita, 1471 - Centro
Itu - ☎ (11) 4022-7655

📱 [liriodaguaitu](#)
📷 [boticaliriodagua](#)
🌐 [liriodagua.com.br](#)





Neste Natal, nosso maior desejo é que você se sinta **cuidada** e **acolhida**, como parte da nossa família. Que cada momento seja repleto de amor, paz e beleza — valores que guiamos em cada detalhe do nosso atendimento. Estamos aqui para fazer com que você brilhe e se sinta especial nesta época tão encantadora.

“Amamos a correria, os enfeites, as famílias e amigos reunidos em volta da mesa, cada um se preparando para juntos celebrar a alegria do Natal e a chegada de Jesus ao mundo para transformar a nossa história. E desejamos que essa presença siga constante em cada um dos dias do novo ano que se aproxima.”

De toda a nossa equipe, votos de um Natal iluminado e de um Ano Novo cheio de realizações. Que possamos continuar cuidando de você e **celebrando sua beleza** em cada dia do próximo ano. Esses são os nossos votos para você e sua família!

Feminine
HAIR

Rua 20 de Janeiro, 291 - Itu | @femininehair

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

Conheça as instalações da **Unidade Nove de Julho** do **Colégio Prudente de Moraes**



Berçário



Prédio 2



Natureza



Teatro



Natureza



Ensino Médio



Essa nova unidade é muito mais do que um prédio, é um convite à exploração, à descoberta e ao desenvolvimento integral de todos os alunos. Com certeza serão construídos conhecimentos sólidos e memórias inesquecíveis.

Perplan traz inovações para o mercado imobiliário de Indaiatuba com o residencial Hélade

Localização no Park Meraki, plantas funcionais e estrutura completa de lazer e entretenimento são alguns dos diferenciais do empreendimento; Espaço de Negócios já está aberto para visitação

Com as obras em ritmo acelerado, o residencial Hélade, assinado pela Perplan, traz uma série de inovações para o promissor mercado imobiliário de Indaiatuba. Além de ser o primeiro empreendimento vertical lançado no Park Meraki – bairro em desenvolvimento que representa a evolução urbanística da cidade, com localização estratégica, ampla área verde, infraestrutura moderna, segurança 24h e rede elétrica subterrânea –, o projeto chama a atenção pela arquitetura arrojada, de alto padrão, apartamentos com plantas funcionais e atrativos para toda a família, como espaço delivery, mini market, academia ao ar livre, quadra poliesportiva, playground, Pet Place com grama natural, salão de festas e piscina adulto e infantil, entre outros.

Destaque ainda para o Family Club, um espaço de lazer e entretenimento inédito no município, concebido para atender

Simone Meinelles



“O Hélade é imponente, autêntico e está alinhado com o objetivo da Perplan, que é elaborar espaços únicos”, descreve Gustavo Pereira



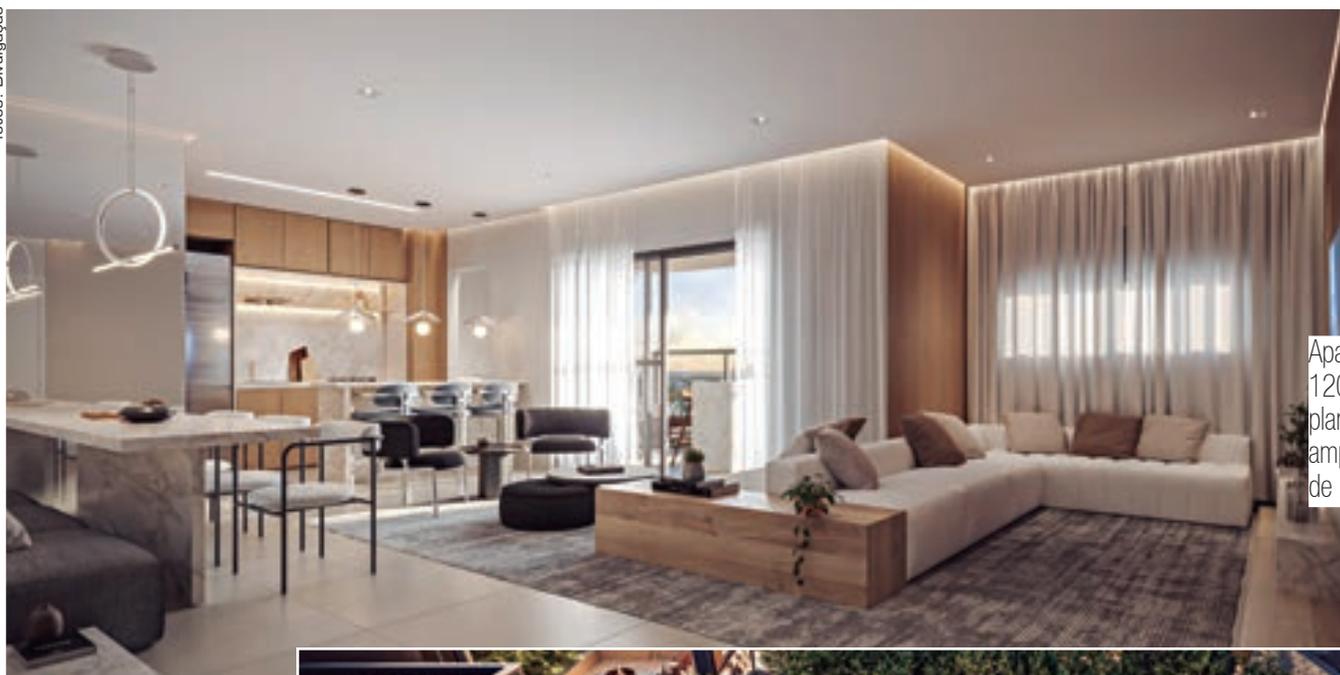
Divulgação

Localizado no Park Meraki, residencial Hélade, assinado pela Perplan, traz uma série de inovações para o mercado imobiliário de Indaiatuba

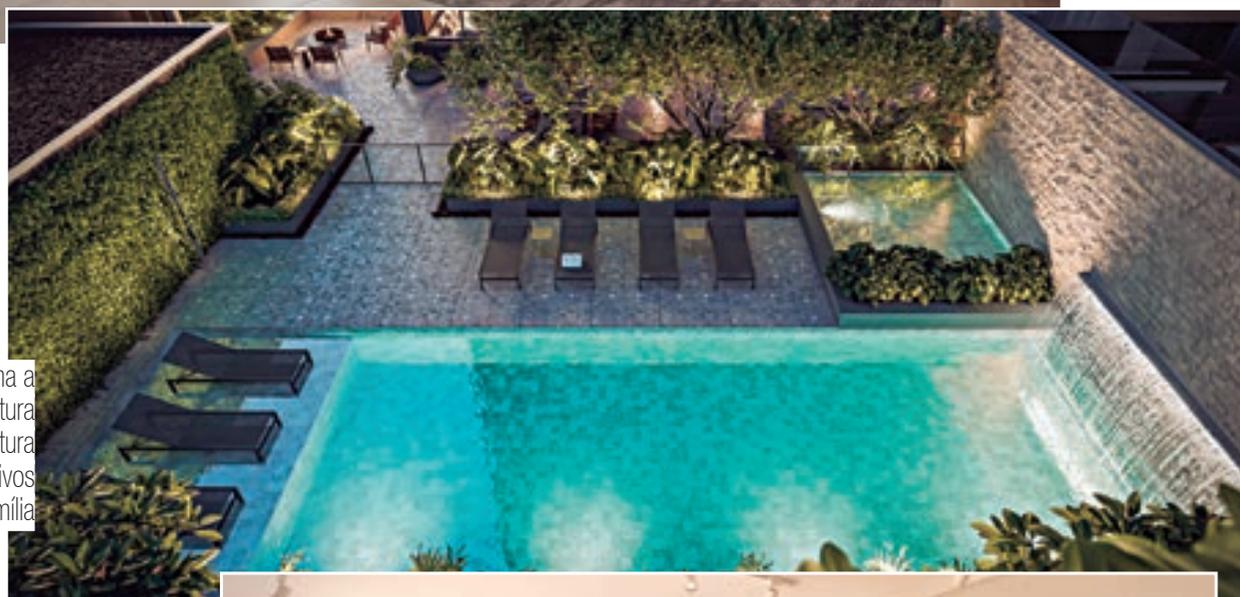
às necessidades de convivência de familiares e convidados em uma área privativa. “O Hélade é imponente, autêntico e está alinhado com o objetivo da Perplan, que é elaborar espaços únicos e planejados, integrar pessoas e lugares, gerar oportunidades, criar histórias, antecipar tendências e entregar valor e diferenciação. Estamos, hoje, construindo o futuro”, enfatiza Gustavo Pereira, gerente comercial da empresa.

EXPERIÊNCIA DO CLIENTE

A Perplan também se diferencia pela experiência única que proporciona aos clientes em todas as etapas do processo de compra. Um ponto importante dessa jornada é o Espaço de Negócios, que fica na Avenida Nove de Julho, 131, no próprio Park Meraki. No local, o público pode conferir detalhes na maquete do empreendimento e visitar o apartamento decorado, tendo uma noção real da dimensão das unidades, que possuem 120 m² e são compostas por um amplo living, duas ou três suítes, lavabo, cozinha integrada, varanda, área de serviço e despensa. “O espaço facilita o entendimento das propostas e dos



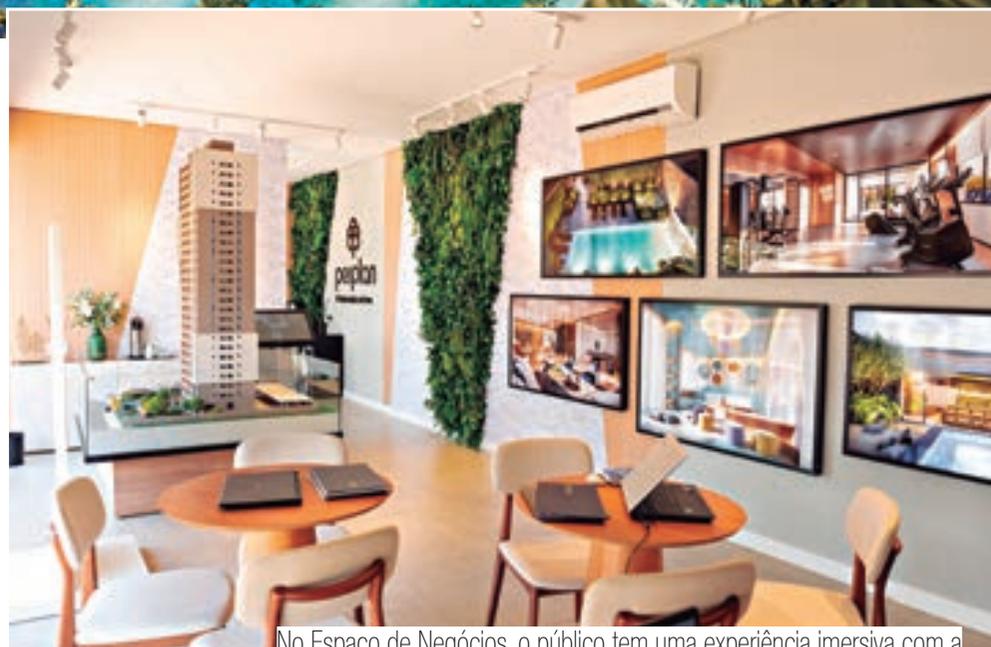
Apartamentos com 120 m² contam com plantas funcionais, com amplo living e opções de 2 ou 3 suítes



O projeto chama a atenção pela arquitetura arrojada e infraestrutura completa, com atrativos para toda a família

benefícios do residencial, apresentando algumas das vantagens de se viver em um bairro planejado como o Park Meraki”, resalta Pereira.

A imersão fica completa com o “Cine Perplan” – sala de cinema que exibe uma curta produção audiovisual sobre a história da marca e sobre o Hélade – e com o atendimento do time Perplan, formado por profissionais altamente capacitados, com informações minuciosas sobre o produto para oferecer uma consultoria personalizada e condições especiais de negociação.



Daniel Cardoso

No Espaço de Negócios, o público tem uma experiência imersiva com a maquete do empreendimento, o apartamento decorado e o “Cine Perplan”

Perplan celebra 24 anos!

A Perplan completou 24 anos de história. Sediada em Ribeirão Preto e atuando em 20 cidades, com foco nos Estados de São Paulo e Minas Gerais, construiu um portfólio sólido e diversificado, totalizando mais de 40 empreendimentos lançados, mais de 7 mil unidades entregues e 6 milhões de m² de áreas urbanizadas.

ESPAÇO DE NEGÓCIOS

Endereço: Avenida Nove de Julho, 131
Park Meraki, Indaiatuba
De segunda a sexta-feira, das 9h às 18h
Sábado, das 9h às 17h



ASSISTA AO VÍDEO
E SAIBA MAIS!



EVITE SURPRESAS

Faça uma manutenção preventiva!

Nós temos a solução 100% eficaz sempre respeitando o meio ambiente

BOAS Festas

Natal é tempo de plantar o amor e colher esperanças. E o ano novo será sempre a oportunidade de sermos melhores.

Obrigado a você, cliente e amigo, por estar ao nosso lado durante este ano. Que em 2025 possamos caminhar lado a lado mais uma vez!

CONTROLE DE PRAGAS URBANAS

- Desinsetização
- Desratização
- Descupinização
- Controle de pombos
- Controle de morcegos
- Entre outros

LIMPEZA E CONSERVAÇÃO

Desentupimento,
limpeza e
higienização
de caixa d'água

Peça um orçamento!

 **(11) 96310-0547**

Rua Sorocaba, 1225 - Itu/SP

**AGENDE UMA VISITA QUE
RESOLVEREMOS O SEU PROBLEMA**

ESCOLHA PRESENTEAR COM ESTILO E PRATICIDADE

FERRAMENTAS | JARDINAGEM
CHURRASCO | PRESENTES



OFERTAS INCRÍVEIS PARA SURPREENDER NESTE NATAL!

Além de ferramentas elétricas e equipamentos para hobby ou uso profissional, oferecemos opções perfeitas de presentes como kits churrasco, itens para jardinagem, coolers, garrafas térmicas, churrasqueiras e muito mais. **Muito além de presentes, entregamos soluções práticas e inteligentes.**



#vempracontainer

VISITE A LOJA: R. das Nações Unidas, 1062 - Olaria, Salto/SP

FALE CONOSCO: (11) 91153-0634

BOSCH Makita DEWALT vonder STANLEY TEAMONTINA


CONTAINER
FERRAMENTAS



Itens sustentáveis, velas artesanais e arranjos com pinhas e galhos secos



Paleta de cores suaves e naturais, galhos, pinhas e peças em cerâmica compõem essa mesa de Natal

FOTOS: AdobeStock

É festa!

Veja as tendências de decoração para as celebrações de fim de ano e saiba como vestir a casa para receber a família e os amigos!



As tendências para o Natal e Réveillon de 2024 revelam um equilíbrio entre tradição e inovação, focando em decorações que promovem um ambiente acolhedor e consciente.

Neste ano, a decoração de Natal e Réveillon não é apenas uma questão de estilo, mas também de valores sustentáveis, refletindo uma estética que alia elegância, simplicidade e respeito ao meio ambiente. Seja para um Natal intimista e familiar ou para um Réveillon cheio de glamour e brilho, a decoração das festas transforma cada detalhe em uma oportunidade de celebrar de forma consciente e sofisticada, criando memórias que transcendem.

Regional traz abaixo dicas de decoradores e designers de interiores, além das principais novidades para a decoração de diferentes ambientes: sala, áreas externas, ceias de Natal e Réveillon. Inspire-se para tornar as festividades ainda mais especiais!

- CORES SUAVES E NATURAIS

Em 2024, as decorações natalinas trazem uma paleta de cores suaves e naturais, complementando o tradicional vermelho e verde com tons de bege, verde musgo, terracota e branco. Os neutros e terrosos ganham mais destaque quando combinados com detalhes em dourado e prata, adicionando um toque de sofisticação e modernidade. A estética escandinava, com seu visual minimalista e elegante, continua em alta, proporcionando uma decoração que utiliza materiais como madeira, linho e cerâmica para dar um toque natural. Por isso, itens artesanais e

sustentáveis também fazem sucesso neste Natal, como enfeites de madeira, velas artesanais e arranjos com pinhas e galhos secos, trazendo mais aconchego ao ambiente. Para complementar, plantas como samambaias e ramos de eucalipto adicionam frescor e leveza aos espaços.

- MESA DE NATAL

Para a ceia de Natal, unir rústico e sofisticado é uma das principais apostas. A decoração da mesa começa com toalhas e jogos americanos em tons neutros, como bege e cinza, que criam uma base versátil e elegante. Sousplats de palha, louças em cerâmica e talheres dourados ou prateados acrescentam um toque sofisticado e elegante, perfeito para essa ocasião especial. Guardanapos de tecido com laços de veludo ou fitas naturais personalizados para cada lugar à mesa são detalhes que ajudam a deixar o ambiente mais acolhedor e especial para as celebrações. Os centros de mesa têm grande importância na composição da ceia, com destaque para os arranjos naturais e iluminados. Velas em diferentes tamanhos e dispostas em candelabros ou castiçais de metal proporcionam uma iluminação suave e acolhedora, ideal para a ocasião. Arranjos com flores secas, como lavanda e trigo, combinados a ramos de pinheiro e mini pinhas, criam um visual natalino sem exageros. Frutas como romãs e uvas também podem ser incluídas na decoração. Outro aspecto marcante é o cuidado com a sustentabilidade na ceia. Em vez de utensílios descartáveis, muitas famílias optam por peças resistentes e reutilizáveis. Cartões de lugar feitos à mão

e pequenos presentes como lembranças personalizadas para os convidados também estão em alta, conferindo um toque único e especial ao ambiente.

- MESA DO RÉVEILLON

Para o Réveillon de 2024, uma paleta de cores se torna mais glamourosa e vibrante. Tons de dourado e prateado são usados em toalhas, pratos, copos e taças, trazendo um brilho especial para a mesa de celebração. Esses tons metálicos, combinados ao branco, criam uma atmosfera sofisticada e festiva, ideal para dar as boas-vindas ao novo ano. Na decoração da mesa de Réveillon, a iluminação ganha ainda mais destaque. Elementos como luminárias de LED e velas brancas e prateadas em castiçais elegantes ajudam a compor um ambiente sofisticado. Arranjos com orquídeas e lírios acrescentam delicadeza e um toque de imponência. Além disso, o uso de cristais em vasos ou em detalhes decorativos simboliza paz e renovação, trazendo boas energias. Para quem busca fugir do tradicional branco, uma dica interessante é incorporar toques de azul e verde, cores que remetem à esperança e serenidade. Esses tons aparecem em detalhes como tecidos, copos ou acessórios de mesa, trazendo um visual inovador.

- ILUMINAÇÃO

A iluminação tem um papel essencial na decoração, tanto no Natal quanto no Réveillon, contribuindo para criar uma atmosfera mágica e acolhedora. Além das luzes tradicionais de Natal, guirlandas luminosas e velas dispostas estrategicamente em diferentes ambientes da casa trazem

aconchego. Nos ambientes externos, como jardins e varandas, a decoração também recebe atenção especial. Luzes pisca-pisca e arranjos com plantas ornamentais são combinados para enfeitar esses espaços. Lanternas de vidro com velas no interior e bolas de Natal luxuosas em galhos dão um toque rústico e charmoso, convidando os visitantes a se sentirem bem-vindos desde o jardim.

- PERSONALIZAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

A personalização é uma das principais tendências para as festas de fim de ano. Itens que trazem um toque pessoal ao ambiente, como fotos de família em molduras temáticas, pequenos cartões de boas-vindas com frases motivacionais ou até enfeites feitos à mão, tornam a decoração única e cheia de significado. A sustentabilidade também se destaca, com a preferência por enfeites reutilizáveis, substituindo materiais de plástico. A reutilização de decorações de anos anteriores combinada com novos itens de materiais recicláveis é uma prática incentivada. Até as embalagens dos presentes seguem essa linha mais sustentável, com papéis recicláveis, jornais ou tecidos.



Até as embalagens dos presentes seguem essa linha mais sustentável, com papéis recicláveis, jornais ou tecidos



Caneca em cerâmica com motivo natalino

fotos: AdobeStock



O branco e o dourado continuam em alta na mesa do Réveillon, com toque de vermelho cereja nesta composição



A chegada de um novo ano é a oportunidade perfeita para olharmos para o futuro com otimismo e esperança.

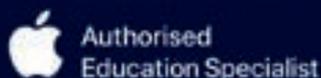
*Boas Festas
para você e para
sua família!*

Foto: Carol Rivetti

Rodrigo
TAROSSI

O VERDADEIRO E ÚNICO ENSINO BILÍNGUE DA REGIÃO

Um ambiente de aprendizado global, com uma educação bilíngue que abre portas para o futuro. Com uma metodologia inovadora, currículo internacional e uma preparação sólida para os desafios de um mundo cada vez mais conectado, oferecemos uma formação completa. Ao concluir seus estudos no ensino médio, nossos alunos recebem a dupla certificação: diploma brasileiro e norte-americano, ampliando ainda mais suas oportunidades acadêmicas e profissionais



CÉLULA COMPUTACIONAL
COGNITIVA

COMPETIÇÕES
INTERNACIONAIS

THE V-WAY OF LEARNING

BRANTA



INTERNATIONAL SCHOOL

Rua Professor José Benedito Gonçalves, 309 - ITU/SP - CEP: 13.306-230
Tel.: +55 (11) 4025-2901 | E-mail: info@branta.com.br

 brantainstitute





Como diz o ditado popular:
rir é o melhor remédio!

Rir é o melhor remédio!

Estudos comprovam que o riso pode melhorar a circulação sanguínea, reduzir a pressão arterial, diminuir inflamações e promover o bem estar mental, aliviando sintomas de estresse e ansiedade

Nos últimos anos, o riso tem sido objeto de estudos que destacam seu impacto positivo na saúde do coração. Diversas pesquisas sugerem que rir pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas, melhorar a circulação e aliviar o estresse, atuando como um verdadeiro “remédio natural”.

Um dos principais benefícios do riso para o coração é sua capacidade de aliviar o estresse. Segundo estudo da Universidade de Maryland, nos EUA, o ato de rir estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem uma sensação de bem estar. Esse processo natural ajuda a reduzir os níveis de cortisol, os hormônios do estresse, e diminuir a pressão arterial, fatores que contribuem para a saúde cardiovascular.

Estudo realizado pelo American College of Cardiology indicou que pessoas que riem possuem regularmente uma menor probabilidade de desenvolver hipertensão. A pesquisa apontou que o riso frequente está associado a uma dilatação mais eficiente dos vasos sanguíneos, facilitando o fluxo do sangue e diminuindo a pressão arterial, o que reduziria riscos de ataques cardíacos e derrames.

Outro estudo também destacou que o riso reduz a produção de citocinas pró-inflamatórias, moléculas que estimulam processos inflamatórios no corpo. Com a redução desses marcadores, o risco de agravamento crônico também é reduzido, o que diminui as chances de complicações cardíacas.

EFEITOS SEMELHANTES AOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

A Loma Linda University Medical Center, na Califórnia, num recente levantamento, trouxe evidências no mesmo sentido. Cientistas da universidade americana realizaram um estudo com dois grupos de participantes: um deles assistiu a vídeos engraçados, enquanto o outro assistiu a um documentário sério. Ao final da pesquisa, o grupo que riu apresentou uma dilatação nas artérias que resultou em uma melhora de 30% a 50% na circulação sanguínea.

O professor Lee Berk, que liderou o estudo, explicou que o riso provoca a liberação de óxido nítrico, uma substância que auxilia na vasodilatação e no relaxamento dos vasos sanguíneos, contribuindo para uma melhor circulação. Ele afirma que, assim como o exercício físico, o riso tem um impacto direto

sobre a saúde arterial, promovendo a elasticidade e a flexibilidade dos vasos.

O impacto do riso na saúde também é observado em ambientes hospitalares, especialmente em unidades de Cardiologia. Hospitais nos EUA e no Japão vêm implementando programas de “risoterapia” para pacientes cardíacos. O mesmo acontece no Brasil com o grupo “Doutores da Alegria”. Em uma pesquisa publicada pelo American Journal of Cardiology, pacientes que participaram de sessões de riso tiveram uma recuperação mais rápida e uma menor incidência de complicações pós-operatórias.

Segundo o cardiologista Michael Miller, que estuda os benefícios do riso há mais de 20 anos, rir é um recurso adicional de baixo custo para ajudar pacientes na recuperação de cirurgias cardíacas: “Quando rimos, o corpo relaxa, os níveis de estresse caem e o coração trabalha de forma mais eficiente”.

EFEITO PSICOLÓGICO

A saúde mental e o bem estar psicológico são fundamentais para a saúde cardiovascular. Pesquisas realizadas pela American Psychological Association comprovam que o riso ajuda a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, fatores que contribuem significativamente para a saúde do coração. Durante uma crise de ansiedade ou episódio depressivo, o corpo libera níveis elevados de hormônios do estresse, como o cortisol, que podem sobrecarregar o sistema cardíaco.

O riso age como uma ferramenta poderosa para aliviar a tensão emocional, promovendo uma sensação de leveza e tranquilidade. No longo prazo, reduzir o estresse e a ansiedade contribui para a manutenção da saúde cardíaca, diminuindo o risco de arritmias, hipertensão e outros problemas associados ao estresse psicológico.

A medida que o conhecimento sobre a importância do riso para a saúde cardiovascular avança, fica claro que rir regularmente pode ser uma forma eficiente e prazerosa de manter o coração saudável. Tanto que a Organização Mundial da Saúde (OMS) aconselha que incorporar momentos de descontração e alegria no cotidiano não só proporciona ruptura mental, mas também auxilia na preservação da saúde como um todo.

Em 2025, nosso escritório quer estar ainda mais presente, facilitando, otimizando e descomplicando o dia a dia da sua empresa, atuando como uma extensão inteligente do seu negócio.

Desejamos a todos vocês, clientes e amigos, um Natal de paz e um ano novo de esperanças renovadas!



Serviços de assessoria nas áreas:
• Contábil • Fiscal • Trabalhista • Tributária • Societária

Rua Doutor Henrique Viscardi, 1.056
Bairro Vila Henrique - Salto ☎ (11) 4028-0406

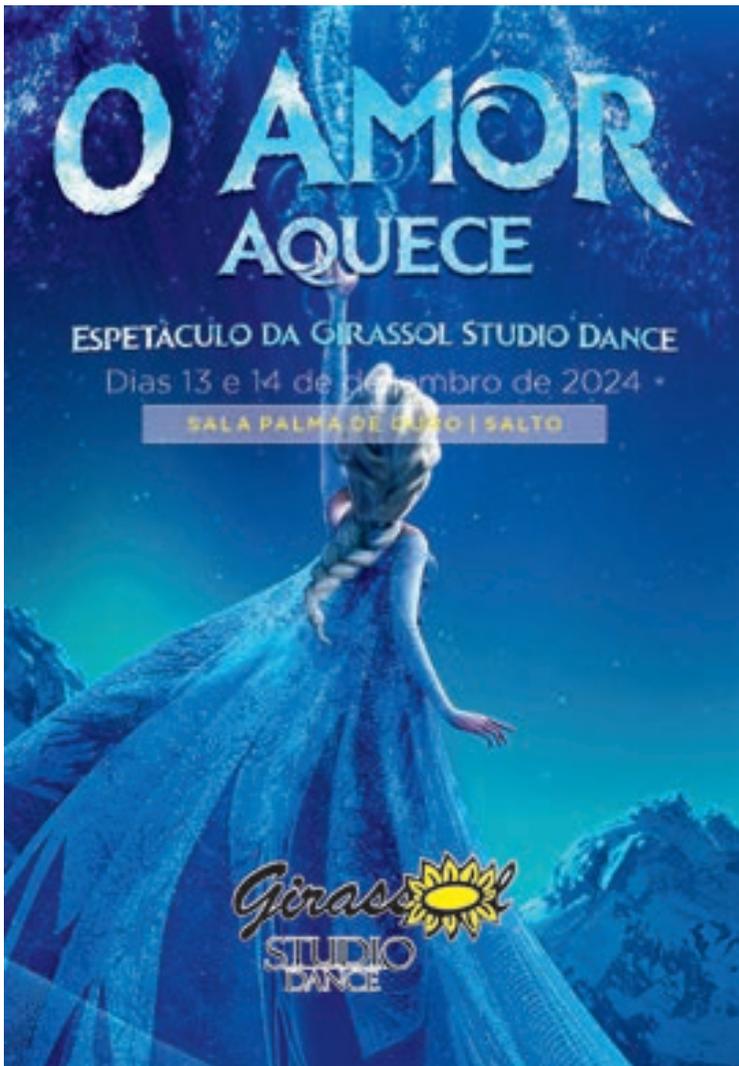
**A você, desejamos um
Feliz Natal e um
Ano Novo
de sucesso!**

- planos mensais
- peças avulsas
- roupas sociais
- edredons/cobertores
- cortinas • tapetes



(11) 4456-1040 • (11) 9 9927-2500

Rua Henrique Viscardi, 1219 - Vila Henrique - Salto/SP (entre as ruas 7 de Setembro e 24 de Outubro)



**Estruture o marketing de sua empresa
com soluções feitas sob medida!**

MARKETING
BRANDING
SUCESSO
NETWORKING
MÍDIA
CONEXÃO
VENDAS

success

The diagram consists of various icons representing business concepts like a lightbulb, a smartphone, a network of people, a money bag, and a briefcase. The background is dark with several glowing lightbulbs hanging from above.

(11) 9-9890-0986 @zkalmelda ZK



FRAN'S CAFÉ

O melhor momento do seu dia



Churros com Doce de Leite e Espresso

Av. Presidente Vargas, 1115 - Indaiatuba

Telefone: (19) 3834-1033

WhatsApp: (11) 99763-0085

DELIVERY



/franscafeindaatuba

FRAN'S CAFÉ
— DOCE E ARTO DO SEU DIA —



O **empório** mais **completo** de Itu!

Peixes

Frutos do Mar

Massas

Vinhos

Peça pelo delivery:
11 99100-5597

@fishcompany.itu

Av. Prudente de Moraes,
279 - Vila Nova, Itu



Pilates | Treinamento Funcional |
Nutrição | Fisioterapias | Yoga | LPF

Segunda a Sexta - 7h às 19h

Sábado - 7h às 12h



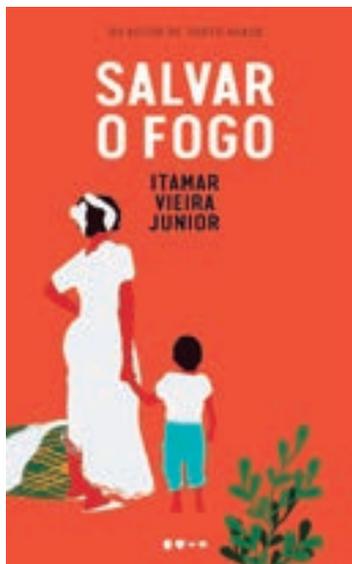
Contato:

(11) 2840-1400

(11) 989444616

Aponte a sua câmera para o QR Code e
siga o Instituto no Instagram

R. Floriano Peixoto, 699 - Salto, SP



PRÊMIO JABUTI

Revelando o Brasil profundo

Pela segunda vez, o escritor baiano Itamar Vieira Junior venceu o Prêmio Jabuti na categoria Romance Literário. Seu livro premiado foi “Salvar o Fogo” (Todavia, 2023). Em 2020, ele ganhou com “Torto Arado”. A história desta vez tem várias camadas e muitos significados: Moisés vive com o pai, Mundinho, e sua irmã, Luzia, em um povoado rural conhecido como Tapera do Paraguaçu, no Interior baiano. A comunidade de agricultores, pescadores e ceramistas de origem afro-indígena vive à sombra do poder da Igreja Católica, dona de um mosteiro e detentora do domínio das terras. Órfão de mãe, Moisés encontra afeto em Luzia, jovem estigmatizada por seus supostos poderes sobrenaturais. Épico e lírico, com o poder de emocionar, encantar e indignar o leitor a cada nova página, “Salvar o fogo” nos mostra que os fantasmas do passado de uma família muitas vezes não se distinguem dos fantasmas do país. Uma trama atravessada pelos traumas do colonialismo que ainda permanecem vivos.



ROMANCE

Na Max, ‘Como Água para Chocolate’ vira série

Através de receitas cheias de paixão, o romance “Como Água para Chocolate” celebra a juventude, o desejo e a sensualidade, transformando a cozinha num espaço de resistência. O livro, que já foi adaptado para o cinema, virou série pela HBO e está disponível na Max. Na trama, acompanhamos a vida de Tita, uma jovem que vive no México marcado pela revolução no início do século XX. Filha mais nova de uma grande família, ela vê seu amor se casar com sua irmã mais velha, enquanto fica responsável por cuidar de Elena, sua dominadora mãe. Enquanto um pesado clima marca não só seu país, mas também suas relações familiares, Tita encontra em suas receitas, temperos e sabores, uma forma de se expressar além das palavras e lutar por seu amor.



NA PRIME

O encantador ‘Onde Fica o Paraíso’

Embora pareça uma narrativa despreziosa e até mesmo simplista, “Onde Fica o Paraíso” acaba por nos cativar de forma a tornar-se uma bela surpresa, a qual me levou a fazer esta indicação. Alice (Gemma Arterton dando um show de interpretação) é uma pesquisadora solitária e reclusa que vive em um pequeno vilarejo. Sua vida muda completamente quando, durante a invasão nazista ao Reino Unido na Segunda Guerra Mundial, o jovem Frank (Lucas Bond) é colocado sob seus cuidados para fugir dos bombardeios em Londres. A inocência e a curiosidade do menino despertam nela lembranças de um amor do passado que estavam enterradas e que são revividas. Encantador!



DOC

Um verdadeiro mergulho nos oceanos

Voltada para amantes de documentários sobre a vida selvagem e interessados em questões ambientais, “Nossos Oceanos” é uma obra indispensável para quem já se encantou com produções como “Blue Planet” ou “Nosso Planeta”. Com uma abordagem educativa e estética, a série em cinco episódios combina imagens de tirar o fôlego com uma narrativa envolvente, conduzindo o público a uma experiência de imersão total nos oceanos. Disponível na Netflix desde o mês passado, o documentário é narrado pelo ex-presidente Barack Obama e dirigido por James Honeyborne, vencedor do Emmy por seu trabalho em “Blue Planet II”.



FATOS REAIS

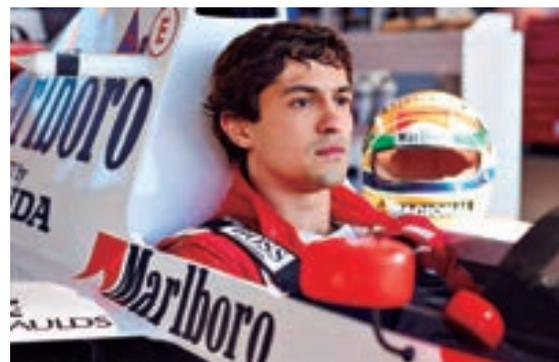
Uma poesia escondida na Netflix

Escondido no catálogo da Netflix, o filme “O Farol das Orcas” é de uma delicadeza ímpar. Inspirado em fatos reais, o longa conta, de forma poética e com uma fotografia digna de Oscar, a história de um garoto autista que é levado pela mãe à Patagônia para ter contato com as orcas, após demonstrar empatia ao ver um documentário sobre elas na TV. Traz paz de espírito e uma sensação de que os grandes conflitos e problemas do resto do mundo sempre importarão menos do que o aprendizado, o crescimento pessoal e as conexões que cada um de nós consegue realizar. Um sentimento que, nos tempos atuais, é super necessário. Para ver e rever!

SENNÁ

Para matar a saudade...

“Senna”, a minissérie, entende que é hora de contar a trajetória do piloto para uma nova geração. Passeando pelos principais acontecimentos da história profissional e pessoal de Ayrton, interpretado por Gabriel Leone, passamos pelo kart, seus dons como piloto, os problemas pessoais a partir de seus objetivos profissionais e, claro, o drama da perseguição por ser um piloto de fora do circuito europeu. A parte técnica é um dos pontos altos da série, colocando o espectador numa experiência imersiva, colado entre os carros, além de excelentes mixagem e edição de som. O mesmo vale para os figurinos, recriação de macacões e, claro, a caracterização dos personagens mais famosos. O trabalho de Pâmela Tomé como Xuxa Meneghel é incrível – a semelhança assusta! Como uma mistura entre uma novela das nove e um blockbuster americano, “Senna” é uma das melhores surpresas deste fim de ano no streaming.



**Que o espírito de Natal e a energia do Ano Novo
guiem você a grandes conquistas!**

Boas festas!

**Gostaríamos de
agradecer a todos os
nossos clientes pela
parceria e confiança
ao longo de 2024!**

**Vocês são a força que
nos inspira a sempre
oferecer o melhor!
Contem conosco
em 2025 para
continuarmos
essa jornada juntos!**

**Há 19 anos conectando pessoas a seu carro ideal.
Veículos nacionais e importados**

Loja 01: Rua Monsenhor Couto, 510, Centro, Salto. (11) 4602-2615
Loja 02: Rua Nove de Julho, 1926, Vila Nova, Salto. (11) 4029-4001
Loja 03: Rua Nove de Julho, 615, Centro, Salto. (11) 4029-8709

@renatoericoferranimultimarcas @renatoericoferranimultimarcas

**Renato Érico
Ferrari**
MULTIMARCAS



VENHA CONHECER A ARTE E O CONFORTO DRØM

Na DRØM, você encontra móveis de grandes nomes do design brasileiro, como Aristeu Pires, em um showroom completo que combina arte e sofisticação.

DRØM
MOBILIÁRIO BRASILEIRO

 Av. Visconde de Indaiatuba, 1189 • Indaiatuba-SP

 (19) 97117-9224

 @dromdecor