

REGIONAL

REVISTA

ANOS DE SUCESSO
21

Luiza Brunet

Modelo que marcou
gerações fala com
exclusividade a Regional

especial
50+

Envelhecer com saúde, o
novo conceito de longevidade

ITU 415

Ituanos e sua
memória afetiva
com a cidade



Parabéns *Stu*

Por seus 415 anos!

CRECI: 19.404-J





Itu, raiz da nossa história.

Com orgulho, celebramos o aniversário de Itu, contribuindo para o crescimento e a valorização do mercado imobiliário da cidade. Há 18 anos, nosso compromisso com a excelência reflete o respeito e a admiração por essa terra que é parte essencial da nossa história.

Obrigada, Itu!



**SILVANA
CARVALHO**

 @silvanacarvalhoimobiliaria
 www.silvanacarvalho.com.br
 (11) 2222-2868
 (11) 98687-0110

Uma cidade que
faz tudo com
grandiosidade
há 415 anos merece
nossos parabéns.

Parabéns, Itu, pelos 415 anos.



Movement that inspires



Desacelere. Seu bem maior é a vida.



5
ANOS DE GARANTIA
OU 100.000 KM

8
ANOS DE GARANTIA
PARA BATERIA DE ALTA VOLTAGEM
OU 160.000 KM

ITU 415 ANOS!

A **Base Armalite** celebra com orgulho o aniversário de Itu, inspirando-se na sua história para **alcançar sempre os mais altos padrões de performance.**



BASE

ARMALITE®



Acesse
e baixe
o novo
APP!



 basearmalite.com.br

 11 4025-0102   / basearmalite

Avenida Base Armalite, 01 | Chácara São João | ITU, SP

Temos Disponíveis

**Apartamentos para locação com
intenção de compra**

**Onde parte do valor pago no aluguel
poderá ser utilizado como entrada.**

Consulte condições.



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

**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

REVISTA REGIONAL

Ano 22 - número 257
JAN/FEV 2025

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

Luiza Brunet em foto de Aderi Costa, com assistência de Antônio Cleber e tratamento de Júnior Arcoverde

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.



Acesse agora
nosso catálogo
virtual

Off

BOTA FORA

ATÉ **70%** OFF

decoratto



38



ITU 415
18 Itu: memória afetiva e pertencimento
28 Turistando por Itu

EM FOCO

35 O 'Natal Surpreendente' da Kia Brasil

36 CIRCULANDO

MODA & DECOR

38 Mocha Mousse, a cor de 2025

CAPA

42 Luiza Brunet

ESPECIAL 50+

46 Envelhecer com saúde: o novo conceito de longevidade

48 Como manter a saúde mental e emocional após os 50 anos

50 Suplementar é preciso!

52 CT WT: É possível ter um corpo definido e saudável após os 50!

54 Projeto 40+ : superação, força e um estilo de vida sem limites

56 Um novo sorriso sem a necessidade de enxertos ósseos: descubra as técnicas de ancoragens All-on-4 e Implantes Zigomáticos

57 Prevenção é vida: a importância do rastreio do câncer colorretal

58 WELLNESS

60 PRIMEIRA CLASSE
Flórida em família

62 LIFESTYLE
por Leila Schuster

64 Regionais

66 Enjoy!

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



Siga a Revista Regional:

@revistaregional
@regionalrevista
@revista_regional

EXTENSIVO E SEMI EXTENSIVO

A MAIOR APROVAÇÃO DA REGIÃO, TÁ NA CARA

PROVA 15/02

INSCREVA-SE



Escaneie para se inscrever no Anglo Itu

angloitu.com.br

(11) 93295-2289
Fone: (11) 2396-1212



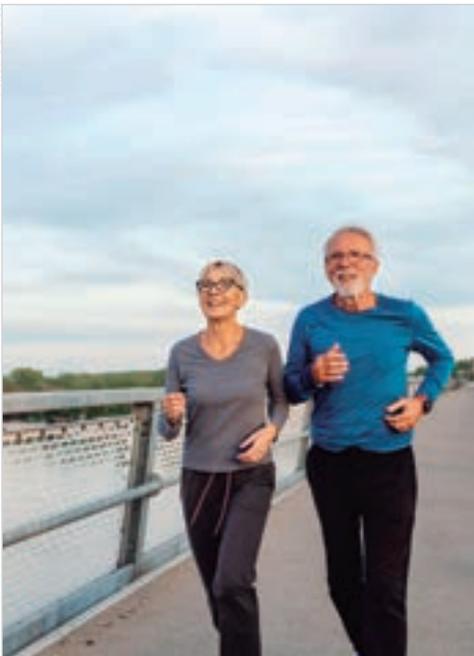
Escaneie para se inscrever no Anglo Salto



anglosalto.com.br

(11) 91893-5067
Fone: (11) 4029-1622

AdobeStock



PÁG. 46



PÁG. 17

Aderli Costa



PÁG. 42

ESPECIAL 50+/ITU 415

Os novos cinqüentões e a cidade quatrocentona

A ascensão da geração prateada já é uma realidade inegável. No Brasil, esse segmento formado pela população de 50 anos ou mais movimenta impressionantes R\$ 2 trilhões anualmente, conforme dados da consultoria Data8.

A sociedade de hoje apresenta uma participação crescente de indivíduos 50+, algo que contrasta fortemente com o cenário de duas décadas atrás. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a expectativa de vida global atingiu 73,3 anos, enquanto o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) destaca um aumento médio de seis anos na longevidade dos brasileiros. Essa mudança é reflexo de avanços na saúde e na qualidade de vida. Com uma longevidade saudável, permanecendo ativos por períodos cada vez maiores, esses indivíduos têm novas demandas que precisam ser atendidas. Nesse contexto, ressignificar o conceito de velhice torna-se essencial para a transformação social. Esse grupo que compõe a chamada economia prateada está cada vez mais diversificado, mais rico, com maior poder de compra e maior poder de decisão. Para capitalizar essas mudanças, as empresas precisam abandonar percepções ultrapassadas sobre o envelhecimento. É necessário desenvolver produtos e serviços que, além das soluções convencionais, criem experiências que atendam às aspirações de uma geração exigente, conectada e altamente engajada. A partir de agora os 50+ se consolidam como uma classe de consumo robusta e multidimensional, que vai muito além dos gastos com saúde. Eles viajam mais, cuidam do corpo e da mente, investem em novos negócios, empreendem, continuam suas carreiras, retomam relacionamentos e exploram novas formas de aprendizado. Atendendo a esse público e as empresas que investem nesse nicho é que Revista Regional publica, pelo segundo ano consecutivo (sempre em janeiro), o Especial 50+, com matérias e peças publicitárias direcionadas exclusivamente à geração prateada. Lembrando que eles formam também boa parcela do público leitor, morador de condomínios da região, e de empresários locais anunciantes da Regional. No especial deste ano, você vai conhecer projetos fitness exclusivos para o público 40 e 50+, reportagens sobre longevidade, suplementação, saúde mental, e muito mais. Além dos cinqüentões, Regional destaca a quatrocentona Itu, que faz aniversário em 02 de fevereiro e ganha, como já é tradição, um caderno especial nesta primeira edição do ano. Desta vez, buscamos ituanos de nascimento e de coração que foram fotografados em lugares considerados marcantes por eles, sejam por memória afetiva ou pelo sentimento de pertencimento à cidade. O resultado está nas próximas páginas da edição, que traz ainda uma entrevista e capa exclusivas com a modelo que é um ícone brasileiro, Luiza Brunet. Símbolo de várias gerações, aos 62 anos, ela representa a liberdade de ser quem é, sem se curvar aos padrões: “Estar bem e plena exige esforço: cuidado com o corpo, a mente e, principalmente, com atividades que nos agradam. Podemos e devemos priorizar o que nos faz bem!”. Recado dado! Sem dúvida, uma entrevista que complementa o nosso tema sobre a geração 50+.

Que Deus nos abençoe

Renato Lima

Editor responsável

@revista_regional

@lima_renato

OAKBERRY

CHEGAMOS
EM SALTO!



OAKBERRY SALTO

Av. Getúlio Vargas, 770
Jardim Elizabeth, Salto/SP
(11) 96383-3141



2025

CLUBE DOS CASADOS CARNAVAL

25 ANOS DE ALEGRIA

INGRESSOS JÁ A VENDA!

28/02 - **SEXTA** R\$40 ANTECIPADO
DAS 22H ÀS 3H R\$50 NO DIA

01/03 - **SÁBADO** R\$60 ANTECIPADO
DAS 23H ÀS 4H R\$70 NO DIA

02/03 - **DOMINGO** R\$40 ANTECIPADO
DAS 22H ÀS 3H R\$50 NO DIA

03/03 - **SEGUNDA** R\$60 ANTECIPADO
DAS 23H ÀS 4H R\$70 NO DIA

MATINÊ

02/03 - **DOMINGO** DAS 14H ÀS 18H • 04/03 - **TERÇA** DAS 14H ÀS 18H

CRIANÇA 0 A 5 ANOS NÃO PAGA
CRIANÇA 6 A 10 ANOS R\$5
CRIANÇA 11 A 13 ANOS R\$10
ACIMA DE 14 ANOS R\$25

**BANDA
IMPERIUM**

LIBERADO ENTRADA COM COOLER
PROIBIDO EMBALAGENS DE VIDRO



R. ANTÔNIO VENDRAMINI, 200
VILA TEIXEIRA, SALTO - SP



(11) 9 4591 - 6582



ITU 415

ANOS

Caderno especial
homenageia o
aniversário de Itu,
celebrado em
02 de fevereiro

realização da
REVISTA
REGIONAL

Itu: memória afetiva e pertencimento

Lugares que resgatam a memória afetiva dos ituanos e o sentimento de pertencimento. Foi com esse propósito e inspirado no poema “Minha Terra”, de Casimiro de Abreu, que Revista Regional decidiu homenagear os 415 anos de Itu: “*Todos cantam sua terra, Também vou cantar a minha...*”. Foram convidados ilustres moradores da cidade, ituanos de nascimento ou de coração, para que escolhessem seu cantinho preferido, aquele que traz afeto ou guarda histórias marcantes. O resultado está nas próximas páginas deste caderno especial em celebração ao aniversário de Itu, em 02 de fevereiro.

LUÍS ROBERTO DE FRANCISCO

(historiador, professor, autor de obras sobre a história de Itu, músico, regente do Coral Vozes de Itu)

O lugar que me encanta em Itu é o Coro da Igreja do Bom Jesus. É um espaço conhecido por poucos, afinal é um mezanino sobre a entrada do templo. Esse é o lugar mais importante do meu fazer musical, onde eu fui organista e regente pela primeira vez, onde meus pais se conheceram e cantaram juntos, onde convivi com minhas tias cantoras, em que aprendi e aprendo a cada vez que cantamos: mesmo espaço, mesmo instrumento musical e mesmo repertório que temos cantado/tocado/regido há 40 anos com o Coro do Bom Jesus. É o lugar do meu refúgio e onde tenho raízes fortes de minha vida.



Fernanda de Francisco



**JEEP BICUDO
ESTÁ DE
CASA NOVA**

**NOVA SEDE EM
NOVO ENDEREÇO**

**Avenida Brazil Bernardini, 21
Bairro Brasil, Itu - SP
CEP 13301-540**

**Bicudo
ITU**

JEEP BICUDO

Jeep



Jardim Quatro Estações/Museu Republicano de Itu/USP, 2025. Fotografia: Maria Rita D'Andrea

ALINE ZANATTA

(historiadora e educadora)

Localizado no sobrado que recebeu em 1873 a convenção republicana, o jardim do Museu Republicano é a menina dos meus olhos. Nele, ao longo de 18 anos venho desenvolvendo projetos como historiadora e educadora para os visitantes que circulam no edifício histórico. Após a inauguração do museu, em 18 de abril de 1923, o diretor Afonso Taunay mandou desenhar um plano de canteiros para o terreno dos fundos do edifício pelo Sr. Carlos Neuhof, jardineiro chefe do Parque do Ipiranga. Foram instaladas também quatro estátuas de mármore representando as estações do ano e, em seguida, um chafariz, procedente do antigo palácio do governo de São Paulo.



A maior grandeza
de Itu não está nas
suas construções,
mas na educação.

Parabéns, Itu, pelos 415 anos!
É um orgulho para o CEUNSP
fazer parte desta história.



Escolha *ter estrela.*
ceunsp.edu.br

**JOSÉ LUIZ GANDINI**

(empresário, presidente da Kia Brasil)

Itu é uma cidade encantadora onde nasci, cresci e tenho orgulho de viver. Não pretendo sair daqui. Recordo com saudade da minha infância na Escola Estadual Regente Feijó, onde iniciei meus estudos em 1964, aos sete anos de idade, no Curso Primário, anexo ao Instituto de Educação Regente Feijó, onde cursei ainda o Ginásio e o Colegial. Lembro com carinho da minha primeira professora, Dona Marina Dias Pacheco França, e de uma pessoa que nunca vou me esquecer: o professor de Matemática Alcides Scalet, querido Cidão, que ensaiava a fanfara onde toquei na primeira fila o instrumento fuzileiro. Da Escola Regente Feijó, trago boas lembranças e amizades que duram até hoje. E Itu é a cidade onde pude construir minha história e a terra que amo de coração.

HERBERT STEINER

(empresário, sócio-proprietário do tradicional Bar do Alemão)

É difícil escolher o lugar que mais me encanta em Itu. Sou apaixonado por esta cidade, mas entre tantos lugares, vou ficar com o Quartel, o Regimento Deodoro, que marcou muito minha vida. Desde que entrei para fazer o Primário na Escola Dr. Cesário Motta, em 1968, sempre nas férias de julho, acontecia a "Colônia de Férias", no 2º RO.105. Era uma maravilha. Eu, com sete anos, participava sempre com meus amigos e alunos de outras escolas dessa colônia que acontecia todos os anos. O Exército nos dava uniformes, alimentação e instrução; lá, conhecíamos todas as instalações do Quartel, até tiro de ponto 50 eu dei; passear de tanque era uma delícia! Grandes lembranças. Sem falar da arquitetura do Quartel, que é maravilhosa. Um lugar que eu realmente amo!



NO ANIVERSÁRIO DA CIDADE, NADA MELHOR QUE VOCÊ GANHE UM PRESENTE.



Sim, o trem mais charmoso do Brasil está com tarifas promocionais para ituanas e ituanos.

Moradores da cidade têm 15% off durante o ano todo.

E, NO DIA DO ANIVERSÁRIO, 2 DE FEVEREIRO, 50% OFF.

Basta você mostrar um comprovante (conta de água, luz, gás ou cartão de crédito em seu nome) que você ganha o benefício.



Venha conhecer essa experiência única e aproveite esse grande presente.

Vendas: (11) 4013-1319
contato@tremdarepublica.com.br
tremdarepublica.com.br



Acesse o QR code e conheça tudo sobre essa viagem entre Itu e Salto, interior de São Paulo.



Intervenção artística que conta parte da história do Brasil.



Pacotes com café da manhã, almoço e atrações de Itu e Salto.



Categorias com sacada, espaço pet friendly e acessibilidade.



Vagão Boutique com bebidas à vontade e guia de turismo.

**ESMERALDA MACEDO SERPA**

(professora, turismóloga e Mestre em Educação)

**PATRICIA MÜLLER**

(administradora de empresa)

O Parque do Varvito, com sua rica história geológica, sempre me proporcionou mais do que um simples passeio. Além de ser um testemunho da formação do nosso planeta, o parque é um refúgio de paz e tranquilidade. Como professora de Turismo, tive a oportunidade de compartilhar essa maravilha natural com meus alunos. As aulas ao ar livre no parque eram momentos especiais, nos quais eu não apenas transmitia informações, mas também inspirava meus estudantes a alcançar seus objetivos.

A sensação de ter contribuído para a formação de jovens profissionais era gratificante e me impulsionava a continuar. Hoje, com uma carreira sólida e o parque como meu vizinho, encontro ali a força para superar os desafios. Ao caminhar por suas trilhas, relembro momentos especiais e me inspiro em poetas como Mário Quintana, que nos lembram da importância de aproveitar cada instante. Ver professores e alunos explorando o parque me emociona, pois sei que ali estão sendo plantadas sementes de conhecimento e inspiração. O Parque do Varvito é mais do que um atrativo turístico; é um lugar que transforma vidas.

Embora eu tenha nascido em São Paulo, vim para Itu logo após a alta da minha mãe na maternidade. Cresci aqui em Itu, onde vivo até hoje e crio meu filho. Ituana de coração, o local que mais me traz memórias inesquecíveis é a Praça da Matriz (Padre Miguel). Aquele tempo delicioso de adolescência, final da década de 80, início de 90, as noites, Carnavais, Bailes do Havai e tantos outros no Ituano Clube e depois o indispensável cachorro-quente no Jabá. Quem não tem essa lembrança dessa época? Na ocasião, acabava se tornando corriqueiro e nem valorizávamos, mas hoje consigo reparar e reconhecer a beleza da Igreja Nossa Senhora Candelária em frente à praça, arborizada com coreto, que sempre foram cenário para o que hoje são lembranças únicas!

415 ANOS

Parabéns, Itu!

Temos orgulho de fazer parte de sua história desde 1902.



📍 [bardoalemao_itu](#)

📱 [bardoalemaodeitu](#)

☎ (11) 4022-4284

🌐 www.bardoalemaodeitu.com.br

Rua Paula Souza, 575

Centro Histórico - Itu

**ANA GABRIELA CARVALHO WIDMANSKI**

(diretora executiva do Grupo Silvana Carvalho)

O Museu Fama é, sem dúvida, o lugar que mais me encanta em Itu. Na primeira vez em que estive lá, me apaixonei por essa preciosidade cultural no coração da cidade e fiquei fascinada pela grandiosidade do acervo e pela atmosfera única que ele proporciona. Entre obras impactantes e galpões repletos de história, o jardim se torna um refúgio de inspiração. Sempre que preciso renovar minhas ideias e exercitar a criatividade, faço questão de passear sozinha pelo espaço, observar os detalhes e silenciar por alguns minutos. Cada visita me presenteia com um mergulho em arte e um respiro de paz. Aos domingos gosto de ir com minha família e observar as pessoas que vem de fora da cidade se encantarem pelo espaço e pelas artes.

SILVANA CARVALHO

(empresária, fundadora e sócia do Grupo Silvana Carvalho)

Se eu tivesse que escolher um único lugar em Itu que resuma beleza, tranquilidade e memórias inesquecíveis seria a Estrada Parque. Esse pedaço especial da nossa cidade é mais do que um trajeto, é um refúgio, um convite para desacelerar e contemplar o que há de mais simples e belo na vida. Durante a pandemia, foi ali que encontrei conforto e equilíbrio. Em meio à incerteza, minhas pedaladas pela Estrada Parque se tornaram um momento de reconexão comigo mesma e com a natureza. A cada curva, a paisagem parecia contar uma nova história. As sombras acolhedoras das árvores e o som da vida ao redor me enchiam de paz e gratidão. Cada ciclista que passa por ali com toda certeza leva essa sensação de paz e alegria no coração. É um lugar que te convida a sentir o vento no rosto, a respirar fundo e a enxergar a beleza nos detalhes. Para mim, foi mais do que um cenário de passeios de bicicleta, foi um refúgio de alma, um espaço onde muitos dos meus dias ganharam mais sentido. A Estrada Parque é um presente que Itu oferece a todos e conecta o coração de quem passa por lá ao que realmente importa: a simplicidade, a calma e o privilégio de estar em harmonia com o mundo ao nosso redor.



Parabéns, Itu!

É tempo de celebrar as vitórias, conquistas e a história da cidade que abriga nossos sonhos!

Itu está em festa: 415 anos de uma jornada que nos enche de orgulho e nos inspira a evoluir continuamente.

Na **Unimed Salto/Itu**, as constantes mudanças e melhorias refletem nosso compromisso com você, cliente. Cada passo que damos é pensando em oferecer o melhor em saúde, com inovação, cuidado e dedicação, alinhados ao progresso dessa cidade vibrante.

Que possamos continuar escrevendo capítulos ainda mais felizes juntos, ao lado de todos que fazem dessa terra um lugar incrível para viver e crescer.

Unimed 
Salto/Itu

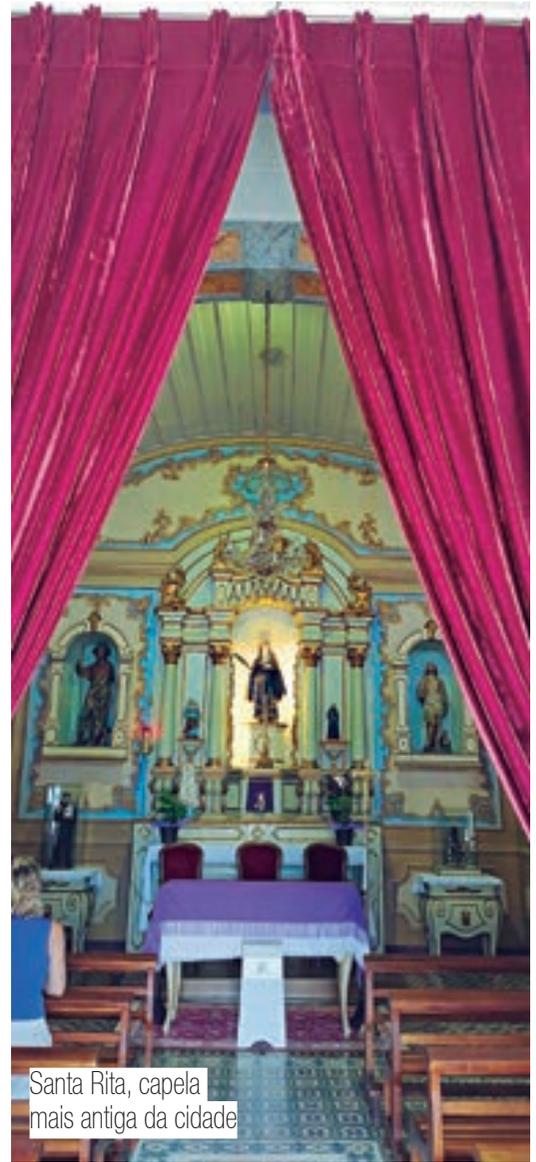


Turistando por Itu

Como é ver Itu pelos olhos de um turista? Como forma de homenagear seus 415 anos, fizemos um passeio pelo eixo histórico da cidade, principalmente por suas ricas igrejas, consideradas joias do barroco paulista.



Imagem de Cristo crucificado, no interior da capela do Carmo, repleta de obras sacras consideradas joias do barroco paulista



Santa Rita, capela mais antiga da cidade



Imponente fachada da Matriz da Candelária



Antiga fonte do Carmo, com igreja ao fundo

AdobeStock

COZINHA
SÃO PEDRO



A Cozinha São Pedro celebra Itu e seus *415 anos*

Já vamos começar as comemorações: Itu faz aniversário e o Carnaval tá logo aí! De presente, as celebrações no Museu Fama prometem muita animação. Traga a fantasia do artista que mora em você e venha curtir a folia com a gente.

A Cozinha São Pedro é parte dessa história, um bloco de encontro para famílias, amigos e muita alegria.

Parabéns, Itu, pelos 415 anos de tradição e encanto!

Redes Sociais:

@cozinhasaopedrofafa

Onde nos encontrar:

Endereço: Museu Fama em Itu

Contato: (11) 98944-4330





Charme dos postes iluminando a Praça Padre Miguel à noite



Santuário Nacional do Apostolado da Oração, na Igreja do Bom Jesus



Fachada restaurada da Igreja do Bom Jesus, interior aguarda reforma com urgência

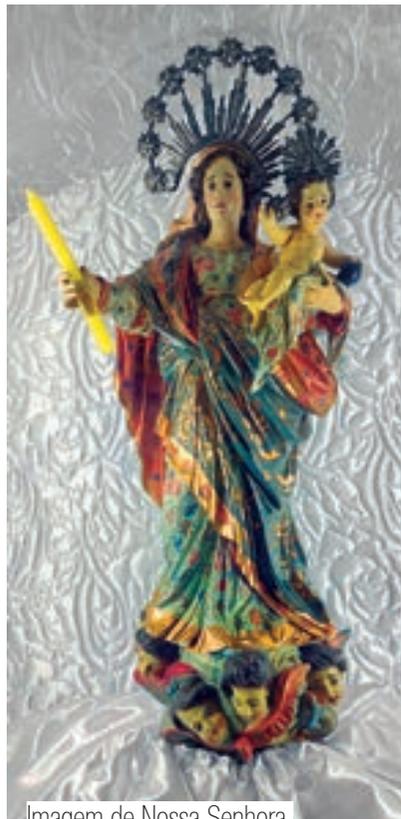
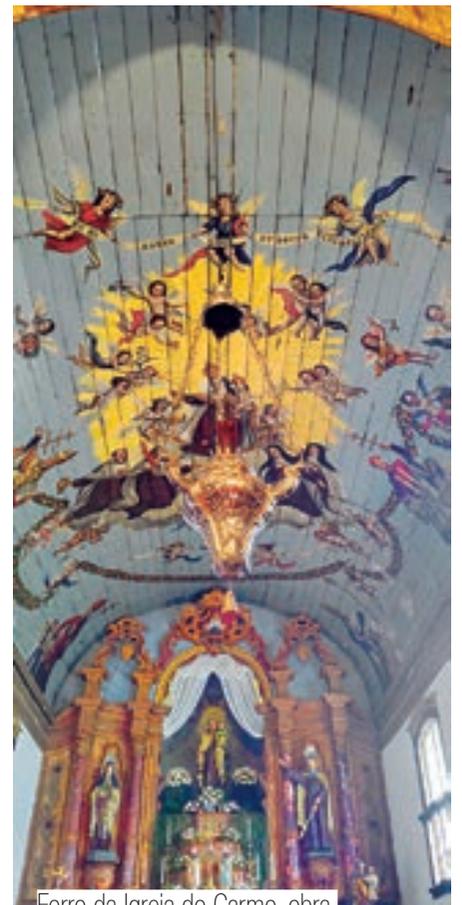


Imagem de Nossa Senhora da Candelária, na Matriz de mesmo nome



Forro da Igreja do Carmo, obra de Jesuíno do Monte Carmelo

Parabéns

Itu,

415 anos de história!



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

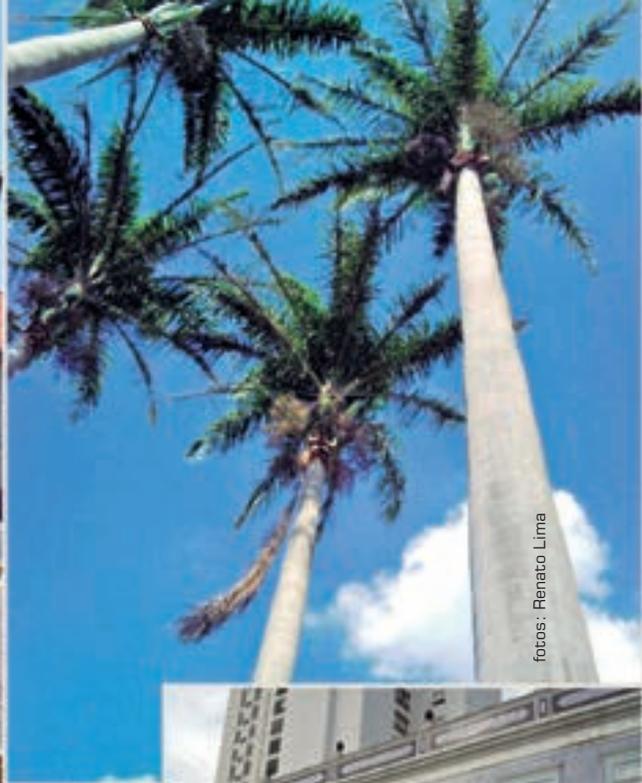
Rua Piauí, 167 - Bairro Brasil - Itu/SP

(11) 4022-0442 (11) 9 8231-8213 adm.sisoitu@gmail.com www.sisoitu.com.br

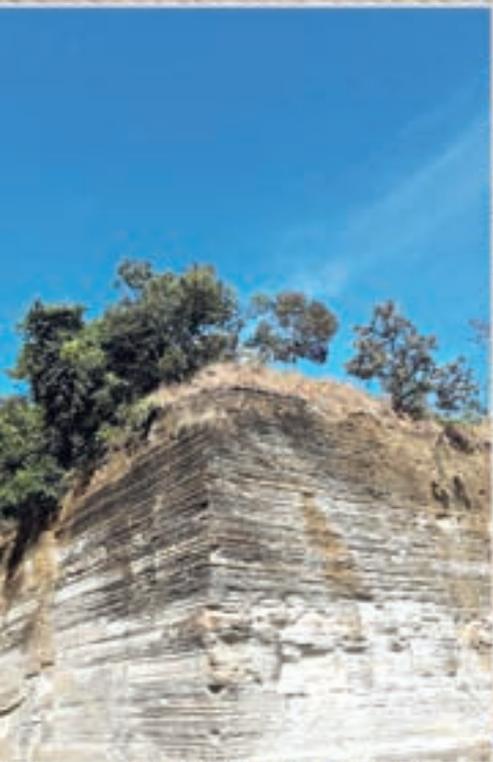
@Sisoitu sisoitu_odontologia



odontologia especializada



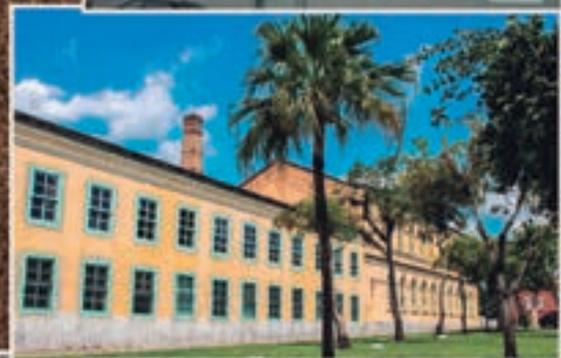
fotos: Renato Lima



Itu 415 anos

*Um viva para esta cidade
que não para de encantar
e me fazer sonhar!*

Parabéns, Itu!



**Rodrigo
TAROSSI**



Carol Rivieri

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



Parabéns Itu



Centro Histórico de Itu - Prefeitura de Itu/Divulgação

São 415 anos de história, crescimento e cooperação, e o presente é todo nosso por fazer parte dessa trajetória.

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



**A Contabilidade
de ITU, celebra
os 415 anos desta
grande cidade!**

Contabilidade para **Empresas?**



www.jpncontabilidade.com.br



Casal Noel durante o evento



Gandini, Leila, Maria de Lourdes, Gustavo e Maria Laura durante a entrega dos brinquedos do "Natal Surpreendente"



Mamãe Noel distribui presentes ao lado de Maria de Lourdes Gandini

O 'Natal Surpreendente' da Kia Brasil

Como já é tradição, no dia 14 de dezembro, a Kia Brasil abriu sua sede, em Itu, para mais uma edição do "Natal Surpreendente", evento beneficente criado por José Luiz Gandini, presidente da marca no país, e que reúne anualmente centenas de crianças entre cinco e 12 anos assistidas por entidades ituanas.

Cerca de mil brinquedos foram doados, beneficiando os pequenos assistidos pela Creche Lar André Luiz, Centro Promocional Madre Teodora, Lar e Creche Mãezinha, Emef Professora Carolina de Moraes Macedo, Cavi (Centro de Apoio e Valorização à Infância), Ceaca (Centro de Apoio à Criança e ao Adolescente) e Escola de Cegos, além de filhos de funcionários da Kia Brasil.

As crianças foram recepcionadas por super-heróis e personagens de filmes infantis e puderam participar de várias brincadeiras, recreação e barracas de comidas e bebidas. No final, receberam os presentes das mãos do Papai Noel, que chegou à Kia acompanhado da Mamãe Noel.

José Luiz Gandini, idealizador do projeto social, esteve no evento acompanhado da esposa Leila Schuster, dos filhos Gustavo e Maria Laura e da mãe Maria de Lourdes. Todos puderam interagir com os pequenos e com o casal Noel.



LEIA MAIS AQUI



Crianças assistidas por entidades ituanas foram presenteadas pela Kia Brasil

fotos: Carol Rivieri



Gandini, Leila, Gustavo e Maria Laura



Maria de Lourdes presenteia criança



A atriz ituana Débora Nunes foi a Mamãe Noel



ORION SITES E MARKETING DIGITAL

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

DEPARTAMENTO COMERCIAL

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





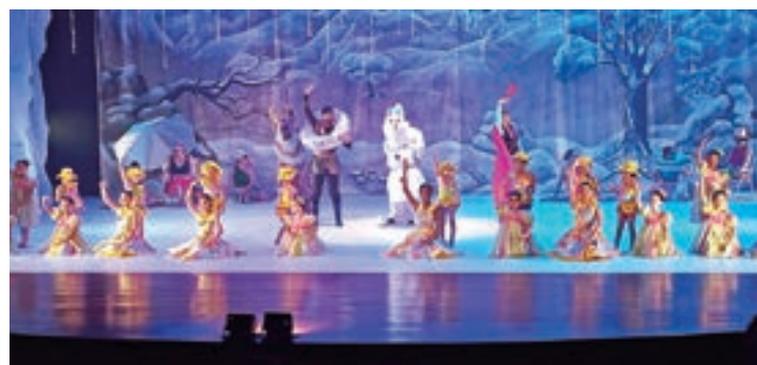
Fotos: Haly Produções

O sucesso do musical da Girassol Studio Dance

A Girassol Studio Dance encantou o público com o espetáculo “O Amor Aquece”, inspirado no sucesso Frozen, da Disney. O musical foi apresentado nas noites de 13 e 14 de dezembro na Sala Palma de Ouro, em Salto. Unindo expressividade, diferentes técnicas de dança e uma mensagem transformadora sobre as relações humanas, o espetáculo explorou a força dos laços entre irmãs e a importância do diálogo para construir um amor verdadeiro. Cada movimento de ballet, jazz e dança contemporânea traduziram o aprendizado dos cerca de 200 bailarinos que frequentaram as salas de aula ao longo de 2024, destacando a expressividade como uma poderosa forma de contar histórias com o corpo.



VEJA MAIS AQUI



Lucinea Almeida

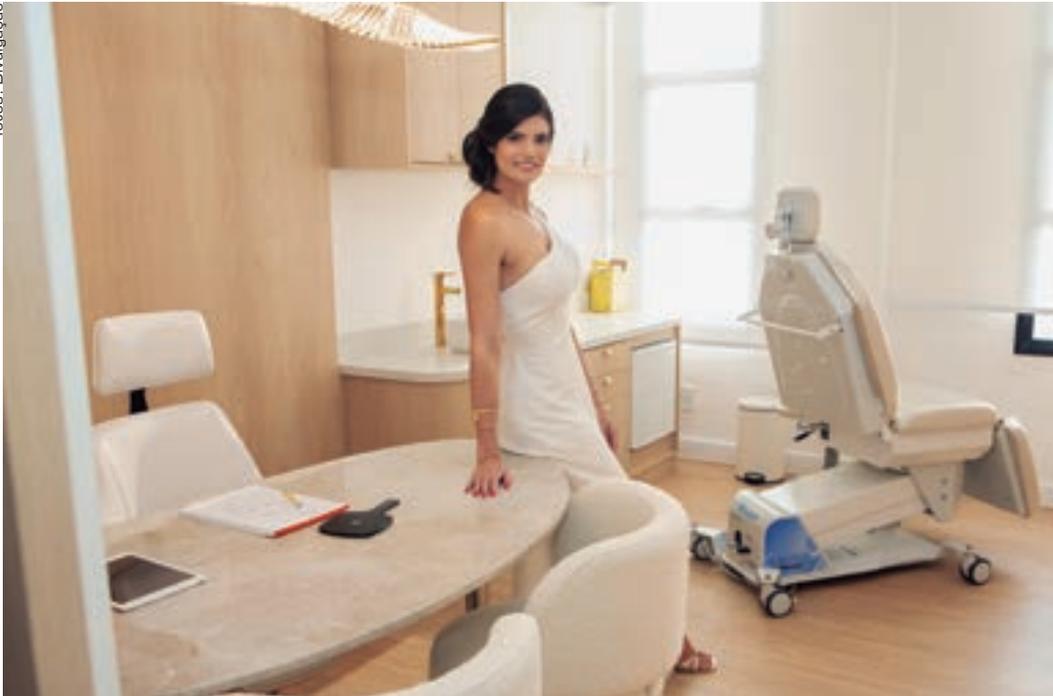


www.revistaregional.com.br



acesse

fotos: Divulgação



Inaugurada a Clínica Dra. Thalita Firmiano no Itu Novo Centro

Depois de 15 anos se dedicando à indústria farmacêutica, ao lado de dermatologistas e cirurgiões plásticos, estudando e se aperfeiçoando, chegou o momento de Thalita Firmiano seguir seu propósito: cuidar e ajudar os pacientes a se sentirem melhores e mais felizes com sua imagem e autoestima. No dia 14 de dezembro, ela deu start a esse sonho, inaugurando seu próprio espaço, a Clínica Dra. Thalita Firmiano, localizada no Prime 100 do Itu Novo Centro. “Tudo foi feito com muito carinho, planejado para ser um espaço aconchegante e que transmita uma energia de bem estar e conforto”, afirma. A nova clínica oferece tratamentos para o gerenciamento do envelhecimento com injetáveis e também com tecnologia, em parceria com Marília Ibanez.

CLÍNICA DRA. THALITA FIRMIANO
 Rua Hélio Tomba, 100, sala 31 - Itu Novo Centro
 ☎ (11) 91271-4340 / 📷 @drathalitafirmiano



Mocha Mousse, a cor de 2025

Lebrando o conforto trazido pelo cacau, chocolate e café, o tom Mocha Mousse (Pantone 17-1230), foi eleita a cor do ano 2025 pela Pantone. Segundo comunicado da empresa, o Mocha Mousse pode ser descrito como um marrom quente e sofisticado, que no universo da decoração, arquitetura e design traz inspirações permeadas pela elegância sutil e versatilidade da cor.

Ainda de acordo com a Pantone, a tonalidade remete também a elementos naturais e encontra harmonia e equilíbrio entre as demandas da modernidade e a beleza atemporal da criação artística. Desta forma, a cor é ideal para criar ambientes aconchegantes e cheios de personalidade.

Para a arquiteta Isabella Nalon, o Mocha Mousse é uma cor que equilibra estilo e funcionalidade. *“Justamente por remeter a uma sensação calorosa de conforto, essa cor já é comumente utilizada nos projetos e pode ser aplicada de diversas maneiras, seja em um ambiente monocromático com variações da tonalidade ou como ponto de destaque, criando uma área focal”*, lembra a arquiteta. Sua característica neutra, mas ainda assim marcante, a torna perfeita para projetos que buscam unir aconchego e sofisticação.



Fotos: AdobeStock

Por sua conexão com elementos orgânicos e pela possibilidade de harmonizar com diferentes paletas, o Mocha Mousse chega como uma escolha elegante para quem busca criar espaços que dialoguem com a modernidade e a natureza



Na moda, o Mocha Mousse é totalmente versátil e combina perfeitamente com uma paleta de cores neutras

Já a arquiteta Cristiane Schiavoni, à frente de seu escritório homônimo, também destaca a versatilidade do tom escolhido pela Pantone. *“Ele combina praticamente com todas as outras cores e pode ser usado em tecidos de estofados, pisos e paredes. É uma cor neutra, mas também quente, capaz de deixar o ambiente muito acolhedor”*, comenta a profissional.

Na moda, o Mocha Mousse é totalmente versátil e combina perfeitamente com uma paleta de cores neutras, como bege, off-white e cinza. Com estas combinações, o look pode ser sofisticado e minimalista.

Como dica, aposte em peças pretas ou em acessórios metálicos dourados, para conferir um toque extra de elegância ao visual. Se está buscando uma produção mais harmoniosa, invista em tons terrosos, como caramelo e terracota. A dica coringa para sair do óbvio é apostar em outros tipos de tecidos, como tricô ou couro, para ter mais informação de moda, além do jeans índigo para um estilo *casual chique*.

O DESTINO OFICIAL
da BELEZA te aguarda.

Feminine
HAIR

CUIDADO PERSONALIZADO E
ATENÇÃO DEDICADA

Visagismo | Coloração | Mechas | Styling | Corte
Tratamentos | Manicure | Pedicure | Terapia Capilar
Podologia | Depilação | Maquiagem | Penteados



Entre em contato:
(11) 93079-5088

Conheça o Feminine Hair



@femininehair



Rua Vinte de Janeiro, 281,
Centro - Itu/SP



fotos: Divulgação

Salto conta agora com a ótica Zeiss, referência mundial em tecnologia de lentes oftalmológicas

Mais que uma ótica, a Zeiss Vision Center simboliza um conceito inovador que proporciona uma experiência única e um atendimento diferenciado aos clientes. De origem alemã e presente em várias metrópoles como Nova York, Dubai, Paris, Milão, São Paulo, São Francisco, Lisboa e Berlim, a ZVC também está em Salto, com loja na rua Albuquerque Lins, 294, entre a avenida Dom Pedro II e a rua Rio Branco. Conheça e desfrute de uma nova experiência em ótica.

Em Salto, a loja possui as melhores armações, lentes e óculos de sol

ZEISS VISION CENTER – SALTO
 Rua Albuquerque Lins, 294
 Vila Teixeira, Salto
 (11) 91993-3008
 @oticzvcsalto

Salto ganha unidade da Oakberry Açai



As mais deliciosas e variadas combinações que só a Oakberry possui



Loja da Oakberry em Salto

Lucimeria Araújo e Andressa Custódio, sócias proprietárias da unidade Salto



fotos: Divulgação

Em pleno verão, a cidade de Salto acaba de ser presenteada com a Oakberry Açai. De propriedade de Lucimeria Araújo e Andressa Custódio, a loja, localizada na avenida Getúlio Vargas, 770, Jardim Elizabeth, foi inaugurada no dia 10 de dezembro. Líder global de franquias em seu segmento, presente em 45 países, a empresa começou suas atividades em 2016, com sua loja inaugural instalada na capital paulista, no Shopping Cidade de São Paulo, se destacando não só pela qualidade de seus produtos, como também pelo processo sustentável na produção do açai.

A unidade Salto oferece ao público a experiência de consumir o açai de forma saudável, prática, com milhões de possibilidades de montar suas camadas, através de produtos como Oakberry Smoothie, Oakberry Bowl, Paç.oak, Oak Match, Oakbar, dentre outros. Conheça e se delicie com a alimentação saudável disponível na Oakberry Açai de Salto.

OAKBERRY AÇAÍ SALTO
 Avenida Getúlio Vargas, 770, Jardim Elizabeth, Salto
 (11) 96383-3141
 Peça também pelo iFood



**Em Salto um Novo
Conceito em Óticas**

Mais que uma ótica, um
conceito inovador que
proporciona uma experiência
única e um atendimento
diferenciado aos clientes.

A lente alemã com a mais alta tecnologia agora em
Salto pertinho de você. Venha viver essa experiência!

📍 Rua Albuquerque Lins, 294
Vila Teixeira, **Salto** - SP

📞 (11) 91993-3008



ZEISS VISION CENTER

capa

por ESTER JACOPETTI



Um ícone chamado
Luiza Brunet

COM SUA HISTÓRIA DE CORAGEM E REINVENÇÃO, A
MODELO QUE MARCOU GERAÇÕES NOS CONVIDA A
REFLETIR, DESACELERAR E VALORIZAR QUEM SOMOS

Em entrevista exclusiva à *Revista Regional*, Luiza Brunet nos lembra de que ser mulher é, antes de tudo, um ato de resistência. À frente do Instituto “Nós por Elas”, Luiza faz um chamado urgente para que todos – homens, mulheres e a sociedade – estejam juntos na luta contra a violência de gênero. “Não há como conter a violência contra a mulher se não houver um chamado para que os homens se envolvam e sejam acolhidos nessa temática”, reflete. Aos 62 anos, a modelo e ativista representa a liberdade de ser quem é, sem se curvar aos padrões: “Estar bem e plena exige esforço: cuidado com o corpo, a mente e, principalmente, com atividades que nos agradam. Podemos e devemos priorizar o que nos faz bem”, afirma. E sim, isso inclui dizer não às regras impostas sobre como devemos parecer ou agir. Ao olhar para trás, a defensora da causa feminina se orgulha da trajetória que construiu – tanto nas passarelas quanto na vida. Mas ela não ignora que o caminho foi cheio de obstáculos: “Uma mulher madura sabe o que não quer. Ela carrega suas histórias e se sente mais segura porque aprendeu com suas escolhas”. Essa segurança é o legado que deseja deixar: mostrar às jovens que o verdadeiro poder não está no filtro perfeito, mas em quem você é de verdade. Forte e generosa, a ativista também acredita no poder da mudança. “Preceitos fechados acabam impedindo de ousar. E a vida precisa de ousadia, muitas vezes”, ressalta. Para ela, essa flexibilidade é a chave para criar uma vida com propósito – em casa, no trabalho e nas relações. E falando em relações, a porta-voz de tantas histórias resgata a beleza dos pequenos rituais, aqueles momentos que trazem afeto e pertencimento: “A raposa de *O Pequeno Príncipe* ensina que cativar é um processo feito com paciência e presença. Hoje, com tudo tão acelerado, esquecemos como é bom valorizar esses gestos. Mas ainda há quem resista e celebre as conexões reais – e eu admiro muito isso”. Com sua história de coragem e reinvenção, a mulher que marcou gerações nos convida a refletir, desacelerar e valorizar quem somos – com todas as nossas nuances e potências. Afinal, ser mulher é construir sua própria narrativa, sem pedir permissão.

REVISTA REGIONAL: Luiza, o Instituto “Nós por Elas” tem um papel fundamental na luta pela erradicação da violência contra as mulheres no Brasil. Como você enxerga a importância de envolver a sociedade como um todo — especialmente os homens — nesse debate, e quais iniciativas do instituto você acredita que têm maior potencial para transformar essa realidade?

LUIZA BRUNET: É de suma importância que a sociedade esteja envolvida e atuante no enfrentamento da violência contra as mulheres no Brasil. Precisamos entender que, dentro da nossa própria casa, podemos passar por uma situação grave, como um filho que comete um feminicídio ou uma filha que morre vítima de feminicídio. Não estamos livres da violência de gênero. Por essas razões, devemos nos preocupar e nos colocar à disposição para minimizar os crimes, que cresceram drasticamente. Não há como conter a violência contra as mulheres se não houver um chamado para que os homens se envolvam e sejam acolhidos nessa temática, pois, mesmo sendo os perpetradores dos crimes, também são vítimas da cobrança e do discurso machista impregnado na nossa cultura. Precisamos mudar a nossa forma de falar, agir e nos relacionar como sociedade, desde as mais simples e sutis trocas. O machismo é uma estrutura enraizada no inconsciente coletivo, e todos nós, em maior ou menor proporção, temos atitudes que fortalecem e perpetuam isso.

“Uma mulher madura viveu, tem parâmetros para discussões e sabe o que não quer. Seu corpo se adaptou às suas escolhas — são mulheres interessantes. A liberdade feminina é isso: um combo de coisas que nos deixa mais seguras”

Por isso, precisamos mudar as nossas crenças estruturais e a forma como enxergamos o papel do homem, o que esperamos dele, e as atitudes e falas que naturalizamos. Para conseguirmos atingir uma mudança eficaz, precisamos mudar nossa estrutura como um todo.

Aos 62 anos, você continua sendo um ícone de beleza, mas sabemos que, muitas vezes, a sociedade impõe padrões e pressiona as mulheres a manterem uma aparência jovem. Como você enxerga a relação entre beleza, maturidade e liberdade feminina, e de que forma acredita que essa discussão pode fortalecer a luta por uma visão mais ampla e respeitosa sobre o envelhecimento das mulheres?

Eu me considero uma mulher que está bem com a idade e com a passagem do tempo. Para mim, o etarismo é uma questão de escolha. Estar bem e plena exige esforço: cuidado com o corpo, a mente e, principalmente, com atividades que nos agradam. Podemos e devemos priorizar o que nos faz bem. Isso é importante e fundamental.

Como você enxerga a evolução da publicidade na forma de representar a mulher, considerando sua trajetória como modelo e atriz em uma época marcada por estereótipos? Acredita que ainda há desafios a serem superados para retratar as mulheres de maneira mais real e diversa?

Os padrões exigidos são irrelevantes e irrealistas. Uma mulher segura sabe o seu valor e potencial. Uma mulher madura viveu, tem parâmetros para discussões e sabe o que não quer. Seu corpo se adaptou às suas escolhas — são mulheres interessantes. A liberdade feminina é isso: um combo de coisas que nos deixa mais seguras. Nós, mulheres, precisamos nos sentir potentes e poderosas. Isso serve de exemplo para que as jovens acreditem que nosso valor não vem dos estereótipos impostos por propagandas ou filtros de Instagram. Cada mulher é única, com sua beleza, sua força e sua história.

Por que as mulheres, muitas vezes, se sentem menos capazes do que os homens? Será que tem algo a ver com o jeito que a gente foi criada? E como isso influencia a sua vida?

Há gerações que foram criadas para casar, ter filhos e servir ao homem. A independência financeira e emocional é o passaporte para nós, mulheres. Sempre fui uma mulher à frente do meu tempo. Vivi tudo desde muito cedo e aprendi com a vida o quanto é — e foi — difícil ser mulher em um país misógino e machista, onde era normal a objetificação feminina. Hoje, a informação e as leis permitem mudanças. Reconheço meu trabalho como vetor de força e transformação, afinal, quebrei paradigmas difíceis de serem rompidos. Fazer uma denúncia e lutar pelos nossos direitos não é fácil. O olhar para fora, perceber e se importar com o outro, ser altruísta — tudo isso é fundamentado pelo nosso caráter: respeitar e confortar o próximo. Homens são elogiados pelas mulheres quando envelhecem. São descritos como charmosos ou atraentes. Assim, o etarismo tem dois pesos e duas medidas.



“Vivi tudo desde muito cedo e aprendi com a vida o quanto é - e foi - difícil ser mulher em um país misógino e machista, onde era normal a objetificação feminina”

Luiza, qual foi a última vez que você mudou de ideia? Mulheres bem-sucedidas demonstram essa habilidade em comum: saber ouvir e se deixar convencer por argumento que façam sentido. Mas até que ponto a capacidade de mudar de ideia é essencial para o sucesso, e não me refiro apenas ao profissional, especialmente para mulheres?

Mudar de ideia é sempre bom. Significa que avaliamos melhor e vamos adequando as coisas de forma mais simples e eficaz. Gosto de conversar, obter ideias e aproveitar informações e a sabedoria de quem tem a generosidade de compartilhá-las. Mudar é importante. Precisamos ter flexibilidade na vida, seja em casa, no trabalho ou na sociedade. Preceitos fechados acabam nos impedindo de ousar — e a vida precisa de ousadia muitas vezes.

No livro “O Pequeno Príncipe”, a raposa explica que um rito é quando direcionamos nossa atenção e intenção há um momento para torná-lo inesquecível. Em nossa vida atual, tão acelerada e digitalizada, você acredita ser possível recriar esses “ritos” para transformar experiências cotidianas em momentos verdadeiramente memoráveis?

Quando o príncipe e a raposa passam a compartilhar um ritual, mostram algo que eu amo: o ato de cativar aos poucos. É lindo o poder de criar preceitos — amor, desejo, esperança, confiança e dedicação. Infelizmente, hoje não há valorização desse tipo de comportamento, justamente porque não prestamos atenção ao quanto é importante e necessário ter amigos verdadeiros. A internet nos mantém livres de afeto real: tudo é muito intenso, mas sem fundamento, sem base. Os ritos estão desaparecendo, mas ainda existem pessoas que valorizam esse preceito — e eu respeito isso profundamente, justamente porque cria momentos memoráveis.

ENSAIO

FOTOS: Aderi Costa

ASSISTENTE: Antônio Cleber

TRATAMENTO DE IMAGEM: Júnior Arcoverde

“... não prestamos atenção ao quanto é importante e necessário ter amigos verdadeiros. A internet nos mantém livres de afeto real: tudo é muito intenso, mas sem fundamento, sem base”



Envelhecer com saúde: o novo conceito de longevidade

“Envelhecer bem é uma conquista possível e acessível para todos”, garante a Geriatria

Para especialistas, o foco não é apenas prolongar a vida, mas garantir que esses anos sejam vividos com qualidade e bem-estar

O envelhecimento deixou de ser visto apenas como o aumento no número de anos vividos. Para especialistas, o foco não é mais apenas prolongar a vida, mas garantir que esses anos sejam vividos com qualidade e bem-estar. Esse novo conceito, conhecido como longevidade saudável, ganhou destaque e está evoluindo a maneira como a sociedade encara a velhice.

“Mais do que viver por muitos anos, é preciso garantir que esses anos sejam vividos com saúde, disposição e autonomia”, explica o geriatra Dr. Marcelo Pinheiro, especialista em envelhecimento ativo. Segundo ele, a longevidade saudável significa preservar o equilíbrio entre corpo e mente, garantindo que as pessoas possam manter sua independência e desfrutar de uma vida plena.

MUITO ALÉM DA AUSÊNCIA DE DOENÇAS

O conceito de longevidade saudável vai muito além da ausência de doenças. Ele abrange o conjunto de práticas que ajudam a garantir o bem-estar físico, mental e social ao longo da vida. Isso inclui alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares, preservação da saúde mental e manutenção de conexões sociais.

De acordo com a nutricionista Amanda Souza, a alimentação desempenha um papel crucial na longevidade saudável: “Uma dieta rica em frutas, legumes, cereais integrais e proteínas de boa qualidade ajuda a preservar a saúde celular, prevenindo inflamações e doenças crônicas. Além disso, o consumo adequado de proteínas é essencial para preservar a massa muscular, que tende a diminuir naturalmente com a idade”, explica.

Pesquisas indicam que a adoção desses hábitos pode retardar ou até prevenir o surgimento de condições como hipertensão, diabetes e Alzheimer, que são comuns em idosos.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Outro pilar fundamental da longevidade saudável é a prática

regular de atividades físicas. Para especialistas, o sedentarismo é um dos maiores inimigos do envelhecimento ativo: “A atividade física fortalece o sistema muscular, melhora a saúde cardiovascular e ainda estimula o funcionamento do cérebro, ajudando a prevenir problemas de memória e concentração”, destaca o Dr. Marcelo.

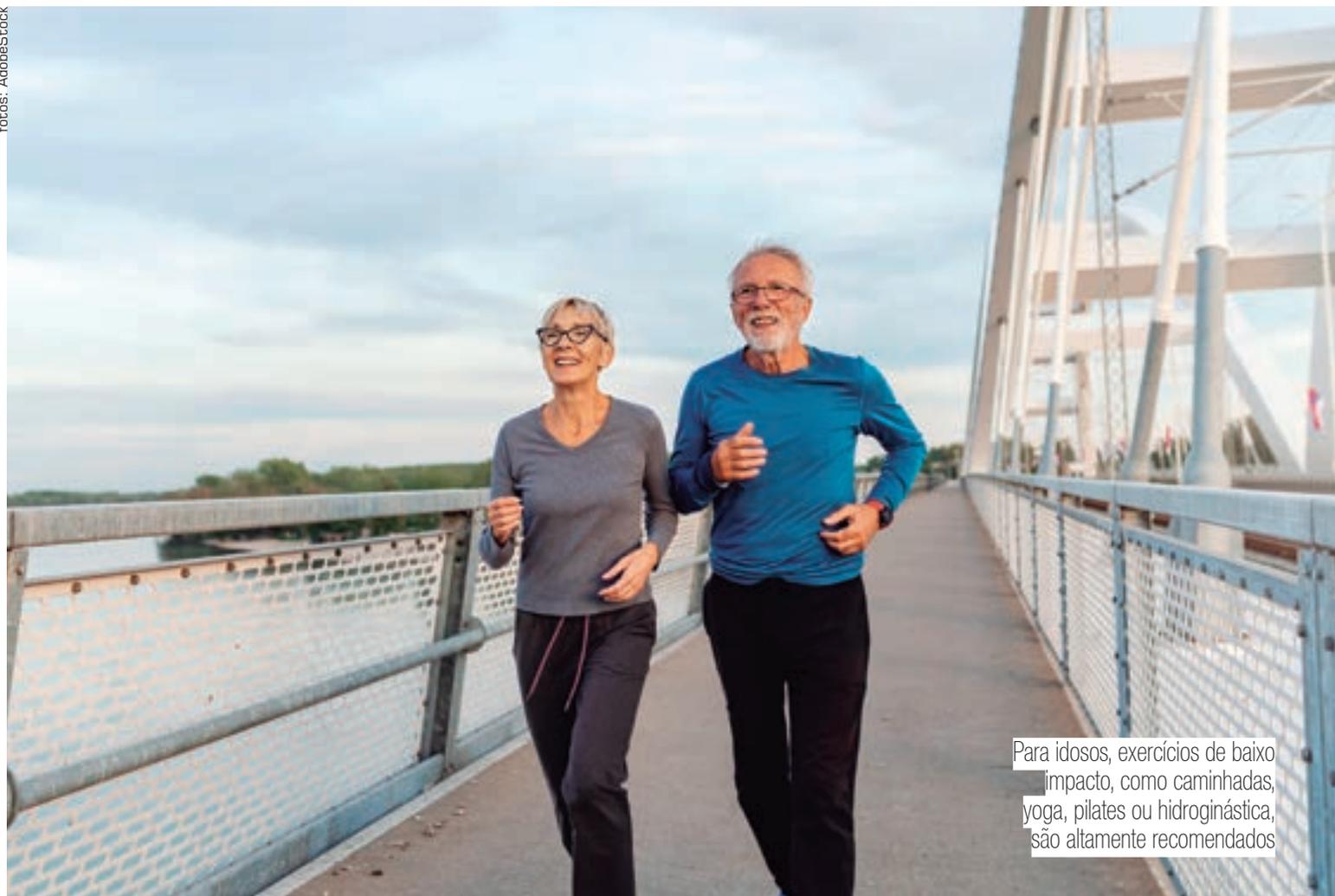
Para idosos, exercícios de baixo impacto, como caminhadas, yoga, pilates ou hidroginástica, são altamente recomendados, pois trazem benefícios para o coração com menor risco de lesões. Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde) mostram que pessoas fisicamente ativas têm até 30% menos chances de desenvolver doenças graves, como problemas cardíacos. Além disso, a prática de exercícios é uma grande aliada da saúde mental, pois reduz os níveis de estresse, ansiedade e depressão, problemas que afetam muitas pessoas na terceira idade.

SAÚDE MENTAL E CONEXÕES SOCIAIS

A saúde mental também desempenha um papel central no conceito de longevidade saudável. Com o aumento da expectativa de vida, cresce a preocupação com problemas emocionais, como solidão e isolamento social, que podem afetar gravemente a qualidade de vida.

Pesquisas apontam que a solidão aumenta o risco de doenças cardiovasculares, depressão e até declínio cognitivo, como demências. Por isso, manter uma rede de apoio, cultivar amizades e participar de atividades em grupo são estratégias eficazes para preservar uma boa saúde emocional.

“A socialização é essencial para envelhecer bem. Ter uma rede de apoio evita o isolamento e proporciona um senso de pertencimento e segurança emocional”, afirma a psicóloga Renata Dias. Ela destaca ainda que hobbies, como aulas de artesanato ou música, também ajudam a manter a mente ativa e estimulada.



Para idosos, exercícios de baixo impacto, como caminhadas, yoga, pilates ou hidroginástica, são altamente recomendados

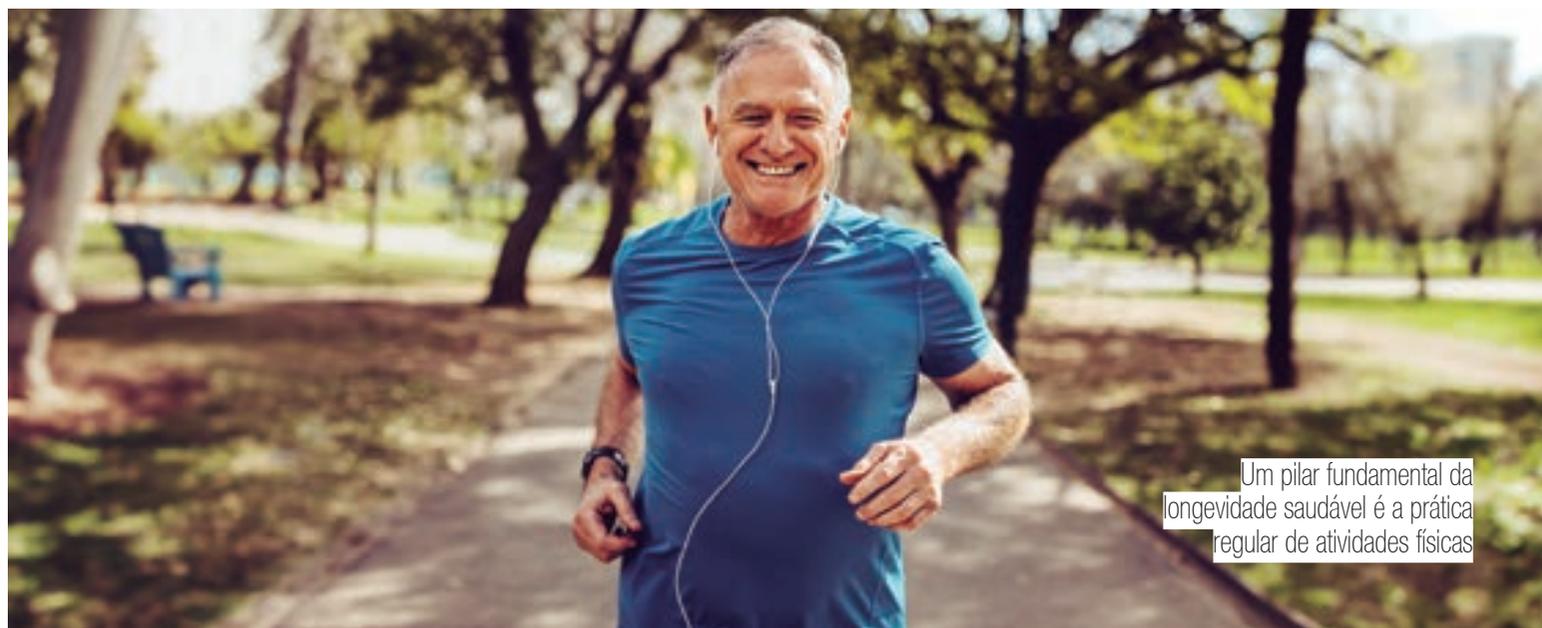
A TECNOLOGIA NO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Os avanços científicos e tecnológicos desempenham um papel essencial na promoção da longevidade saudável. Novas terapias, medicamentos personalizados e inteligência artificial na área da saúde ajudam a prevenir e tratar doenças com maior precisão. Isso tem contribuído para que as pessoas não apenas vivam mais, mas vivam com qualidade. No Brasil, iniciativas como o programa “Envelhecimento Ativo”, do Ministério da Saúde, incentivam a prática de atividades físicas e a alimentação saudável desde a juventude. “Preparar-se para uma velhice saudável não é algo que começa aos 60 anos. É um investimento que deve ser feito ao longo de toda a vida”, reforça o Dr. Marcelo.

Para o geriatra, o envelhecimento, que antes era associado

a perdas e limitações, está sendo ressignificado. “O objetivo agora é encarar essa fase como um período de novas possibilidades e aprendizado. No entanto, para isso, é necessário adotar um estilo de vida saudável desde cedo e contar com o apoio de políticas públicas e conscientização coletiva”, ressalta.

“Envelhecer bem é uma conquista possível e acessível para todos. Mas exige planejamento, escolhas conscientes e o suporte de uma sociedade preparada para lidar com o envelhecimento de forma positiva”, pontua. Com isso, o ato de envelhecer deixa de ser apenas uma contagem de anos vividos e passa a ser um convite para viver plenamente, com saúde, vitalidade e propósito em todas as fases da vida.



Um pilar fundamental da longevidade saudável é a prática regular de atividades físicas

Como manter a saúde mental e emocional após os 50 anos

A psicóloga Simone Monfré explica que para uma vida longa e saudável mentalmente, é essencial desenvolver resiliência e habilidades de regulação emocional

A percepção atual de que os 50 anos são os novos 30 indica que muitas pessoas estão vivendo mais e com melhor saúde, parcialmente devido aos avanços na medicina e na tecnologia. No entanto, esses mesmos avanços tecnológicos podem, paradoxalmente, contribuir para novos desafios em saúde mental, como o aumento do estresse e da ansiedade relacionados à conectividade constante e à sobrecarga de informações.

Dra. Simone Monfré Sacilotto, psicóloga cognitivo-comportamental formada em Psicologia pela Universidade Metodista de São Paulo (Umesp), afirma que é preciso desenvolver uma relação mais consciente e controlada com a tecnologia. *“A Terapia Cognitivo-Comportamental oferece estratégias eficazes para gerenciar e mitigar os efeitos negativos da vida digital. Por exemplo, técnicas de atenção plena (mindfulness) podem ser empregadas para ajudar os indivíduos a se tornarem mais conscientes de seus hábitos. Além disso, a TCC pode ajudar a estabelecer limites saudáveis com a tecnologia, ensinando os pacientes a identificar sinais de estresse tecnológico e a implementar estratégias de desconexão. Isso inclui definir horários específicos para verificar e-mails e redes sociais, ou designar áreas da casa como zonas livres de tecnologia, promovendo assim períodos de descanso mental e interação humana direta”,* explica.

A abordagem terapêutica também pode, segundo ela, focar no reforço de comportamentos saudáveis que a tecnologia muitas vezes desloca, como atividades físicas regulares e interações sociais presenciais, que são cruciais para a saúde mental em qualquer idade. *“Encorajar um equilíbrio entre a vida online e offline é essencial para manter a saúde mental e o bem-estar geral nesta era digital”,* observa.

Oferecendo consultas através da Telemedicina para pacientes no Brasil, EUA, Reino Unido e Austrália, Dra. Simone possui uma base sólida de conhecimento e experiência na área Clínica da Terapia Cognitiva Comportamental de Adultos e Idosos. Concluiu duas pós-graduações na PUC de Campinas, especializando-se em Terapia Cognitiva Comportamental e Terapia dos Esquemas. Aprofundou-se ainda mais ao obter uma pós-graduação em Neurociência e Comportamento pela PUC do Rio Grande do Sul. Seu compromisso com a excelência a levou a alcançar o título de Doutora em Psicologia Clínica Comportamental pela Universidade de São Paulo. Além disso, possui uma formação em Medicina Psicossomática pela Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, e uma especialização em Hipnose Clínica e outros Estados Modificados de Consciência pela Faculdade Paulista de Ciências da Saúde.

Com vários de seus pacientes vivendo a chamada maturidade, Dra. Simone lembra que para uma vida longa e saudável mentalmente, é essencial desenvolver resiliência e habilidades de regulação emocional. Enfrentar desafios e mudanças cres-



Dra. Simone Monfré Sacilotto é especializada em Terapia Cognitiva Comportamental e Terapia dos Esquemas, Hipnose Clínica e outros Estados Modificados de Consciência, pós-graduada em Neurociência e Comportamento e Doutora em Psicologia Clínica Comportamental

centes, incluindo perdas e transições, é inevitável à medida que vivemos mais. Cultivar uma mente flexível é, portanto, fundamental. *“Primeiro, enfatizo a importância de fortalecer redes de apoio social, pois conexões saudáveis são vitais para a saúde mental. A solidão pode ser extremamente prejudicial, comparável ao hábito de fumar 15 cigarros por dia”,* pontua, ressaltando ainda que *“é crucial normalizar a busca por diagnóstico preventivo e ajuda psicológica”*. *“Terapias eficazes, como a TCC, oferecem ferramentas para gerenciar emoções e comportamentos de forma saudável. Somos habituados a ir a diversas especialidades médicas para o check-up anual da saúde física, mas e o check-up da saúde mental e emocional como está?”*, indaga. *“Como psicóloga cognitivo-comportamental, noto resistências à Psicoterapia, especialmente entre indivíduos acima de 50 anos. É importante desmistificar a saúde mental e adaptar abordagens terapêuticas respeitando as histórias e valores de cada pessoa, criando um ambiente acolhedor que facilita a aceitação do tratamento”,* afirma.

COMO CUIDAR DO MENTAL DE FORMA PREVENTIVA?

Assim como fazemos com o físico, podemos também cuidar da saúde mental de forma preventiva, e isso envolve uma combinação de práticas diárias e acompanhamento profissional. Dra. Simone ensina que é necessário estabelecer uma rotina saudável, incluindo atividades físicas regulares e uma dieta equilibrada de alimentos e de sono, que são fundamentais para o bem-estar físico e mental. Práticas como meditação e ioga também ajudam a manter a mente centrada e a desenvolver resiliência emocional. *“Além das práticas diárias, é crucial criar e manter laços sociais fortes e cultivar hobbies e interesses que trazem alegria e satisfação. O que te faz bem? Dançar, correr, pintar, pescar, ler... Faça mais disso! Essas atividades fornecem suporte emocional e mental, aliviando o estresse do cotidiano”,* continua. Adicionalmente, é importante considerar avaliações psicológicas periódicas com um profissional. *“Consultar um psicólogo para realizar check-ups mentais pode ajudar a identificar precocemente sinais de ansiedade, depressão ou perdas cognitivas. Durante essas avaliações, o psicólogo pode usar uma variedade de ferramentas e testes para avaliar o estado mental atual e discutir quaisquer preocupações ou sintomas que a pessoa possa estar experimentando”,* resalta. Essas consultas preventivas são, segundo ela, uma oportunidade para discutir estratégias personalizadas para lidar com estresses específicos e melhorar a saúde mental global. *“Encorajo todos a considerar essas avaliações como parte de um plano de saúde mental preventivo, para garantir uma abordagem completa e proativa no cuidado com a mente”,* conclui.

COMO APROVEITAR A TERCEIRA IDADE

Para aqueles na maturidade, manter a saúde mental robusta é essencial para aproveitar esta fase da vida ao máximo. Aqui estão algumas orientações e tratamentos recomendados pela Dra. Simone para promover um bem-estar mental duradouro:

Atividade física regular: Manter-se ativo é crucial. Exercícios como caminhada, natação, yoga e tai chi são ideais por serem de baixo impacto e ajudarem a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar o humor e a função cognitiva.

Nutrição adequada: Uma dieta balanceada, rica em frutas, verduras, proteínas magras e ácidos graxos essenciais, como os ômega-3, suporta tanto a saúde física quanto a mental. Limitar o consumo de açúcares e gorduras saturadas é também fundamental.

Vínculos sociais fortes: Manter relações sociais ativas é crucial. Interagir com amigos, família e participar de grupos ou atividades comunitárias pode combater a solidão e proporcionar suporte emocional significativo.

Engajamento mental: Atividades que desafiam o cérebro, como ler, resolver palavras cruzadas ou aprender novas habilidades, jogos de tabuleiro são úteis para manter a mente afiada. Aplicativos de treinamento cerebral também podem estimular a função cognitiva ajudando a manter a mente ágil e podem retardar o declínio cognitivo.

Cuidado psicológico regular: Consultas periódicas com um psicólogo podem ajudar a manter a saúde mental em cheque. Terapias como a Cognitivo-Comportamental são eficazes no tratamento de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais.

Gerenciamento de estresse: Técnicas de relaxamento, como meditação, mindfulness (atenção plena) e respiração profunda, são excelentes para gerenciar o estresse diário e melhorar a resposta emocional a situações desafiadoras.

Sono de qualidade: Uma boa noite de sono é fundamental para a saúde mental. Estabelecer uma rotina de sono regular e assegurar um ambiente propício ao descanso pode significativamente melhorar a qualidade do sono.

Tratamento para condições de saúde mental: Se necessário, médicos podem prescrever medicamentos para tratar condições específicas. É importante seguir as orientações médicas e discutir qualquer efeito colateral ou preocupação com o profissional responsável.

DRA. SIMONE MONFRÉ SACILOTTO

(11) 96608-9148

@psicologasimonemonfre

Simone Monfre Psic

Instituto
Saúde em Movimento

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

Segunda a Sexta - 7h às 19h
Sábado - 7h às 12h

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

Contato:
(11) 2840-1400
(11) 989444616

R. Floriano Peixoto, 699 - Salto, SP



A suplementação deve ser indicada por um profissional e nunca substituir uma alimentação balanceada

Suplementar é preciso!

A suplementação de vitaminas e minerais após os 50 anos, com o devido acompanhamento médico e profissional, pode ser a garantia de mais saúde e longevidade

A medida que envelhecemos, o nosso corpo passa a demandar cuidados mais específicos. A partir dos 50 anos, as necessidades nutricionais se tornam mais complexas e a suplementação de vitaminas, minerais e outros nutracêuticos pode desempenhar um papel crucial na promoção de saúde, bem-estar e longevidade. Além disso, escolher farmácias de manipulação seguras para a aquisição desses suplementos é fundamental para garantir a eficácia e segurança dos suplementos consumidos.

Com o avanço da idade, ocorrem diversas mudanças fisiológicas que podem afetar a absorção e o metabolismo de nutrientes essenciais. A perda de massa muscular, a diminuição da densidade óssea e a redução da produção de hormônios são algumas das alterações comuns a essa fase da vida. Essas modificações aumentam a necessidade de certos nutrientes, que podem não ser mais ingeridos de forma suficiente apenas pela alimentação, como explica o geriatra Dr. Marcelo Pinheiro.

Densidade óssea: A partir dos 50 anos, a perda de cálcio e vitamina D pode levar a enfraquecimento dos ossos, o que aumenta o risco de osteoporose e fraturas.

Função muscular: A redução na massa muscular (sarcopenia) pode ser minimizada com o consumo adequado de proteínas e vitaminas do complexo B, que são vitais para a função muscular.

Função imunológica: A imunidade tende a enfraquecer com a idade, o que aumenta a vulnerabilidade a infecções. Vitaminas como a C, D e o zinco desempenham papéis fundamentais na manutenção da função imunológica.

Quais são os nutrientes essenciais após os 50?

A suplementação de certos nutrientes, segundo o médico,

pode ser benéfica para ajudar a preencher lacunas nutricionais. Abaixo, ele destaca alguns dos mais importantes para quem está na faixa etária acima dos 50 anos:

Cálcio e Vitamina D: O cálcio é fundamental para a manutenção da densidade óssea, e a vitamina D ajuda na absorção desse mineral. A deficiência de vitamina D é comum em pessoas mais velhas, o que pode contribuir para a osteoporose. A suplementação pode ajudar a reduzir o risco de fraturas.

Vitamina B12: Com o tempo, a capacidade do corpo de absorver a vitamina B12 diminui. Ela é essencial para a saúde do sistema nervoso e para a produção de glóbulos vermelhos. A deficiência de B12 pode levar a fadiga, fraqueza e até problemas cognitivos.

Magnésio: O magnésio é fundamental para o funcionamento muscular e nervoso, além de atuar no controle da pressão arterial. Sua suplementação é importante, pois a deficiência pode levar a câibras, fraqueza muscular e distúrbios no sono.

Ácidos graxos / ômega-3: Esses ácidos graxos são importantes para a saúde cardiovascular, auxiliando na redução do risco de doenças do coração, comuns com o avançar da idade. O ômega-3 também é anti-inflamatório e pode contribuir para a saúde cerebral.

Colágeno: A produção natural de colágeno diminui com a idade, o que pode levar a uma pele mais flácida e ao aumento da rigidez das articulações. Suplementar colágeno pode ajudar a melhorar a elasticidade da pele e aliviar as dores articulares.

Zinco: O zinco é essencial para a função imunológica e a cicatrização de feridas. Além disso, desempenha um papel importante na saúde ocular e no combate aos sinais de envelhecimento.

Farmácias de manipulação: como escolher com segurança?

Com o aumento da demanda por suplementos alimentares, muitas pessoas buscam farmácias de manipulação para obter fórmulas personalizadas. Contudo, a escolha de uma farmácia de manipulação segura é essencial para garantir a qualidade e a segurança dos produtos. Quando se trata de suplementos, a procedência e a qualidade dos ingredientes são fatores determinantes para a eficácia do tratamento. O que considerar ao escolher uma farmácia de manipulação? O Dr. Marcelo Pinheiro aconselha:

Certificação e regulamentação: Verifique se a farmácia de manipulação é registrada na Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e segue as normas exigidas para a fabricação de medicamentos e suplementos. Isso garante que os produtos sejam fabricados com controle de qualidade.

Transparência nas informações: A farmácia deve oferecer informações claras sobre os produtos manipulados, incluindo a origem dos ingredientes, os benefícios e as dosagens recomendadas. Uma farmácia de confiança nunca deve omitir detalhes essenciais.

Profissionais qualificados: A farmácia deve contar com farmacêuticos e nutricionistas capacitados para orientar na escolha dos suplementos ideais, baseando-se nas necessidades individuais de cada cliente.

Práticas de manipulação: A farmácia deve adotar boas práticas de fabricação e seguir procedimentos rigorosos de controle de qualidade, garantindo que o produto manipulado seja seguro e eficaz.

Avaliações e reputação: Verifique avaliações de outros clientes e a reputação da farmácia. A recomendação de pessoas confiáveis e a pesquisa online podem ajudar a confirmar a idoneidade do estabelecimento.

Suplementação consciente: consulte um profissional!

Antes de iniciar qualquer suplementação, é fundamental consultar um médico ou nutricionista. O profissional pode avaliar suas necessidades específicas e indicar os suplementos mais adequados, evitando o uso indiscriminado de substâncias que podem, em alguns casos, causar efeitos adversos ou interagir com outros medicamentos. A suplementação não deve substituir uma alimentação balanceada, mas sim complementar a dieta, principalmente quando há deficiências nutricionais específicas. Portanto, manter um estilo de vida saudável, com uma alimentação rica e variada, é sempre o primeiro passo para alcançar uma vida longa e saudável. *“Investir na sua saúde a partir dos 50 anos, com orientação adequada, suplementação bem planejada e produtos de qualidade, é um passo fundamental para uma vida longa e com mais qualidade”*, finaliza o Dr. Marcelo.



FRAN'S CAFÉ
O melhor momento do seu dia

Torrada Petrópolis e
Chocolate Quente

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

[f](#) [i](#) /franscafeindaiatuba **FRAN'S CAFÉ**
ESTILO & ARTE DO BOM DIA



Girassol
STUDIO
DANCE

MATRÍCULAS ABERTAS 2025

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

[i](#) @GIRASSOLSTUDIODANCE

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



fotos: Felipe Rubinato

Schneyder Bonafé, Tinker Marombeira, Mariangela Almeida, Marlene Caetano e Denise Gusmão, alunas do CT WT

CT WT: É possível ter um corpo definido e saudável após os 50!

Ao contrário do que muitos pensam, o fortalecimento muscular é fundamental após os 50 anos, trazendo benefícios que vão muito além de um corpo escultural

Com o passar dos anos, há uma perda natural de massa muscular, conhecida como sarcopenia, que pode levar a fraquezas e quedas. A musculação ajuda a prevenir esse processo, fortalecendo os músculos, melhorando o equilíbrio e a mobilidade. Além disso, auxilia na densidade óssea, na flexibilidade e na perda de gordura corporal.

Outro benefício importante é o impacto positivo sobre a saúde cardiovascular e metabólica. A prática regular pode controlar o colesterol, melhorar a circulação e até ajudar no controle do diabetes. Sem esquecer o bem-estar mental: treinar libera endorfinas, combate o estresse e a ansiedade, além de promover a autoestima e a confiança. Com orientação profissional, a musculação pode transformar vidas após os 50 anos, garantindo mais saúde, energia.

É o que explica o educador físico, especialista em treinamento feminino e proprietário do Centro de Treinamento WT, Wagner Todaro. “Com essa recomposição corporal, o visual estético esperado de um corpo mais definido poderá ser alcançado mesmo para os 50+. Em nosso cento de treinamento, contamos com os mais lindos exemplos de mulheres com mais de 50 anos que se tornaram inspiração e referência de beleza, saúde e longevidade”, afirma Todaro.

Segundo ele, o nível de intensidade de cada atividade é mensurado de acordo com a evolução individual de cada praticante, não podendo pular etapas que se diferenciam de um iniciante, intermediário e avançado, seja para atividades de força, resistência ou endurance. O primeiro passo é estar com os exames em dia. “O aluno deve procurar um profissional de educação física e fazer uma avaliação. Com todos esses dados, o profissional poderá montar uma periodização de treinamento, respeitando a individualidade e restrições decorrentes de qualquer problema que possa interferir na atividade. Assim, o início será seguro, respeitando cada etapa do processo, dando oportunidade para uma evolução constante trazendo todos os benefícios de uma atividade direcionada”, observa o treinador.

No CT WT, localizado em Salto, e que também atende

alunos 50+, o ambiente é totalmente acolhedor. “Independentemente da idade, unimos forças para superar os desafios diários. E a troca de experiências entre todas as idades contribui para a evolução de todos. Nosso público 50+ é fonte de motivação para todos nós. Afinal, eles nos mostram diariamente que os números da idade são superados com força, determinação, resiliência e amor à vida”, pontua Todaro.

Fabiane Martinelli, atleta wellness, sócia e administradora do CT, faz um convite aos que desejam praticar atividade física, mas que colocam a idade como fator limitante para isso: “Esqueça os números e passe a somar aquilo que irá fazer com que você realize o seu sonho: coragem e atitude em acordar para vencer todos os dias! Deus te dá oportunidade a cada novo amanhecer. Nunca espere que façam por você aquilo que é de sua responsabilidade!”, aconselha.

Na foto que ilustra essa matéria, as alunas 50+ são: Schneyder Bonafé, Tinker Marombeira, Mariangela Almeida, Marlene Caetano e Denise Gusmão, todas elas como exemplo e referência de beleza, saúde e longevidade.



Wagner Todaro, educador físico, bodybuilder coach, especialista em treinamento feminino, empresário, proprietário do CT WT, e sua esposa Fabiane Martinelli, sócia do CT WT, administradora e atleta wellness

CT WT

WT Nutrition

King Suplementos

Avenida Malásia, 1366, Jd. Planalto, Salto

(11) 97108-3727

@ctwagnertodaro / @wt_nutrition

@fabianemartinelli / @wagnertodarotreinador



As irmãs Clélia e Isabel Boselli, da Farmácia de Manipulação Aroma, parabenizam Itu, sua terra e sua gente pelos 415 anos!

“Porque Saúde e Beleza são fundamentais”



Farmácia de Manipulação Aroma, há 33 anos com a responsabilidade de levar até você o resultado de um trabalho sério e competente, feito por uma equipe de profissionais qualificados.

Rua 11 de Junho, 1098 - Centro - Indaiatuba/SP
www.farmaciaroma.com.br
contato@farmaciaaroma.com.br
farmaciaaromabrasil

AROMA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

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

Projeto 40+: superação, força e um estilo de vida sem limites



Fabio Henrique, Wagner Todaro e Dr. Cleber Matriuzzi, idealizadores do Projeto 40+

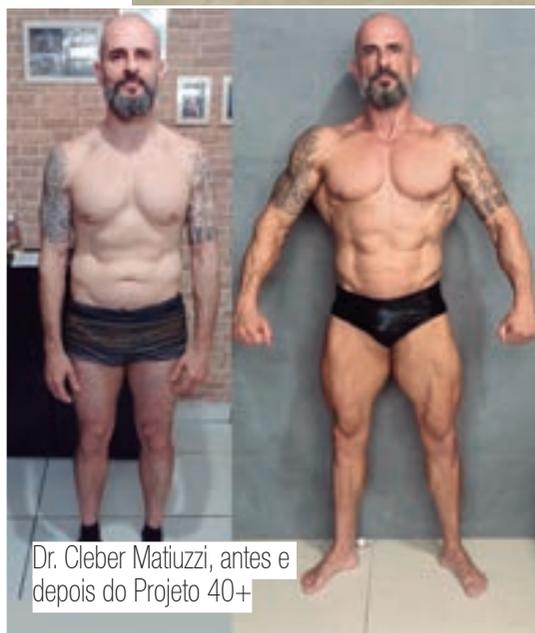
“**A** idade é só um número, mas a vontade de vencer é infinita.” Essa é a essência do Projeto 40+, um movimento criado em Salto e que inspira homens e mulheres a redescobrirem seu potencial e adotarem um estilo de vida focado em saúde, bem-estar e realização pessoal. Nele, cada treino é um símbolo de coragem, determinação e renovação.

Idealizado por Fabio Henrique, corretor perito de imóveis e atleta; Wagner Todaro, treinador e coach; e Cleber Matriuzzi, advogado e atleta; o Projeto 40+ foi concebido por apaixonados por saúde, bem-estar e crescimento pessoal. Com experiência e compromisso, superação e inspiração caminham lado a lado.

Segundo eles, o Projeto 40+ vai muito além de um físico: “É uma filosofia de vida para quem acredita que o tempo não impõe limites”. “Foi criado para todos aqueles que querem evoluir, e promover saúde física, desenvolvimento pessoal e a certeza de que é sempre possível recomeçar e conquistar novos objetivos”, pontuam.

O principal objetivo do Projeto 40+ é proporcionar um espaço para transformação e superação, mostrando que nunca é tarde para alcançar novas metas. Por fortalecimento físico, alimentação equilibrada e desenvolvimento pessoal, o projeto busca:

- Melhorar a saúde e a qualidade de vida;
- Resgatar a confiança e autoestima;
- Construir uma comunidade de apoio e inspiração;
- Superar barreiras físicas e emocionais.



Dr. Cleber Matriuzzi, antes e depois do Projeto 40+



Fabio Henrique, antes e depois do treinamento

PROJETO 40+: REDESCUBRA SEU POTENCIAL

No Projeto 40+, cada passo é uma oportunidade para escrever um novo capítulo. Mais do que treinos, o movimento oferece uma jornada de auto-descoberta, onde limites são substituídos por possibilidades. Nele, a idade não define, apenas fortalece. “Se você acredita que o melhor ainda está por vir, Projeto 40+. Afinal, a vida começa todos os dias, independentemente da idade. Jamais perca para você!”, concluem os idealizadores.

PROJETO 40+

- @40maismaromba
- @clebermatriuzzi
- @wagnertodarotreinador
- @fabio_da29
- @fabio.corretor.perito
- @ctwagnertodaro
- @wt_nutrition

Tenha todos os dentes fixos com implantes zigomáticos em 5 dias.

- Sem enxerto ósseo;
- Recuperação rápida;
- Estética e função imediata;
- Seguro e duradouro.

Após as consultas iniciais, seja pessoalmente ou online, e realizados os exames necessários, a nossa secretária agendará a data da cirurgia para o paciente. Durante o procedimento de instalação dos implantes, o paciente será sedado e não sentirá nenhum desconforto. O tratamento completo será conduzido por uma equipe experiente e qualificada, liderada pelo Dr. Roberto Savioli.

*Essa condição de tratamento se aplica a 95% dos casos. Realize sua avaliação para diagnóstico e tratamento.

Agende sua avaliação!



Dr. Roberto Savioli

Especialista em técnicas de ancoragem e implantes zigomáticos com carga imediata.



PROSORRISO
Implantes e Estética

 Av. Dom Pedro II, 289, Salto / SP

 (11) 4029-3897 | (11) 94154-1116

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



Sorriso perfeito: novas técnicas permitem implantes sem enxertos ósseos

Um novo sorriso sem a necessidade de enxertos ósseos: descubra as técnicas de ancoragens All-on-4 e Implantes Zigomáticos

A perda de dentes pode afetar não apenas a estética, mas também a autoestima e a qualidade de vida. Para aqueles que enfrentam essa situação, os implantes zigomáticos e All-on-4 surgem como uma solução inovadora e eficaz.

Segundo o Dr. Roberto Savioli, especialista em cirurgia bucomaxilofacial e mestre em implantes, da clínica Prossorriso Implantes e Estética, são muitos os pacientes que deixam de fazer o tratamento de implantes dentários devido ao medo de passar pelo processo de enxertos ósseos, o qual traz alguns fatores negativos, como, por exemplo: longo tempo de tratamento, altos custos, riscos de infecção e rejeição, entre outros.

No caso da técnica All-on-4, o procedimento de implantação dentária permite a reconstrução completa da arcada superior ou inferior com apenas quatro implantes dentários. “Essa técnica é especialmente indicada para pacientes com perda óssea significativa ou que desejam uma solução rápida e eficaz”, observa Dr. Roberto.

Já os Implantes Zigomáticos se fixam diretamente no osso zigomático, localizado na região da bochecha. A técnica, conforme Dr. Roberto, é ideal para pacientes que já apresentam uma perda óssea mais severa e quando não se consegue realizar o tratamento com a técnica All-on-4 tradicional.

Vantagens das técnicas de ancoragem:

1. Redução do tempo de tratamento: O procedimento é realizado na grande maioria das vezes com carga imediata.

2. Menor invasividade: Não é necessária a realização de enxertos ósseos.

3. Custo-efetividade: É mais acessível do que outras opções de implantação.

4. Estética e funcionalidade: Permite a restauração da aparência natural dos dentes.

5. Conforto: Reduz a sensibilidade e desconforto pós-operatório.



Dr. Roberto Savioli, especialista em cirurgia bucomaxilofacial e mestre em implantes (CROSP: 102691- EPAO 15361)

Indicações das técnicas de ancoragem:

1. Perda óssea significativa.
2. Falhas de implantes convencionais.
3. Doenças periodontais avançadas.
4. Traumatismos ou lesões na região maxilar.
5. Anomalias congênitas.
6. Pacientes com dentes muito danificados ou ausentes.
7. Perda dentária completa.
8. Falhas de enxertos ósseos.

PROSORRISO IMPLANTES E ESTÉTICA

Avenida Dom Pedro II, 289 – Centro - Salto

☎ (11) 4029-3897

📞 (11) 91131-3745

📱 @prossorrisosalto

Prevenção é vida: a importância do rastreio do câncer colorretal

A partir dos 50 anos, muitos de nós começamos a enxergar a vida de forma mais sábia, valorizando aquilo que realmente importa: a saúde, o bem-estar e o tempo de qualidade ao lado de quem amamos. Entre os cuidados essenciais nessa fase, está a prevenção do câncer colorretal – uma doença silenciosa, mas amplamente evitável com o diagnóstico precoce.

O câncer colorretal é um dos tipos mais comuns entre homens e mulheres no Brasil, especialmente em pessoas com mais de 50 anos. Ele se desenvolve no intestino grosso ou no reto, geralmente a partir de pólipos – pequenas lesões que podem evoluir lentamente para um tumor maligno.

A boa notícia é que, quando diagnosticado precocemente, o câncer colorretal tem altíssimas chances de cura. Mais do que isso: o rastreamento pode impedir que ele se desenvolva, removendo pólipos antes que eles se tornem um problema.

POR QUE INICIAR O RASTREIO AOS 45 ANOS?

Apesar de o câncer colorretal ser mais frequente após os 50 anos, diretrizes médicas atuais recomendam que o rastreio comece aos 45 anos. Isso vale para todos, independentemente de histórico familiar ou sintomas aparentes. Essa orientação reflete um aumento na incidência da doença em pessoas mais jovens nos últimos anos.

Muitas vezes, o câncer colorretal é silencioso em seus estágios iniciais, não apresentando sintomas como sangue nas fezes, dores abdominais ou alterações no hábito intestinal. Ao iniciar o rastreamento mais cedo, é possível diagnosticar alterações antes que elas evoluam para algo mais grave.

COMO É FEITO O RASTREIO?

Existem diferentes métodos para rastrear o câncer colorretal, e o principal deles é a colonoscopia, considerada o exame padrão-ouro. Durante o exame, o médico visualiza o interior do intestino grosso, podendo identificar e remover pólipos no mesmo procedimento.

Outros métodos, como a pesquisa de sangue oculto nas fezes, podem ser utilizados em casos específicos, mas a colonoscopia oferece maior precisão e segurança.



Fotos: Divulgação

Intestino grosso é rastreado pelo exame para detectar pólipos, prevenindo o câncer colorretal



Dr. Luiz Henrique Mestieri, médico endoscopista

A expertise do Dr. Luiz Mestieri em colonoscopia

Para garantir um exame eficaz e tranquilo, é fundamental contar com um especialista experiente. O Dr. Luiz Mestieri, renomado médico endoscopista, possui ampla expertise na realização de colonoscopias, oferecendo um atendimento que alia segurança, conforto e excelência técnica.

- **Ambiente seguro e acolhedor:** Sabemos que muitos pacientes sentem receio ao realizar exames como a colonoscopia. Com o Dr. Luiz Mestieri, você será recebido em um ambiente acolhedor e cuidadosamente preparado para proporcionar tranquilidade e confiança.

- **Preparo do cólon mais confortável:** Um dos principais desafios para os pacientes é o preparo intestinal necessário antes do exame. Sob a orientação do Dr. Luiz Mestieri, esse processo é conduzido com o máximo de conforto e praticidade, utilizando métodos modernos que tornam o preparo menos desconfortável e mais eficiente.

- **Tecnologia avançada e cuidado individualizado:** O Dr. Mestieri combina tecnologia de ponta com uma abordagem personalizada, garantindo que cada exame seja realizado com precisão, respeito e atenção às necessidades individuais de cada paciente.

PREVENÇÃO: UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO

Se você tem 45 anos ou mais, não espere por sintomas. O rastreamento é um investimento na sua saúde e qualidade de vida. Com um exame simples e seguro, é possível detectar e prevenir o câncer colorretal, protegendo seu futuro e de quem ama.

Confie no Dr. Luiz Mestieri para cuidar de você nesse momento tão importante. Agende sua consulta e dê o primeiro passo para uma vida mais saudável e tranquila. Prevenir é viver. Cuide-se hoje para aproveitar o melhor da vida amanhã!

Dr. Luiz Henrique Mestieri - Médico Endoscopista

CLÍNICA MESTIERI
  @clinicamestieri
 www.clinicamestieri.com.br
 (11) 9-4167-4197

Paula Bissoli
desenvolveu a
Dieta dos Anjos

fotos: Carol Rivieri

Paula é autora do livro
"Geometria Sagrada Angelical"

Dieta dos Anjos - A Dieta da Alma

"Para aqueles que estão acima do peso, é fundamental ressignificar a relação emocional com a alimentação, priorizar o autoconhecimento e buscar o equilíbrio entre o bem-estar emocional e a saúde integral", revela a coach de emagrecimento Paula Bissoli nesse artigo exclusivo

A Dieta dos Anjos é uma jornada transformadora que integra Geometria Sagrada Angelical, Reprogramação Neurolinguística, exercícios de cura sistêmica, Psicanálise e coaching de emagrecimento consciente.

Baseada nas virtudes dos anjos cabalísticos, esta metodologia tem como objetivo facilitar o processo de emagrecimento consciente por meio do equilíbrio entre mente, emoções e espírito, promovendo paz interior, autoestima elevada e um profundo senso de autocuidado.

ENTENDENDO SUAS RAÍZES EMOCIONAIS COM A COMIDA

Desde o nascimento, a alimentação é um dos primeiros laços que estabelecemos com o mundo. Para os bebês, comer vai além de uma necessidade fisiológica; é uma vivência emocional que simboliza vínculo, segurança e sobrevivência.

Na infância, as celebrações e os momentos significativos estão frequentemente associados à comida. Essas experiências moldam silenciosamente nossa relação com a alimentação, influenciando padrões comportamentais que podem perdurar por toda a vida.

Na fase adulta, de forma inconsciente, muitas vezes buscamos consolo em pratos saborosos, na tentativa de preencher lacunas emocionais ou reviver as recompensas afetivas do passado. Porém, esse padrão pode nos levar a um ciclo vicioso, no qual o corpo acumula excessos enquanto a alma permanece insatisfeita ou desconectada de suas reais necessidades.

QUEBRANDO O CICLO DE COMPENSAÇÃO ALIMENTAR

Para as pessoas com sobrepeso, é fundamental ressignificar a relação emocional com a alimentação, aprofundar-se no autoconhecimento e cultivar o equilíbrio entre o bem-estar emocional e a saúde integral.

A verdadeira transformação acontece quando honramos nossa história familiar, reconhecemos os padrões e legados sistêmicos que carregamos e fazemos as pazes com eles. Ao aceitar e liberar

essas conexões, criamos espaço para uma vida mais harmoniosa, onde corpo e alma evoluem juntos, não com dor, mas com amor.

TRANSFORMAÇÃO DE DENTRO PARA FORA

A Dieta dos Anjos convida você a uma jornada de autodescoberta, a olhar para dentro e a reconhecer as raízes da sua relação com a comida.

Ao redefinir de forma consciente a maneira de nutrir corpo e alma, você encontrará o equilíbrio necessário para transformar não apenas o corpo físico, mas também a forma como gerencia suas emoções. Isso ajuda a prevenir doenças psicossomáticas e a permitir que o corpo físico naturalmente reflita essa harmonia.

Quando o equilíbrio interior se torna constante, todos os órgãos trabalham de forma harmoniosa e integrada. Nesse estado, o emagrecimento deixa de ser uma meta rígida e passa a ser uma consequência natural de um corpo alinhado com a essência interior.

Mais do que um sistema terapêutico, este processo é uma jornada profunda de autoconhecimento e fortalecimento emocional, guiando você rumo a um caminho de saúde integral, equilíbrio e plenitude, ajudando-o a viver com mais propósito, leveza e realização.

Essa técnica não substitui as orientações e tratamentos médicos, mas atua como um suporte valioso para ajudá-lo(a) a seguir com foco e determinação as recomendações nutricionais do seu médico.

PAULA BISSOLI

Consteladora familiar sistêmica
Coach de emagrecimento consciente
Psicanalista e escritora
Mestre Reiki e consultora Feng-Shui desde 2.004

(11) 97377.4610

@paulabissoli.psi.terapias
contato@paulabissoli.com.br
www.paulabissoli.com.br

Espaço DaVina: um sonho de 20 anos tornado realidade em Salto

Em outubro de 2024, a cidade de Salto ganhou um espaço dedicado ao cuidado, acolhimento e bem-estar: o Espaço DaVina. Composto por uma equipe de profissionais altamente qualificados e experientes, a clínica nasceu de um sonho de 20 anos, idealizado pela psicóloga e empresária Kátia Cristina Gurizam Barbosa Emmanoel e seu marido, o coronel veterano do Exército Brasileiro e administrador Evair Luiz Emmanoel.

O nome “DaVina” é uma homenagem à avó de Kátia, carinhosamente chamada de “Dona Vina”, que faleceu em 2022. “*Minha avó era amorosa e sempre envolvida em projetos sociais. Queríamos que este espaço carregasse o legado dela, que sempre acolheu as pessoas com muito amor*”, conta a empresária.

A equipe do Espaço DaVina reúne amigos que compartilham a paixão por cuidar do próximo:

- **Kátia Cristina Gurizam Barbosa Emmanoel:** psicóloga com 26 anos de experiência, pós-graduada em Oncologia, faz atendimentos a adolescentes, adultos e casais.

- **Carlos Eduardo Emmanoel:** psicólogo clínico, com experiência em dependência química, Alzheimer, TDHA e psicopatologias, atendendo adolescentes e adultos.

- **Ângela Luz:** terapeuta sistêmica familiar e psicopedagoga clínica, realiza atendimentos individuais, casais e família, sempre focada no contexto familiar e geracional.

- **Leticia Ferreira Cardoso:** psicanalista e psicóloga clínica, atende adolescentes, adultos e demandas como Síndrome de Burnout, ansiedade, realiza laudos para cirurgias, como bariátrica, laqueadura e vasectomia.



Kátia e Evair,
proprietários do
Espaço DaVina



Equipe DaVina: (da esquerda para direita):
Leticia, Ângela, Elisa, Jaqueline e Carlos;
sentados estão Kátia e Evair

- **Elisa de Oliveira Camargo Querido:** fonoaudióloga especialista em TEA, Análise do Comportamento Aplicada (ABA), Comunicação Aumentativa Alternativa (CAA); atende crianças a partir de um ano e adolescentes com dificuldades de fala e linguagem.

- **Jaqueline Salvador:** nutricionista clínica com atuação em home care e suporte nutricional personalizado a partir dos 13 anos de idade.

“*Eu sempre sonhei em criar um espaço onde as pessoas se sentissem vistas, ouvidas e acolhidas. Queremos que nossos pacientes encontrem aqui não apenas tratamentos, mas também harmonia e paz*”, observa Kátia, que sente-se feliz e realizada por ter seu filho e sua nora como parte da equipe do Espaço DaVina: “*Somos todos uma família com o compromisso de cuidar*”.

Sócio da clínica e marido de Kátia, Evair conta que “*quando era secretário municipal de Segurança, enfrentava dificuldades para oferecer suporte psicológico adequado aos Guardas Municipais*”. “*Fiz questão de incluir uma psicóloga na equipe da Guarda Municipal. Isso reforçou ainda mais a ideia de criar um espaço dedicado a atender e ajudar as pessoas de forma ampla. Apesar da minha formação militar rígida na hierarquia, sempre priorizei o diálogo e o apoio nas minhas relações profissionais e pessoais. Hoje, esse mesmo cuidado está presente no Espaço DaVina, que também realiza projetos sociais para atender quem não tem condições financeiras, levando acolhimento e esperança a quem mais precisa*”, comenta.

Para o futuro, o Espaço DaVina planeja ampliar suas atividades e continuar sendo referência em acolhimento e cuidado na cidade de Salto. “*Aqui, trabalhamos com amor e dedicação, e queremos que cada pessoa que entre por essas portas sinta isso. Quero viver até o último dia da minha vida ajudando as pessoas a serem vistas e ouvidas. Para isso, estamos sempre em constante aprendizado nos atualizando e nos preparando. Essa é a minha vida*”, conclui Kátia.

ESPAÇO DAVINA

Rua John Kennedy, 336 - Bela Vista, Salto

(11) 2840-0340

@espacodavina



NAPLES BOTANICAL GARDEN, NAPLES

Aprecie a beleza natural da Flórida no Naples Botanical Garden, na cidade de Naples, um verdadeiro paraíso para famílias amantes da natureza. Este jardim botânico exhibe plantas de diversas partes do mundo, incluindo o Brasil. Os visitantes podem explorar os habitats naturais restaurados e trilhas educativas para todas as faixas etárias. A entrada custa US\$ 25 dólares para adultos, US\$ 10 para crianças de quatro a 17 anos, e é gratuita para maiores de quatro anos.

Flórida em família

De acomodações econômicas a paisagens naturais, passeios com desconto a eventos gratuitos, há opções para todas as idades

Pensando já nas férias de julho? Os destinos da Flórida oferecem inúmeras atividades gratuitas ou com custos bem acessíveis, proporcionando às famílias a oportunidade de experimentar aventura, relaxamento e cultura sem gastar muito. De acomodações econômicas a paisagens naturais, passeios com desconto a eventos gratuitos, há opções para todas as idades.



ORLANDO SCIENCE CENTER, ORLANDO

Com 5 mil metros quadrados de diversão educativa para crianças e suas famílias, o Orlando Science Center é uma das principais atrações STEM (ciência, tecnologia, engenharia e matemática) de Orlando há mais de 60 anos. São quatro andares de salas de exposição interativas, laboratórios e oficinas, teatros, um observatório e experiências que mudam de acordo com as estações do ano. As crianças podem descobrir fósseis no salão de exposições DinoDigs ou desafiar seus familiares a quebrar um recorde mundial na The Science of Guinness World Records. A entrada custa US\$ 24 dólares para adultos e US\$ 18 dólares para crianças de dois a 11 anos.

PRAIAS E CAÇA A DENTES DE TUBARÃO, AMELIA ISLAND

Prepare a família para aventuras e desafios aquáticos. Enquanto desfruta de uma brisa refrescante e de belas vistas da costa atlântica, dirija-se às praias no extremo norte de Amelia Island, que são o sonho de todo caçador de dentes de tubarão. As únicas coisas necessárias são um olhar atento, espírito explorador e uma pequena bolsa para coletar tesouros naturais. A caça aos dentes de tubarão é uma atividade popular no Fort Clinch State Park, onde a entrada custa em torno de US\$ 6 dólares por veículo.

ELLIE SCHILLER HOMOSASSA SPRINGS WILDLIFE STATE PARK, HOMOSASSA

Conhecida como a Capital Mundial do Peixe-Boi, a região de Crystal River possui diversas áreas onde os visitantes podem avistar facilmente esses adoráveis gigantes. Os peixes-boi são encontrados durante todo o ano no Ellie Schiller Homosassa Springs Wildlife State Park, localizado ao redor da bela nascente de Homosassa, abrigando animais nativos reabilitados, como jacarés, ursos negros, lobos vermelhos, cervos, flamingos e grouns.

**WONDER GARDENS,
BONITA SPRINGS**

Situada entre Naples e Fort Myers, no sul da Flórida, a cidade de Bonita Spring é lar do Wonder Gardens, uma atração que combina jardim botânico e zoológico. Criado em 1936 para abrigar animais resgatados, reabilitados e incapazes de voltar à natureza, o local rapidamente se tornou um centro educativo e inspirador para a comunidade e os visitantes. O Wonder Gardens oferece caminhadas guiadas, palestras semanais sobre os habitats e encontros com animais, como tartarugas e aves. Os ingressos variam de US\$ 10 a US\$ 15 dólares por pessoa.



O Key Line é um refúgio descontraído em Key Largo

**KEY LIME SAILING CLUB AND
COTTAGES, KEY LARGO**

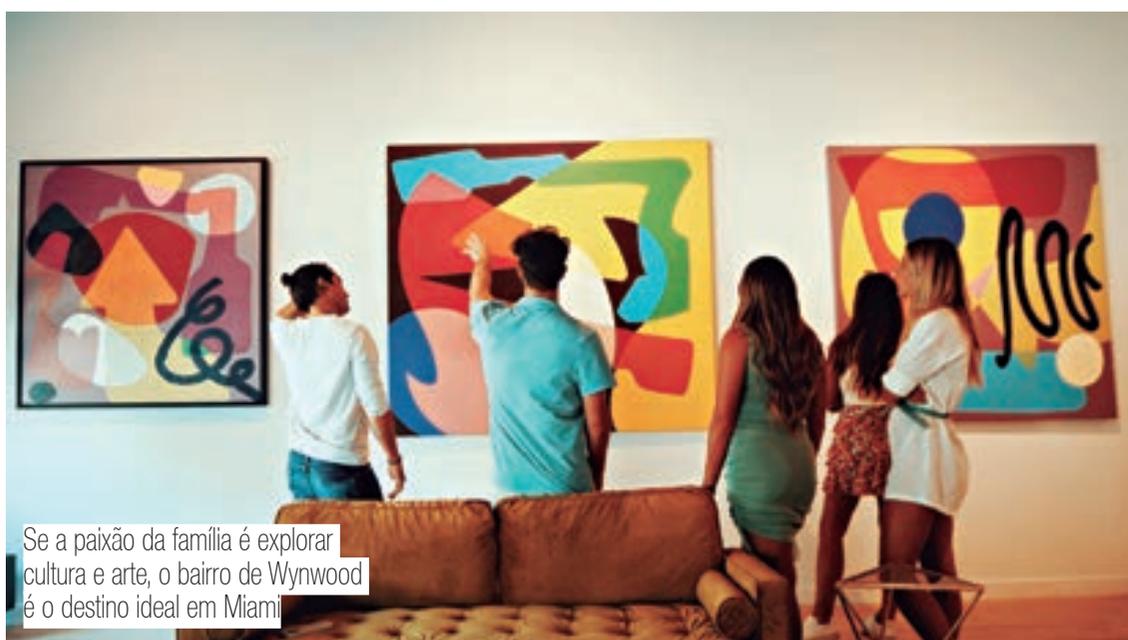
O Key Line Sailing Club and Cottages é um refúgio descontraído em Key Largo, oferecendo sol, diversão e muitas atividades gratuitas.

Pranchas de stand up paddle, bicicletas, equipamentos de pesca e de mergulho com snorkel estão à disposição dos hóspedes gratuitamente, além de descontos para passeios de veleiro, caiaque e cruzeiros ao pôr do sol.

Cada chalé à beira-mar é equipado com uma pequena cozinha para que as famílias possam preparar refeições. As crianças serão transportadas para um universo subaquático cercado por murais em escala real em acomodações temáticas como o Mermaid Cottage e o Manatee Cottage. As diárias em chalés começam em US\$ 225 dólares.



O Key Line Sailing Club and Cottages é um refúgio descontraído em Key Largo



WYNWOOD, MIAMI

Se a paixão da família é explorar Miami e se encantar com cultura e arte, o bairro de Wynwood é o destino ideal. A jornada começa no Wynwood Walls, um museu que oferece uma introdução ao mundo das artes, perfeito para crianças e adultos. Os ingressos custam US\$ 12 dólares para os visitantes maiores de 12 anos. Além disso, todo o bairro é decorado com incríveis murais coloridos, tornando a caminhada pelas ruas uma experiência única e instagramável.

Se a paixão da família é explorar cultura e arte, o bairro de Wynwood é o destino ideal em Miami



lifestyle

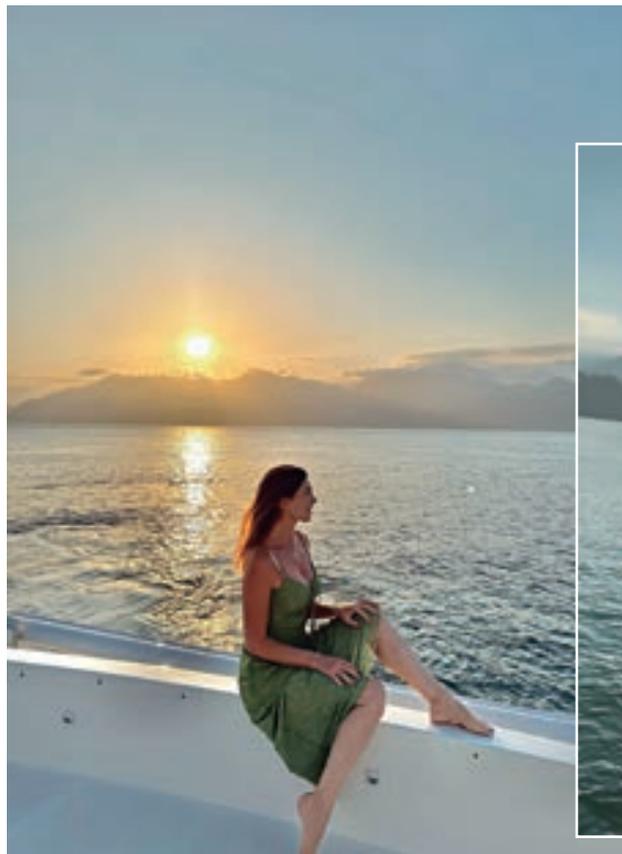
por LEILA SCHUSTER
@leilaschuster

fotos: Arquivo pessoal e Divulgação



Doces de verão: menos açúcar, mais sabor

Sobremesas frescas e leves são o hit da estação. Uma tendência crescente é a criação de doces com redução de açúcar, mas sem abrir mão do sabor, como os sorbets artesanais, feitos com frutas da estação, como manga, abacaxi e maracujá, uma opção saudável e deliciosa. Outro destaque são os “cheesecakes desconstruídos”, que substituem a base tradicional por granolas crocantes e combinam cremes leves com frutas frescas. Para os aventureiros na cozinha, investir em sobremesas veganas à base de coco ou castanha de caju pode surpreender e conquistar até os paladares mais exigentes. Caso você não queira colocar os dotes culinários em jogo, vale a pena conhecer a DiBlu Gelato, que tem no cardápio somente produtos sem açúcar, lactose e trigo. São gelatos feitos com ingredientes naturais e um toque de tecnologia.



O prazer de desconectar

Com o ritmo acelerado da vida e o excesso de telas, muitas pessoas estão redescobrimdo o valor de desconectar para cuidar do bem-estar. A prática do “detox digital” tem ganhado adeptos, com iniciativas como deixar o celular de lado por algumas horas, trocar redes sociais por livros ou dedicar tempo a hobbies analógicos, como jardinagem ou pintura. No verão, quando temos dias mais longos e clima convidativo, é o momento ideal para experimentar essa pausa. Uma dica simples? Estabeleça um horário fixo sem tecnologia e aproveite para se reconectar consigo mesmo e com quem você ama.



Carnaval alternativo

Enquanto muitos associam fevereiro e março ao ziriguidum do Carnaval, nem todos querem cair na folia. Que tal explorar destinos menos convencionais, desbravando o ecoturismo? Para quem busca tranquilidade, a Chapada dos Veadeiros, Goiás, oferece trilhas incríveis e cachoeiras deslumbrantes, ideais para uma reconexão com a natureza. Se a ideia lhe agrada, coloque na agenda e arrume a mochila, a viagem tem que ser relax e calma. Tudo começa no Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros, que recebeu o título de Patrimônio Natural da Humanidade da Unesco, uma área de 240.000 hectares de cerrado de altitude, com centenas de nascentes e rochas catalogadas com mais de um bilhão de anos. Outra joia da Chapada dos Veadeiros é a cachoeira Santa Bárbara, com suas águas azul-turquesa, beleza e energia de tirar o fôlego. Visite também o Vale da Lua e a Vila de São Jorge. A melhor opção é ir até Brasília e de lá pegar um carro para percorrer os 240 km de estrada até Alto Paraíso de Goiás, onde também estão as melhores pousadas e não pense que o município não tem o que oferecer. A Fazenda Shanti é uma hospedagem de alto padrão. Outra opção inesquecível é o Hidden Treasure - Glamping Chapada dos Veadeiros, hospedagem sustentável, composta por quatro domos e decks com vistas deslumbrantes da Chapada. E então, vai de ziriguidum ou de calma?

Você não vai querer perder

A empresa Caviar, conhecida por suas criações exclusivas e luxuosas, apresentou mais uma peça extravagante: um case em ouro maciço projetado para o AirTag da Apple. Com um design sofisticado, o acessório foi desenvolvido para quem busca elevar o conceito de tecnologia e funcionalidade a um patamar de luxo extremo. A caixa de ouro amarelo 18k é gravada com asas de falcão, um símbolo dos Emirados Árabes Unidos. No centro da joia o Olho de Fátima esmaltada com 20 diamantes que cercam um grande diamante negro. Com produção limitada, apenas 99 unidades foram produzidas, o preço também não é muito convidativo: US\$ 15.560. Um verdadeiro símbolo de status para os amantes de tecnologia e luxo!



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

Parabéns, Itu!

415 anos

O BRANTA FAZ PARTE DESSA HISTÓRIA!

Há 20 anos, o Branta vem transformando vidas com sua dedicação à educação de excelência. Somos pioneiros no ensino bilíngue internacional em nossa cidade e região, e seguimos firmes na missão de formar cidadãos preparados para o mundo.

Nosso maior diferencial? Em 2025, seguimos ampliando horizontes! Além de oferecer aos nossos alunos a oportunidade de conquistar dois diplomas (brasileiro e americano) com uma formação que abre portas no Brasil e no exterior, estamos inaugurando um novo prédio com infraestrutura moderna e inovadora para potencializar ainda mais o aprendizado.

**MATRÍCULAS ABERTAS
PARA 2025**



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



Oficializado: Itu terá maior parque temático da América Latina

Em dezembro passado, a empresa Cacau Show anunciou oficialmente a construção de seu parque temático em Itu. O empreendimento ficará às margens da Rodovia Castello Branco e contará com um investimento de R\$ 2 bilhões, gerando 2,8 mil empregos durante a construção. Segundo a empresa, quando estiver em pleno funcionamento, o parque deverá gerar 3 mil empregos diretos e 6 mil indiretos. De acordo com a Noctua Advisory, consultoria especializada em entretenimento e responsável técnica pelo principal estudo de lazer do Brasil, o impacto econômico na região em dez anos será de R\$ 35 bilhões. O atrativo deverá receber 3 milhões de visitantes por ano. A estimativa, segundo a empresa e a Secretaria de Cultura do Estado de São Paulo, é de que o parque movimentará a economia e os negócios de toda a região, beneficiando também Salto, Sorocaba e Indaiatuba. O complexo, chamado de Cacau Park, será, segundo a Cacau Show, o maior parque temático de diversões da América Latina. Além dos brinquedos, a estrutura também comportará arenas esportivas, hotéis e complexos de gastronomia. As obras para a construção do complexo de diversão, hotéis, esportes e gastronomia já começaram e devem ser concluídas em 2027, ano em que está prevista sua inauguração.



LEIA MAIS AQUI



fotos: Prefeitura de Itu e Divulgação



21ª Festa Italiana celebra aniversário de Itu

A 21ª edição da Festa Italiana de Itu, de 25 de janeiro a 09 de fevereiro, acontece na Praça Padre Miguel (Matriz), celebrando o aniversário de 415 anos da cidade e o dia da padroeira Nossa Senhora da Candelária (02 de fevereiro). A festa conta com uma variedade de opções gastronômicas e atrações musicais. Durante todos os dias do evento, artistas caracterizados como imigrantes italianos estarão interagindo com o público. Entre os shows musicais estão Tony Angeli, A Bela e os Tenores (A Bella Itália), Via Roma Banda Show Baile, Renato Gabiani, Ivano Italianissimo, entre outros. No feriado do dia 02, haverá missa da padroeira, às 10h, na Matriz; e, à noite, às 20h, procissão luminosa com show pirotécnico.

Ituana está entre destaques de Prêmio para Futuros Cientistas



Monyque Silva, Barbara Rodrigues, Marcela Gontijo e Paola Ferrari

Bruno Sales

A ituana Bárbara Rodrigues está entre os estudantes contemplados na primeira edição do Prêmio Paulo Gontijo para Futuros Cientistas. Ela faz parte do grupo da ILUM – Escola de Ciência, concebida pelo CNPEM (Centro Nacional de Pesquisa em Energia e Materiais) e localizada em Campinas. Bárbara e as colegas Monyque Silva e Paola Ferrari ganharam um dos prêmios com o estudo sobre as características do leite materno e sua relação com a saúde humana. O sonho da maternidade e o fato de serem futuras cientistas motivaram as amigas a optarem pelo tema: “Identificamos que são poucos estudos que tentam entender a composição bacteriana durante a produção do leite materno. Também fizemos um paralelo a mulher de décadas atrás e os dias de hoje e a relação entre mãe e bebê nesse período. Para isso, o projeto integrou biologia, computação e humanidades, o que foi incrível para a carreira que pretendo seguir. O trabalho final me deu confiança para trilhar uma trajetória científica independente e madura”, afirmou a ituana Bárbara, que pretende fazer pós-graduação em Genética e Biologia Molecular com foco em cuidados com a saúde. O Instituto

Paulo Gontijo desenvolve programas e projetos de apoio científico com foco na melhoria da qualidade de vida de pessoas com doenças neuromusculares e, desde 2007, premia pesquisadores do Brasil e do mundo que estudam a Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA). Marcela Gontijo, presidente da entidade, afirma que o novo prêmio é um ato de gratidão e amor à ciência e a todos aqueles que dedicam seu tempo à construção e à compreensão do mundo em que vivemos.



LEIA MAIS AQUI



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

Segue a gente!
@fruitysorvetes




Restaurante
Requite Caseiro
SELF SERVICE POR GUILD

33 anos de Requite

Tradicional em Itu, desde 1991, o restaurante Requite Caseiro oferece o melhor da comida brasileira, com diversas opções de pratos variados e saudáveis. O Requite funciona num antigo casarão, com ambiente acolhedor e familiar, localizado bem no Centro histórico da cidade, entre as famosas praças do Carmo e Padre Miguel, pertinho de importantes museus e igrejas seculares, compondo parte do eixo turístico de Itu. Outra importante característica do restaurante é sua receptividade, com excelente atendimento, fazendo com que o cliente se sinta em casa! Nesse aniversário de 415 anos de Itu, o Requite Caseiro se orgulha por estar há exatos 33 anos fazendo parte da história ituana.





Rua Barão de Itaim, 180 - Centro - Itu - ☎ (11) 4022-5271 / Delivery 📞 (11) 99945-5429
✉ restauranterequintecaseiro@gmail.com 📱 Requite-Caseiro 📷 restauranterequintecaseiro



CINEMA

Para quem ama Bridget Jones

“Bridget Jones Louca pelo Garoto”, quarto filme da famosa franquia, chega aos cinemas brasileiros em fevereiro e apresenta Bridget (Renée Zellweger), agora viúva e mãe de dois filhos, Billy e Mabel, enfrentando a vida após a morte de seu marido, Mark Darcy (Colin Firth), ocorrida durante uma missão humanitária. Determinada a reconstruir sua vida e incentivada pelos amigos, a protagonista mergulha no universo dos aplicativos de encontros. Enquanto tenta equilibrar sua nova rotina amorosa, ela encara os desafios da maternidade, como as exigências sociais da escola dos filhos, além de lidar com o retorno inesperado de Daniel Cleaver (Hugh Grant) ao seu círculo. A produção explora temas como recomeços, superação e amor, oferecendo aos fãs uma nova perspectiva sobre a jornada de Bridget. Prepare a pipoca!



Divulgação

PREMIADÍSSIMO

Ainda está em cartaz!

Com o Globo de Ouro histórico de melhor atriz em drama para Fernanda Torres e as três indicações ao Oscar (melhor filme internacional, melhor atriz e melhor filme do ano – esta a principal categoria do Oscar), “Ainda Estou Aqui” continua em cartaz em alguns cinemas da região e capital.

Baseado no livro homônimo de Marcelo Rubens Paiva, publicado em 2015, o longa traz a história real de Eunice Paiva, mãe do escritor. Vivida por Fernanda Torres e por Fernanda Montenegro, Eunice enfrenta a violência do regime militar depois da prisão e do desaparecimento do marido, o deputado cassado Rubens Paiva (interpretado por Selton Mello), no início da década de 1970. O filme mostra a passagem dos anos, que acompanha um diagnóstico de Alzheimer, trazendo um relato de sua vida com a doença. Premiada em diversos festivais mundo afora e elogiado pela crítica especializada principalmente pela atuação de Torres, “Ainda Estou Aqui” merece ser visto e revisto!



POESIA EM SÉRIE

As 3 temporadas de “O Maestro e o Mar”

Com as três temporadas completas disponíveis na Netflix, a série grega “O Maestro e o Mar” encanta por sua poesia, com bela fotografia, trilha sonora digna de Hollywood e ótimo elenco. Nela, acompanhamos o músico Orestis (Christoforos Papakaliatis), que decide viajar de Atenas até a pacata ilha de Paxos para recriar um antigo festival de música. Como em toda cidade pequena, logo o maestro se vê imerso na comunidade, aproximando-se dos habitantes e de suas histórias, principalmente da jovem Klelia (Klelia Andriolatou), com quem embarca em um caso de amor. Porém, tão perto assim dos moradores, os problemas que cada um guarda começam a alcançar Orestis, colocando-o em meio a uma trama de mistérios, ameaças e segredos que a comunidade fará de tudo para manter escondidos. Mesmo sem ordem cronológica definida, a série prende, se movimenta de um personagem para outro com fluidez, boa direção e ótimas atuações. As lindas paisagens acompanhadas pela ótima trilha incidental são um deleite!

ORAÇÃO PARA DESAPARECER

O universo mágico de Socorro Acioli

Primeiro romance de Socorro Acioli após o sucesso de “A Cabeça do Santo”, “Oração para Desaparecer” narra a história de Cida, uma mulher que, sem lembrança nenhuma de seu passado, precisa reconstruir a vida em um lugar completamente desconhecido, apenas com a língua portuguesa como porto seguro. Jorge encontra nessa misteriosa estrangeira uma paixão inesperada, que recria o que não parece provável. Do outro lado do Atlântico, Joana é o fantasma de um amor há muitos anos perdido por Miguel. Quando esses quatro personagens se entrecruzam no tempo em busca de respostas para as próprias angústias, se deparam também com uma trama fantástica sobre magia, ancestralidade e pertencimento. Em “Oração para Desaparecer”, Socorro Acioli regressa à ficção e ao universo mágico, com um enredo extremamente bem-sucedido, misturando lendas indígenas do nordeste brasileiro com tradições portuguesas. Uma bela história de amor que une Portugal e Brasil.



ACLAMADA E PREMIADA

“The White Lótus” ganha 3ª temporada

Considerada uma das séries mais aclamadas e premiadas dos últimos anos, “The White Lotus”, da HBO/Max, acumula dezenas de indicações e vitórias em diversas premiações, como Globo de Ouro, SAG Awards e Emmy. A série segue os hóspedes da rede de resorts White Lotus, enquanto suas diferenças, complexidades e dramas pessoais mais sombrios emergem nesses viajantes “perfeitos”, nos funcionários “alegres” do hotel e no próprio local. A primeira temporada se passa no Havaí e a segunda, na Sicília (minha temporada preferida!). Para quem se sentia órfão da série, a HBO e a Max, seu streaming, anunciaram para 16 de fevereiro a estreia da terceira sessão, agora num resort da Tailândia. No elenco nomes de peso como Leslie Bibb, Jason Isaacs, Michelle Monaghan, Parker Posey, Walton Goggins, Patrick Schwarzenegger, Aimee Lou Wood e Scott Glenn.



**Só influencia quem
tem credibilidade!**

**REVISTA
REGIONAL**

21 anos divulgando e atestando as grandes marcas da região!
Com edições impressas e digitais.

SIGA A REGIONAL

 Revista Regional Itu-Salto-Indaiatuba

 @revista_regional

 @revistaregional

ANUNCIE AGORA



www.revistaregional.com.br



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.

 (19) 99966-6790

 @dromdecor

 dromdecor.com.br

 Av. Visconde de Indaiatuba, 1189 • Indaiatuba/SP

DRØM
MOBILIÁRIO BRASILEIRO