

# mais **ex**pressão

AGOSTO/SETEMBRO - 2019 | EDIÇÃO 65 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

*Saúde e Beleza*



**ALIMENTOS SAUDÁVEIS  
ALIADOS À BELEZA**

**ROBÓTICA NA  
MEDICINA**

**A IMPORTÂNCIA  
DA ÁGUA PARA  
O CORPO HUMANO**

**COMO A MÚSICA PODE  
INFLUENCIAR NO  
COMPORTAMENTO  
HUMANO**

*Oral Sin*

**A REDE DE IMPLANTES DENTÁRIOS Nº 1 DO BRASIL**

# MASTIGAR E SORRIR

Pessoas desdentadas tem a possibilidade de voltar a mastigar e sorrir novamente com segurança e estabilidade.

Após uma avaliação tomográfica e um planejamento bem detalhado para realizar a instalação dos implantes agendamos a data do procedimento onde em 48h o paciente sai com a prótese definitiva instalada.



**FIGUEIREDO &  
RODRIGUES**  
ODONTOLOGIA



(19) 2516-0906



(19) 99991-2524

[contato@figueiredoodonto.com.br](mailto:contato@figueiredoodonto.com.br)



CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM  
É UM GESTO DE AMOR



## UNIDADES

Av. Visconde de Indaiatuba - (19) 3312-1116  
Rua Cerqueira César - (19) 3816-4824  
Cecap - (19) 38753976  
Rua Siqueira Campos - (19) 3328-2015  
Morada do Sol - (19) 3328-1850  
Parque Mall - (19) 99588-6157

Hospital Sta Ignês - (19)3885-8400  
Campo Bonito - (19) 3317-0221  
Centro Médico São Camilo - (19) 3834-4877  
Parque Ecológico - (19) 3329-0779  
Elias Fausto - (19) 3821-1300  
Hortolândia - (19) 2219-5810

# Laboratório HAOC

Agora você sabe onde fazer seus exames em Indaiatuba.

**Atendimento PARTICULAR e CONVÊNIOS:**



**SEPREV e OUTROS\***

\*Consulte seu plano de saúde.



- Mais de 3000 exames oferecidos
- Valores populares e diferenciados
- Estrutura moderna e ampla (600m<sup>2</sup>)
- Atendimento domiciliar

- Horário de coleta ampliada e diferenciada
- Atendimento rápido e especializado
- Ambiente climatizado

- Acessibilidade e conforto
- Estacionamento gratuito
- Resultados pela internet
- Café da manhã

**Unidade HAOC Hospital**  
Av. Francisco de Paula Leite, 399  
Santa Cruz - Indaiatuba/SP  
(19) 3801-8218

**Unidade MF**  
R. João Fonseca Bicudo, 384  
Jd. Pau Preto - Indaiatuba/SP  
(19) 3816-6261

**Unidade 9 de Julho**  
R. 9 de Julho, 194  
Centro - Indaiatuba/SP  
0800-105454

[www.haoc.org.br](http://www.haoc.org.br)





DR. BRUNO ACHAREZZI

TREINAMENTOS E SOLUÇÕES MÉDICAS



Dr Bruno Acharezzi

CRM -SP 184306

A acupuntura é forma de tratamento milenar da medicina chinesa que ao estimular pontos no nosso corpo promove ação neurofisiológica liberando substâncias como o cortisol e endorfinas que atuam na redução da dor, dos processos inflamatórios do estresse, e ainda, contribui na melhoria da circulação sanguínea corporal. Além disso, existe a acupuntura estética que pode auxiliar em casos de rugas, celulites, acnes e flacidez diante das diferentes técnicas empregadas, dentre elas o agulhamento, a moxabustão, a eletroacupuntura, a ventosaterapia e a auriculoterapia.



Dra Meire Ksyvickis

CRO-SP 37718

A Harmonização facial ainda é novidade para muitas pessoas. Entretanto, já deixou de ser tendência e virou realidade em meio as celebridades, pela grande preocupação com a aparência.

Este conjunto de procedimentos estéticos, envolvem a realização de alterações musculares, expressões faciais, marcas de expressão, bochechas, testa, nariz, queixo e lábios, valorizando o formato do rosto, equilibrando e destacando o que há de melhor em você, fazendo com que se ame ainda mais. Venha fazer uma avaliação e se apaixonar!!



Dra Rebeca Rodrigues

Estética, contrário ao que muita gente imagina, não se trata apenas de uma questão de aparência, vem crescendo muito no mercado por sua ampla variedade em tratamentos, para problemas que vão desde aquelas ruguinhas indesejadas no processo de senilidade, com qualidade à vários problemas severos de saúde. Qualquer que seja sua necessidade, venha conhecer um pouco mais sobre nossos diversos tratamentos, faça uma avaliação e descubra mais desse mundo tão cheio de recursos.

## REDES SOCIAIS

@ drbrunoacharezzi @bekkyrps

Revendedor autorizado  
www.addictiveskin.com.br

@addictiveskin addictiveskin



AGENDE UMA AVALIAÇÃO:

19 **3834-5049**  
19 **98342-9928**

CLÍNICA OSMAR CASTRO  
Rua Pedro Gonçalves, 238- Centro.



# VOCÊ QUER UM APARELHO ORTODÔNTICO

Prático, confortável, eficiente, previsível,  
moderno e o melhor de tudo: **INVISÍVEL?!**

**Aqui está! Venha conhecer os Alinhadores Invisalign.**



**FIGUEIREDO &  
RODRIGUES**  
ODONTOLOGIA



(19) 2516-0906



(19) 99991-2524

[contato@figueiredoodonto.com.br](mailto:contato@figueiredoodonto.com.br)

# Sanare

16 ANOS



Segurança e Saúde  
no Trabalho

## ASSESSORIA EM

# SST

eSocial  
Consultoria de SST

**ASO**

Atestado de Saúde  
Ocupacional

**TREINAMENTOS  
E PALESTRAS**

**LAUDOS E  
PERÍCIAS**

**LAUDO PCD**

Pessoas com  
Necessidades Especiais

**ELABORAÇÃO  
DE PROGRAMAS**

PPRA/PCMSO/PPP  
PGRSS/ Ordem de Serviço

**EXAMES  
COMPLEMENTARES**

Toxicológico, Laboratoriais,  
EEC, EEG, Espirometria,  
Avaliação Psicossocial

**EXAMES PARA  
ACADEMIA E PISCINA**

**UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE  
OCUPACIONAL-EXAMES**

**AMBULATÓRIO PARA  
EMPRESAS E MÃO DE OBRA**

(19) 3801-2006 | 3318-3730 | 3318-3732

Rua Dr. Oswaldo Cruz, 389 - Centro (Em frente a antiga Rodoviária) - Indaiatuba



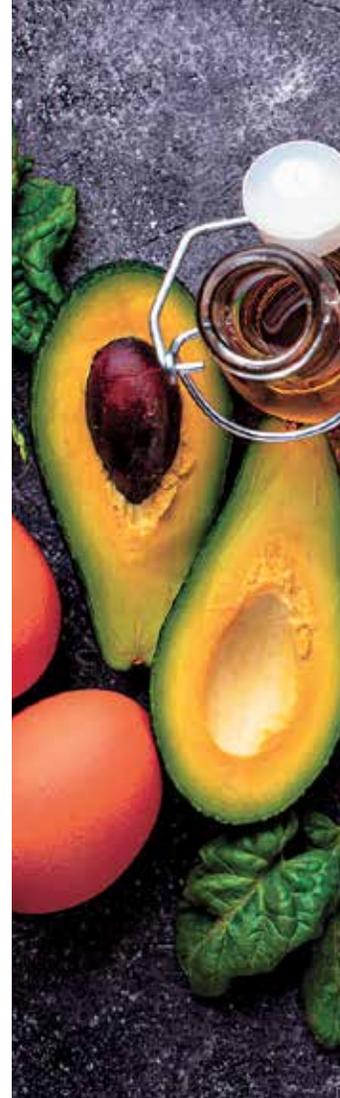
16



20



28



38

editorial

*Nesta edição reunimos quatro assuntos em uma única revista: saúde, beleza, turismo e gastronomia.*

*Promover a saúde por meio da reeducação dos hábitos e mostrar a importância de alguns alimentos são uns dos assuntos abordados que ajudam a manter a saúde física e mental em dia mostrando vários fatores que concorrem para esse fim.*

*Cuidar da saúde sem dúvidas é de suma importância seja através da alimentação, das atividades que ajudam a mente se manter controlada e saudável e também através da ajuda médica quando necessário.*

*Nesta edição trazemos também assuntos relacionados a beleza e mostramos como a boa alimentação pode auxiliar a manter os cabelos, pele e unhas lindas e saudáveis.*

*Passear? E quem não gosta de curtir uns dias com a família ou amigos. Então não deixe de conferir a nossa matéria onde damos dicas de como se programar financeiramente para realizar a viagem dos sonhos.*

*E na gastronomia, te ajudamos com dicas de área gourmet, além de explicar a Lowcarb, dieta famosa que promete perca de peso cortando os carboidratos.*

*Desejo boa leitura à todos e até a próxima!*

expediente

**DIRETORES** | Admilson Redecopa / Alan de Santi

**PROJETO GRÁFICO** | Marcio Nunes

**ARTES E ANÚNCIOS** | Marcio Nunes

**IMPRESSÃO** | Gráfica Marracini

**MATÉRIAS** | Denise Katahira

**COLABORAÇÃO** | Rodrigo Campos - Estagiários de Jornalismo

**TIRAGEM** | 10.000 exemplares

**CIRCULAÇÃO** | Indaiatuba

Revista Mais Expressão é uma publicação da Empresa Jornalística Mais Expressão Ltda. ME

Endereço: Avenida Conceição, 227

Vila Castelo Branco - Indaiatuba/SP

Telefones: (19) 2516-0001 - 3825-0223 - 3875-5511

revista@maisexpressao.com.br

www.maisexpressao.com.br

**Jornalista Responsável**

Denise Katahira - Mtb 57.405/SP

Registro no Cartório de Títulos e Documentos de Indaiatuba: número 26 microfilme 24.857

Imagens e vetores: Pixabay, Prexels, Pxhere, Freepik

Os Artigos assinados e as informações constantes nas publicidades veiculadas na Mais Expressão, são de responsabilidade de seus autores.



**44**



**48**



**54**



**58**

e

**14** Oral Sin

**20** Robótica na medicina

**28** Alimentos saudáveis aliados à beleza

**38** Low Carb: Dieta Atkins reduz o consumo de carboidratos

u

**44** Ovos e os seus benefícios para a saúde

**48** A importância da água para o corpo humano

**54** Espaço Gourmet: Entretenimento e Gastronomia

i

**58** Como planejar a viagem dos sonhos?

**64** Troféu Frutos de Indaiá comemora 14 anos com show de *Fernando & Sorocaba*

D

**74** Como saber a hora de trocar os pneus

**78** Hora de colorir a casa

u

**82** Atento casa: Um novo conceito de limpeza residencial

**86** Como a música pode influenciar no comportamento humano

**92** Leia e descubra novos mundos

i

**94** Cães podem consumir frutas e vegetais?



# ALESSANDRA GUILGER

Micropigmentação e Estética



O **Studio Alessandra Guilger** além de ser especialista em estética de rejuvenescimento facial e corporal com tratamentos a laser entre outros; agora abre portas com seu Instituto de treinamento e desenvolvimento de pessoas, um espaço voltado para quem quer entrar na estética e para quem busca alguma especialização no segmento

- Micropigmentação
- Melasma e manchas
- Rejuvenescimento Facial e Corporal
- Tratamento de Estrias
- Depilação Corporal Linha
- Depilação com Cera  
(Método 70% menos dor)
- Microblanding

## Agende seu horário

 (19) 9 8306-9607

(19) 9 9674-4061

Rua Treze de Maio 838 (sala 6)  
Centro - Indaiatuba





Vanessa Siqueira

CLÍNICA DE MICROPIGMENTAÇÃO AVANÇADA



**Micropigmentação Capilar**  
(cobertura de cicatriz de implante capilar)



**Micropigmentação Capilar**  
(efeito raspado)



**Micropigmentação Capilar**  
(efeito densidade para homens e também mulheres)



**Estimulação para crescimento dos fios**



**Micropigmentação de sobrancelhas fio a fio**



**Delineador Olhos**



**Áreolas**



**Despigmentação de Sobrancelhas**  
(antes e após 1 sessão)

- Botox e Preenchimento
- Harmonização Facial
- Magic Skin (o queridinho para rejuvenescimento e clareamento facial)
- Auriculoterapia
- Melanose Solar
- Tratamentos Acne
- Tratamentos Melasma
- Drenagens
- Remoção de Pequenas Tatuagens
- Design de Sobrancelhas com Henna
- Design de Sobrancelhas com Tintura
- Depilação Facial com Linha
- Estrias
- Vitiligo
- Enzimas
- Vasinhos
- Leucodemia
- Cicatrizes
- Limpeza de Pele
- Massagens
- Permanente de Cílios

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



Vanessa Siqueira  
Dermocapillus



@siqvanessa



(19) 97112-8505





- Clareamento Dental
- Implantes Dentários
- Estética Dental • Cirurgia
- Próteses • Endodontia
- Prevenção



**Dra. Lylia Tsai**  
Cirurgiã Dentista

Um belo sorriso transforma seu mundo

 (19) **98940-9119**

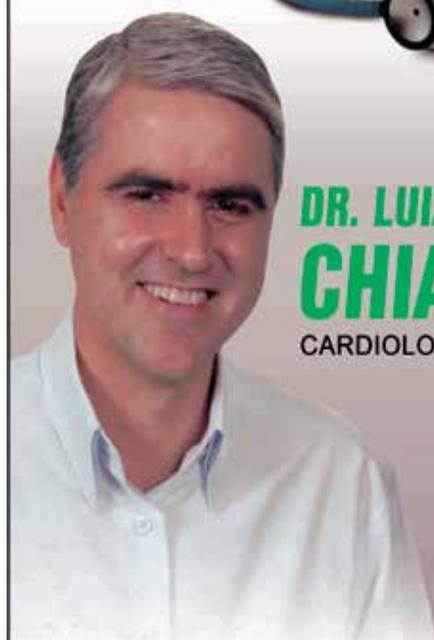
Rua Siqueira Campos, 161 - Vila Sfeir - Indaiatuba/SP

 premier dental day clinic  premierdentaldayclinic@hotmail.com

## **MEDCLIN**

Clínica de Especialidades Médicas

Rua Pedro Gonçalves, 429  
Jd. Pau Preto  
F: 3875-2416



**DR. LUIZ CARLOS  
CHIAPARINE**  
CARDIOLOGISTA - CRM-SP 73.884

Cardiologia e  
Clínica Médica

**ACESSE!**  JORNALMAISEXPRESSAO  
 EXPRESSÃO NO AR

PROGRAMA



Com Koringa e  
Fábio Alexandre

**VÍDEOS NOVOS  
TODA SEMANA**





# Atendimento personalizado a 3ª e 4ª idade

- Controle Nutricional
- 6 Refeições Diárias
- Enfermagem e Aconpanhantes
- Visita Médica
- Musicoterapia
- Jogos e Ofícios
- Passeios Externos
- Monitoramento Interno
- Higienização e Limpeza Diária
- Fisioterapia
- Festas e Atividades Recreativas
- Educador Físico



Passeio Externo



Terapia com animais



Música Terapia



**FÊNIX**  
PENSIONATO

Cuidar com carinho é a  
nossa especialidade

3894-5037 - 99257-7941  
[www.fenixindaiatuba.com.br](http://www.fenixindaiatuba.com.br)



**Oral Sin**<sup>®</sup>  
Implantes

**A REDE DE IMPLANTES  
DENTÁRIOS Nº 1  
DO BRASIL**





**P**ra você que está à procura de um sorriso perfeito a Oral Sin Indaiatuba tem a solução! Especializada em implantes dentários, próteses, ortodontia e estética, a clínica oferece o que há de melhor e mais moderno no ramo da odontologia para garantir a satisfação de seus pacientes e um sorriso feliz.

O corpo clínico da Oral Sin Indaiatuba é composto por profissionais altamente capacitados e especializados, como o Dr. Bruno Vieira (CRO-SP 91.700) e o Dr. Marco Barbieri (CRO-SP 69.950), que são especialistas em implantes e prótese. A clínica também conta com a protesista e diretora clínica Dra. Talita Mesquita (CRO-SP 91435) e o Dr. Caio Guarnieri (CRO-82.412), diretor comercial e administrativo à frente das avaliações como clínico geral, e uma equipe treinada e dedicada, todos preparados para oferecer um tratamento de alta qualidade e humanizado.

Segundo o sócio proprietário da Oral Sin, Dr. Caio Guarnieri, a clínica visa devolver aos pacientes a função mastigatória e a estética do sorriso com excelência e agilidade. “A ausência de dentes é um problema que atinge uma parcela significativa de pessoas e a Oral Sin oferece a elas acesso à alta tecnologia e a profissionais qualificados para tratamentos que podem acarretar em melhora significativa na sua qualidade de vida e saúde, priorizando soluções definitivas e rápidas, como os implantes dentários”, ressalta.

A principal diferença entre o implante e a dentadura é a forma de fixação. O implante dentário, por ser fixo e osseointegrado, oferece diversos benefícios, como maior segurança, estabilidade, aumento da capacidade mastigatória, melhora da alimentação deglutição, além de restaurar a toestima e a autoconfiança para convívio social. “As próteses soimplantes são confeccionadas maneira exclusiva e personalizada para cada paciente, de



acordo com as necessidades de cada caso”, explica Dr. Caio. “Buscamos manter a cor e o formato dos dentes do paciente para garantir a harmonia do resultado. Com a alta tecnologia envolvida nos nossos processos, conseguimos devolver um sorriso bem semelhante ao original ou ao desejo do paciente”, enfatiza.

## Diferencial

A Oral Sin Indaiatuba é toda equipada, tecnológica e preparada para melhor atender seus pacientes que querem ter seu sorriso de volta através do implante dentário. A clínica conta com consultórios de atendimento, sala de raio-x, centro cirúrgico e sala de pré e pós-operatório, além de uma equipe especializada para melhor atender o paciente de forma humanizada e de acordo com a sua necessidade.

A Oral Sin oferece a Sedação Consciente, uma proposta inovadora para aqueles pacientes que querem realizar seus implantes dentários mas carregam algum tipo de medo ou trauma: “É um tipo de sedação que deixa o paciente tranquilo, sonolento, relaxado, mas sem perder totalmente sua consciência, respondendo a estímulos como abrir mais a boca, virar a cabeça de lado, entre outras solicitações feitas durante o procedimento”, explica o sócio proprietário.

De acordo com o Dr. Caio, a cirurgia com sedação consciente é realizada dentro do centro cirúrgico da Oral Sin com acompanhamento de um médico anestesiologista dedicado que regula, durante todo o procedimento, a dosagem dos medicamentos intravenosos. Logo após a cirurgia, o paciente segue para uma sala de recuperação e dentro de 30 a 60 minutos ele está recuperado e pronto para voltar para casa. Esse tipo de procedimento não oferece os riscos de uma anestesia geral e não pede um ambiente

hospitalar, mas oferece 100% de segurança e um pós-operatório muito mais tranquilo e confortável para o paciente, com menos dor e menos edema.

Outro diferencial da Oral Sin é a Carga Imediata, um tipo de implante em que a instalação da prótese definitiva acontece em até 72 horas após a cirurgia. Não são todos os pacientes que podem fazer carga, como aqueles que precisam de enxerto por ter uma estrutura óssea maxilar ou mandibular muito fina. Cada caso precisa ser avaliado com cuidado, e na Oral Sin Indaiatuba, o processo é ainda mais ágil, já que a clínica possui um laboratório de próteses próprio, dentro da clínica. Sem dúvida isso facilita muito, pois o protésista participa de todos os casos em tempo real, ajustando as próteses in loco, juntamente com o paciente.

A Oral Sin ainda conta com a cirurgia guiada, uma técnica muito menos invasiva, sem cortes, que garante maior precisão e um pós-operatório muito mais rápido e com menos dor. Na cirurgia guiada, é realizado um planejamento virtual 3D, onde o profissional visualiza as estruturas anatômicas e posiciona os implantes nas regiões desejadas antes mesmo de realizar a cirurgia na boca do paciente. Um software permite o posicionamento virtual do implante através de um programa digital, que é transferido para a situação clínica com um guia cirúrgico, confeccionado em laboratório, baseado nas informações virtuais da tomografia e programas de alta tecnologia que desenvolvem protótipos da boca do paciente.

Se você quer o seu sorriso de volta, sua autoestima, não deixe de conhecer a Oral Sin Implantes, localizada na Rua Onze de Junho, 622 – Centro. A clínica funciona de segunda à sexta-feira, das 8h às 18 horas. Mais informações através do telefone (19) 3825-5200.

**Siga a Oral Sin nas redes sociais**

[www.facebook.com/OralSinIndaiatuba/](http://www.facebook.com/OralSinIndaiatuba/)

Instagram: @ oralsin.indaiatuba



**Oral Sin**<sup>®</sup>  
Implantes

**Siga a Oral Sin nas redes sociais**

[www.facebook.com/OralSinIndaiatuba/](http://www.facebook.com/OralSinIndaiatuba/)

@ oralsin.indaiatuba



**(19) 3825-5200**

**Rua Onze de Junho, 622 - Centro - Indaiatuba**

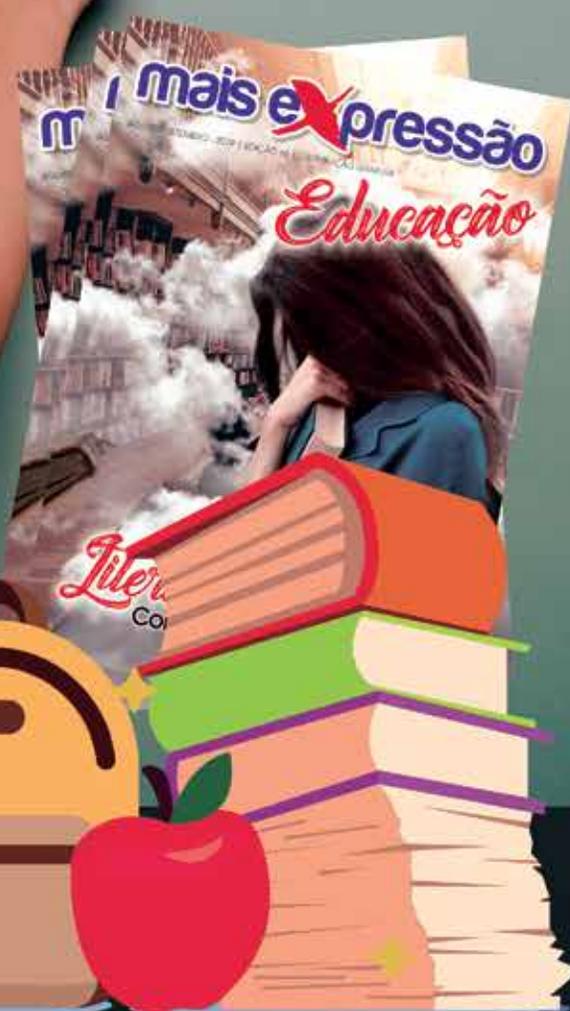
# VEM AÍ!

REVISTA

# mais eXpressão

# EDUCAÇÃO

## RESERVE SEU ESPAÇO!



ENTRE EM CONTATO

 (19) 2516-0001

# Professional Branding

perfil profissional



Sua presença digital nas redes sociais é imprescindível, mas o mais importante é como você se apresenta!

Especialista em comunicação corporal, o fotógrafo André dirige e explica como e o porquê de cada pose, e te dirige para a a posição perfeita!

Faça como centenas de profissionais de vários países que procuram pelo que há de mais preciso em direção de fotografia de perfil profissional!

Entre em contato agora mesmo, cada minuto de exposição errada pode significar a perda de um negócio ou uma oportunidade de recolocação no mercado de trabalho.



(19) 3835-0655  (19) 99120-3170 ou [contato@fotocriativa.com.br](mailto:contato@fotocriativa.com.br)





# ROBÓTICA NA MEDICINA: CONHEÇA A REVOLUÇÃO NOS PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS



da Vinci Si  
ROBOTIC SYSTEM

da Vinci Si  
ROBOTIC SYSTEM

BRAKE

BRAKE

A cirurgia robótica já é uma realidade no Brasil e é uma das principais conquistas da medicina nos últimos anos. Considerada mais segura, a tecnologia vem auxiliando médicos na busca por resultados cada vez melhores para os pacientes.

O sistema cirúrgico robótico Da Vinci® é um sistema de telemanipulação no qual o cirurgião fica localizado em um console dentro da sala de cirurgia, e controla remotamente braços robóticos que executam os procedimentos cirúrgicos.

No console o cirurgião conta com uma tela de alta resolução com imagem tridimensional e que são aumentadas em até 15 vezes, permitindo assim, o detalhamento do órgão explorado.

O robô ainda possui um filtro de tremor que barra qualquer movimento involuntário do cirurgião, favorecendo os procedimentos mais delicados e que exigem muita precisão. Além disso, a tecnologia robótica possui um comando de

segurança como, por exemplo, caso o médico tire o rosto da tela de controle, o robô, automaticamente, trava.

Além da segurança, a cirurgia robótica é minimamente invasiva e por isso oferece diversos benefícios aos pacientes como diminuição de perdas sanguíneas durante a cirurgia; diminuição da dor e do desconforto pós-operatório; e menor tempo de permanência no hospital.

Porém para poder realizar a cirurgia robótica o médico tem que possuir um certificado emitido no exterior. Em Indaiatuba, o gastrocirurgião, Dr. Guilherme Sfair Otranto, é um dos médicos do seletivo grupo de cirurgiões e único da cidade com certificação adquirida no Intuitive Surgical, que é o maior centro mundial de treinamento de cirurgia robótica, localizado em Atlanta, nos Estados Unidos. Dr. Guilherme Otranto também faz parte de uma equipe 100% certificada para cirurgia robótica em Campinas.

## Formação

- Graduação em Medicina pela PUC-Campinas (1996 a 2001);
- Residência médica em Cirurgia Geral – Irmandade Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (2002 e 2003);
- Residência médica em Cirurgia do Aparelho Digestivo - Irmandade Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (2004 e 2005);
- Especialização em Cirurgia de estômago e obesidade - Irmandade Santa Casa de Misericórdia de São Paulo (2006 e 2007).

### Certificados:

- Título de especialista em cirurgia geral;
- Título de especialista em cirurgia do aparelho digestivo;
- Título de especialista em cirurgia bariátrica;
- Certificado Mundial em Cirurgia Robótica (Atlanta – EUA).

### Gastrocirurgia:

- Cirurgia geral;
- Cirurgia do aparelho digestivo;
- Cirurgia de obesidade;
- Videolaparoscopia;
- Cirurgia robótica.



**Dr. Guilherme Otranto**  
Cirurgião do Aparelho Digestivo  
Cirurgião Bariátrico

**Siga também o meu instagram**

 @dr.guilhermeotranto

R. José da Costa, 538 - Jardim Pau Preto,  
Indaiatuba - SP  
**(19) 3825-6060**

Rua Barata Ribeiro, 539 - Vila Itapura  
Campinas  
**(19) 3232-0719**



# Flor De Lis

Cabelo, Depilação & Esmalteria



📞 99921-7576

Rua Alberto Santos Dumont, 1209

## Marcia Paccor

Decoração de Eventos

Casamentos | Formaturas | Festas de Debutantes (15 anos)

Aniversários | Batizados | Comunhões

Confraternizações Particulares e Corporativas



Criamos e fazemos  
arranjos para festa  
e belíssimos  
bouquets  
para  
Noivas

Qualidade em atendimento e uma equipe especializada em decoração de festas, garantindo um serviço com extrema agilidade e bom gosto, mantendo uma política de qualidade, respeito e de total atenção aos nossos clientes, da organização ao fim do evento.

Fone: (19) 3936-1539 📞 (19) 98129-1125

Av. Eng. Fabio Roberto Barnabé, 5310 - Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

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

[marciapaccor@marciapaccordecoracoes.com.br](mailto:marciapaccor@marciapaccordecoracoes.com.br)





Donna Dondoca  
Vestidos

Renda-se aos encantos  
dos vestidos!



Já imaginou uma boutique de vestidos e acessórios sobre 4 rodas?  
Toda comodidade, conforto e praticidade dentro do seu condomínio,  
eventos e até mesmo na garagem da sua casa!

Agende sua visita com **Regiane Chibana**  
Telefone (19) 9 9965-3001

Siga no Instagram @donnadondocavestidos e fique por dentro de tudo!



Opera Mundi  
Cabelos

Modelo - @kamilaanastacio  
Photo - @klinger  
Makeup - @vivi\_menezes\_Makeup  
Nail art - @studio\_cah\_banwari Nail art  
Hair color - @marcos\_operamundi  
Penteado - @pedroestevam\_oficial

 operamundihair  Marcos Operamundi  marcos\_operamundi

 (19) 3834-5736  (19) 99129-3149 [operamundi.wixsite.com/opera](http://operamundi.wixsite.com/opera)

Rua Cerqueira César, 300 - Centro - Indaiatuba



**capodarte**

verão 2020

INAUGURADA NA CIDADE DE INDAIATUBA A CAPODARTE VEM  
TRAZER ELEGÂNCIA, SOFISTICAÇÃO E PRATICIDADE PARA A  
MULHER QUE BUSCA CONFORTO E BELEZA PARA SEU DIA A DIA.

Esperamos sua visita para conhecer a linha completa de sapatos e  
acessórios, atendendo o público feminino, masculino e infantil.

Av. Presidente Kennedy, 1164 Cidade Nova I, Indaiatuba/SP

Telefones: (19) 9 9379.0897 e (19) 3392.8031

SAÚDE

# ALIMENTOS SAUDÁVEIS ALIADOS À BELEZA









Uma alimentação saudável e equilibrada está entre os principais itens que ajudam a deixar a pele hidratada, cabelos sedosos e unhas fortalecidas.

De acordo com especialistas o cabelo, por exemplo, é um importante sinal indicativo de saúde. Cabelos fraco, quebradiço e com queda acentuada pode ser um sinal de que está havendo deficiência de algum nutriente.

Uma alimentação equilibrada, rica em citrinos, antioxidantes, fibras, vitaminas e sais minerais é fundamental para a saúde das células e tecidos. Eles são os principais responsáveis pela maciez e o brilho natural da pele.

Então para ajudar a montar seu cardápio da beleza aqui vão alguns alimentos que não podem faltar na sua dieta.

## Peixe

São ricos em ômega 3 e o consumo previne o envelhecimento precoce da pele, dá brilho aos cabelos e ajuda as unhas a crescerem fortes e saudáveis;

## Cereais integrais

Fornecem uma boa quantidade de vitaminas do complexo B e além de retardar o envelhecimento da pele, garante cabelos saudáveis e mantêm as unhas sempre fortes;

## Óleo de coco

É um grande aliado devido ao seu alto poder

de hidratação e ajuda a diminuir o ressecamento da pele. Também dá brilho e maciez aos cabelos, além de prevenir o ressecamento das unhas;

## Tomate

Possui muitas vitaminas, principalmente a C, por isso ele ajuda a diminuir a oleosidade da pele, é um grande aliado pra hidratar os cabelos, e ajuda a manter as unhas fortalecidas;

## Cenoura

Contêm uma alta concentração de vitamina A e proporciona elasticidade da pele, garante o brilho e a maciez dos fios, e mantem as unhas fortalecidas e saudáveis;



## Abacate

É rica em vitaminas A, C, D e E e é responsável por diminuir as olheiras, hidratar e alinhar os fios e ajuda a melhorar a saúde das unhas;

## Frutas vermelhas

São frutas ricas em poderosos antioxidantes que contribuem para preservar a elasticidade da pele, manter o brilho capilar, além de evitar que as unhas fiquem quebradiças;

## Oleaginosas

Esse grupo de alimentos ricos em ôme-

ga 3, vitamina E e minerais como potássio e selênio ajudam a hidratar a pele, deixam os fios fortes, brilhantes e sedosos, e combate o enfraquecimento e faz com que as unhas cresçam fortificadas e saudáveis;

## Vegetais verdes escuras

São responsáveis por fornecerem vitaminas A, C, E e K, além de minerais como ferro, potássio, magnésio e zinco que ajudam a manter o organismo saudável. Esses alimentos ricos em nutrientes ajudam a promover a hidratação da pele, favorece o couro cabeludo, e garante a vitalidade das unhas;





# A solução do seu evento de A a Z



*Sua festa será inesquecível!*



## DJ - iluminação - painel de LED - sonorização

 Rua Uruguai, 119 - V. Castelo Branco

 19 3016-1111 e 11 2868-2020

 19 9 9730-7526

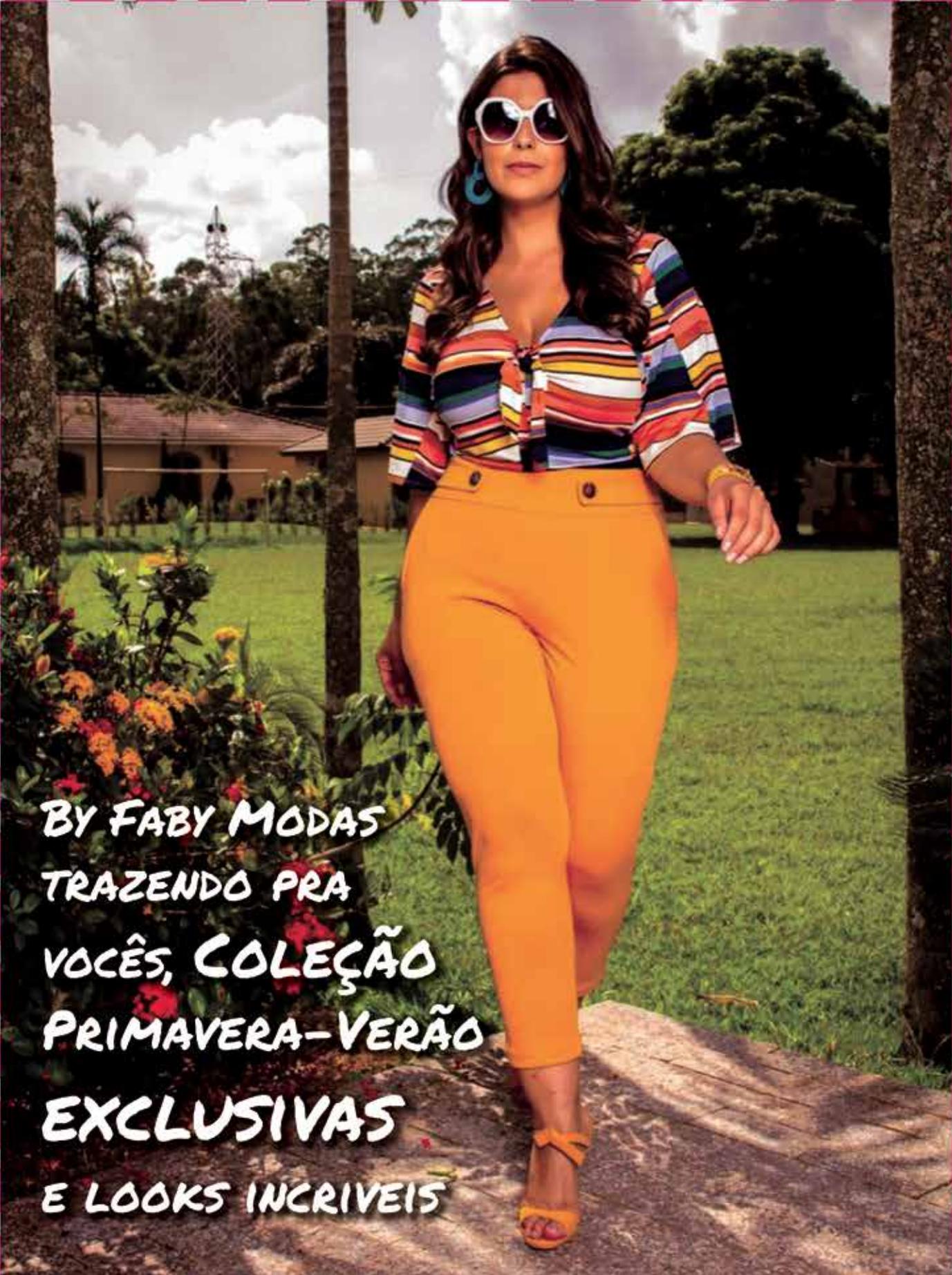
 eventos@apollosolutions.com.br

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

 [apollo.solution](https://www.facebook.com/apollo.solution)

 [apollo.solutions](https://www.instagram.com/apollo.solutions)

 [apollo-solution](https://www.linkedin.com/company/apollo-solution)



**BY FABY MODAS  
TRAZENDO PRA  
VOCÊS, COLEÇÃO  
PRIMAVERA-VERÃO  
EXCLUSIVAS  
E LOOKS INCRÍVEIS**

arrase no

**L**  **K**

use

**BY FABY MODAS**

**Moda Feminina Plus size tem endereço certo!**

**F: 19 3394-2109**

**f By Faby Modas**

**Av. Ário Barnabé, 1389 - Jd. Morada do Sol  
Indaiatuba/SP**

- Fotógrafo moderno
- Fotógrafo especialista
- Projetista e Produtor
  - Eventos Sociais
    - Corporativo
  - Institucionais
    - Casamento
    - Pré Wedding
      - Bodas
  - Aniversários
    - Debutante
      - Cabine
      - Totem
      - Drone
      - Studio



PHOTO CONCEPT  
**VIDINEI SICA**  
Grupo Sica Foto e Vídeo



 Vidinei Sica

 vidineisica

 19 99141-2812

 vidinei@hotmail.com

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

Alta Qualidade e Sofisticação  
em Fotografia e Cinema



SE O SALGADO  
É NOSSO,  
VOCÊ ESTÁ EM

**BOA COMPANHIA!**

A Cia do Salgado teve início em 2011 com um propósito de trazer produtos novos e diferentes ao mercado, trabalhando apenas com ingredientes de alta qualidade e sob supervisão de nutricionistas especializados, nossas receitas foram tomando forma e agora já são 8 anos que fazemos parte das mesas indaiatubanas, conquistando paladares e tirando suspiros de quem prova dos nossos salgados!



☎ 19 3885.1216 | 3816.4255 | 3816.4156 | 3017.6355

📍 R: Primo José Mattioni, 762 | JD. Eldorado - indaiatuba/SP

📱 @ciadosalgadoindaiatuba

# LOW CARB: DIETA ATKINS REDUZ O CONSUMO DE CARBOIDRATOS

Carboidrato é mesmo vilão das dietas?

A Dieta Atkins é uma dieta originalmente desenvolvida pelo cardiologista americano Roberto Atkins nos anos 60 e publicado em livro em 1972 como A Dieta Revolucionária do Dr. Atkins e revisada em 1992 como A Nova Dieta Revolucionária do Dr. Atkins.

A dieta que, atualmente, é queridinha por aqueles que desejam um emagrecimento rápido consiste basicamente em reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos - pão, batata, arroz, massa, entre outros - da alimentação e ingerir quantidade ilimitada de carne, ovos e peixes.

Ao iniciar a Low carb, segundo a dieta, o metabolismo do corpo começa a usar a gordura corporal como energia ao invés de carboidratos. Quando isso ocorre, o corpo está em cetose, que pode ser definida como um estado metabólico onde o corpo não mais obtém energia a partir da glicose.

Para entrar em cetose, Dr. Atkins explica em seu livro que num período de 15 dias, a alimentação é restrita a proteínas animais, ovos e frutos do mar. Após, a pessoa entra na perda de peso

continuada que introduz na alimentação queijos amarelos, creme de leite e alguns tipos de nozes com moderação. Atkins sugere uma maior ingestão de verduras. Aconselha a evitar cafeína e aspartame (café, coca-cola zero).

Na fase de pré-manutenção, quando o peso desejado foi atingido, o limite de carboidrato aumenta, permitindo assim que entre na dieta pães e leguminosas. No período final, Atkins recomenda a vigilância mensal do peso, e sugere que mais carboidratos poderão ser ingeridos com a prática de exercícios físicos.

De acordo com especialistas, a Low carb realmente gera a perda rápida de peso, porém assim como todas as dietas é imprescindível a orientação e acompanhamento de um profissional.

## Estudo

Dr. Atkins escreveu seu livro baseado em uma pesquisa realizada por ele mesmo, nos anos 60, sobre a alimentação dos esquimós. Atkins relata que se surpreendeu ao constatar que esses po-





vos tinham alta expectativa de vida e energia suficiente para caçar e sobreviver a baixíssimas temperaturas. Em seu estudo ele constatou que os esquimós não consumiam carboidratos e a sua alimentação era baseada na ingestão de proteína e gordura animal.

Assim que lançou seu livro, Dr. Atkins foi duramente criticado por instituições médicas e alimentares, além de afrontar a indústria alimentar que investiu pesado contra sua deita.

Em 2003 alguns médicos resolveram pela primeira vez fazer um estudo controlado da dieta em comparação as tradicionais dietas recomendadas pelas associações médicas (altas em carboidratos e baixas em gorduras e calorias) e surpreendentemente a dieta se saiu melhor em desempenho não somente em relação a redução de peso, mas também em relação a redução de gordura corporal (percentagem) e melhoras em perfis de lipídios sanguíneos e glicêmicos basicamente em todos os grupos estudados. Novos estudos têm sido feitos em relação às dietas baixas em carboidratos e os resultados sempre se

mostram mais favoráveis em desempenho em relação a perda de peso / gordura e melhora de perfis sanguíneos.

A Dieta Atkins recentemente ganhou algumas “irmãs” entre as dietas baixas em carboidrato, sendo as dietas de South Beach, Protein Power e The Zone, Dukan entre outras.

## Carboidratos

Os pães fresquinhos no café da manhã, a pizza do sábado à noite e a macarronada no almoço de domingo não existe na deita da Low carb. Estudos comprovam que a dieta realmente gera perda de peso, e em curto espaço de tempo. Mas, será que o nosso corpo precisa de carboidratos?

De acordo com especialistas com a redução drástica da ingestão de carboidratos, o organismo poderá sim sentir efeitos negativos.

A seguir pontuaremos quais as desvantagens da dieta, segundo especialistas:

- O corpo poderá sentir fraqueza, pois a



energia física é, em grande parte, proveniente de carboidratos;

- O mau humor pode se manifestar devido a queda na produção de serotonina no cérebro em decorrência da privação de carboidratos;
- O intestino pode não funcionar bem porque é relevante a fibra na dieta para auxiliar na formação do bolo fecal;
- Alguns estudos dizem que pode dar halitose, o mau hálito, isso porque com mais proteínas, também podemos acumular toxinas.

## Vantagens

Assim como todas as dietas, a Low carb também tem seus benefícios que não são poucos. Controlar o diabetes é uma das vantagens inegáveis da dieta, além disso, gera um emagrecimento rápido e proporciona um aumento considerável na saúde daqueles que estão no sobrepeso.

Outro benefício é que a fome é inibida uma vez que existe o incremento de alimentos proteicos. Publicações recentes na American Journal of Clinical Nutrition (uma revista sobre medicina) afirmaram que uma solução contra a obesidade é aumentar o nível de proteína na dieta para reduzir o consumo calórico diário. A Low carb também diminui o colesterol, triglicerídeos, além de manter a pressão arterial sob controle.

## Confira quais são os alimentos permitidos:

- Proteína de alto valor biológico: carne vermelha magra, peito de frango, peixes e ovos;
- Frutas com baixo índice glicêmico: morango, cereja, amora e mirtilos;
- Laticínios: aqueles com alto teor de gordura contêm menos carboidratos que os laticínios light, mas por outro lado são ricos em gordura saturada, que deve ser consumida com muita moderação. Creme de leite, cream cheese e parmesão são alguns dos laticínios permitidos na dieta low carb;
- Gorduras boas: nozes, azeite, óleo de coco, abacate, salmão, atum e sardinha;
- Vegetais: folhas verdes (couve, rúcula, alface, agrião, etc.) e vegetais não amiláceos (couve flor, rabanete, brócolis, alho poró, aspargo);
- Outros: maionese, leite de coco, frutos do mar, gelatina sem açúcar e adoçantes (sucralose e aspartame);
- Bebidas: café, chás sem açúcar (camomila, erva doce, etc.) e água sem gás.

**Clínica CampoMed**

Saúde de qualidade,  
ao alcance de todos.

+ de 15 especialidades e exames laboratoriais.

www.campomed.com.br

AGENDE AGORA  
SUA CONSULTA!



Dr. Marcelo Magaldi  
Responsável Técnico Médico  
CRM 80.093

Av. Clóvis Ferraz de Camargo, 1112 - Pq. Campo Bonito - Indaiatuba  
(19) 3317-0221 (19) 9 8217-7756 clinicacampomed

**Horário de  
Atendimento:**  
De terça a domingo das  
11:30 hs às 15:00 hs



*Espaço amplo para melhor atendê-los!*



**Kostela**  
do japonês

Rua Antonia Martins Luiz, 180 - Distrito Industrial - Indaiatuba/SP

F: 19 3894-6646 - [www.kosteladojapones.com.br](http://www.kosteladojapones.com.br)

 Kostela do Japonês Indaiatuba



# Venha viver e sentir a nova experiência Margot

CHÁ, ARTE E GASTRONOMIA



Recém inaugurada, a nova Margot Chá, Arte e Gastronomia já tem motivos de sobra para provar que o que era bom ficou ainda melhor!

Com ambientes lindos de tirar o fôlego, a Margot agora conta com um deck externo lindíssimo, com duas paredes pintadas à mão pela artista Raissa Schröetler, além de uma agenda musical imperdível com noites de Jazz e Bossa Nova, um cardápio exclusivo e diferente, recheado de sobremesas sensacionais, comidinhas deliciosas e refeições como Saladas, Risotos, Massas, Sanduíches e opções veganas e vegetarianas do almoço ao jantar. Muitas novidades de encher os olhos e dar água na boca.

Viva essa experiência!



Fotos: Kribson Sette



Margot  
CHÁ, ARTE E GASTRONOMIA

Avenida Coronel Estanislau do Amaral, 360  
Itaici - Indaiatuba/SP

[f](#) margotcasadechaearte [i](#) margotcasadechaearte

Segunda, quarta e quinta das 11h às 22h | Sexta e sábado das 11h às 23h  
Domingos e feriados das 11h às 20h | Terça - fechado

**T**Fonte de vitaminas A, D, E, K e B12 e minerais essenciais para a saúde como ferro, cálcio e lipídios, além de selênio, colina, riboflavina, luteína, zeaxantina entre outras tantas substâncias fundamentais para o funcionamento adequado do organismo. Um ovo de galinha possui tudo isso! Difícil acreditar que o alimento foi associado, durante anos, ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares por elevar o colesterol do sangue.

Que a gema apresenta altos índices de colesterol, não há dúvidas. De acordo com especialistas, a unidade pode conter entre 50 a 250 miligramas da substância. Porém, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) recomenda um consumo diário de até 300 miligramas, pois o colesterol desempenha funções essenciais em nosso organismo, como a produção de alguns hormônios, tais como vitamina D, testosterona, estrógeno, cortisol e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras. É um componente estrutural das membranas celulares em nosso corpo e está presente no coração, cérebro, fígado, intestinos, músculos, nervos e pele.

## Onde as vitaminas e minerais atuam?

O consumo de um ovo por dia pode trazer diversos benefícios ao nosso corpo como no sistema muscular, pois a proteína contida no ovo ajuda a manter o funcionamento dos músculos e o crescimento da quantidade de massa magra.

Segundo a nutricionista do Instituto Ovo Brasil, Lúcia Endriukaite, a gema é rica em luteína e zeaxantina que estão presentes na pigmentação amarelada da mácula (parte do olho que ajuda a focalizar a luz) e são responsáveis por proteger os olhos dos danos causados pela luz solar. A ingestão do ovo também evita doenças oculares, como a degeneração macular relacionada à idade e a catarata.

O cérebro também é beneficiado devido às vitaminas e minerais que o ovo possui e que ajudam no funcionamento regular das células nervosas, assim como regulando atividades como a memória. O consumo também fornece energia ao corpo, além de melhorar o sistema imunológico visto que

# OVOS E OS SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

*O ovo contém vitaminas e minerais que faz dele um alimento completo*



as vitaminas contidas no alimento são essenciais para as células de defesa.

Quer emagrecer? Então consuma ovo, pois a alta qualidade de proteína ajuda a prolongar a sensação de saciedade.

## Como preparar para o consumo?

Ovo cozido, frito, mexido, estrelado, pochê, de codorna, caipira ou orgânico. Confira formas de preparar o alimento para garantir que o organismo aproveite ao máximo todos os potenciais do ovo.

- Escolha um método de cozimento de baixa caloria.

Algumas maneiras de preparar os ovos não adicionam calorias extras ao alimento, como os ovos pochê ou cozidos. Por essa razão, essas modalidades de preparo são ideais para quem quer adotar uma dieta menos calórica;

- Escolha óleos mais estáveis a altas temperaturas

Cada óleo possui um “ponto de fumaça” diferente. Esse índice define a temperatura em que

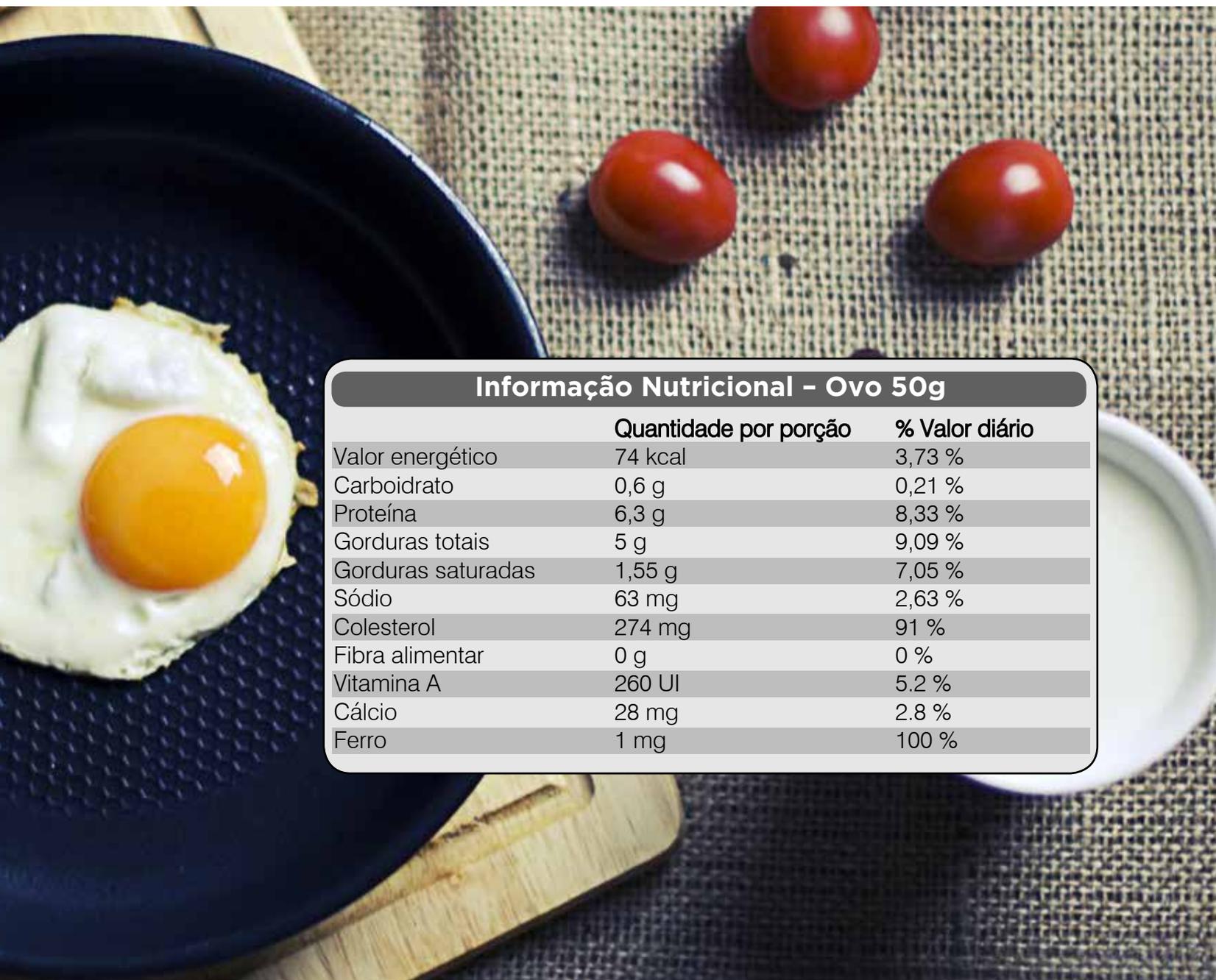
ocorre uma reação química na estrutura da gordura que produz a acroleína, substância tóxica para o organismo. Os mais indicados para o preparo são óleo de girassol, azeite ou óleo de coco. A manteiga, apesar de conferir um sabor especial ao ovo frito, possui um ponto de fusão (quando se torna líquida) muito baixo, por isso requer muito cuidado durante o preparo;

- Prepare receitas combinadas com legumes

Ovos e vegetais formam combinações saborosas em omeletes ou ovos mexidos, por exemplo. Aproveitar essa vantagem para consumir mais alimentos saudáveis consiste em uma ótima estratégia de somar os benefícios dos ovos às fibras e vitaminas presentes nos vegetais;

- Cozinhe pelo período ideal para não perder nutrientes

Quando o ovo é cozido durante muito tempo, o calor faz com que se percam alguns nutrientes presentes no ovo, como as vitaminas do Complexo B. Além disso, os carotenoides zeaxantina e luteína podem se oxidar. O tempo ideal para garantir que o ovo permaneça rico em nutrientes é de 12 minutos.



### Informação Nutricional - Ovo 50g

	Quantidade por porção	% Valor diário
Valor energético	74 kcal	3,73 %
Carboidrato	0,6 g	0,21 %
Proteína	6,3 g	8,33 %
Gorduras totais	5 g	9,09 %
Gorduras saturadas	1,55 g	7,05 %
Sódio	63 mg	2,63 %
Colesterol	274 mg	91 %
Fibra alimentar	0 g	0 %
Vitamina A	260 UI	5,2 %
Cálcio	28 mg	2,8 %
Ferro	1 mg	100 %

## Especializados em Consultoria e Assessoria Empresarial

Buscando sempre a excelência em nossa área de atuação

- Auditoria e Consultoria Empresarial
- Contabilidade e Rotina Mensal
- Abertura, alteração e encerramento de empresas
- Imposto de Renda Físico e Jurídico

Apoio e esclarecimento na administração de empresas

Tel.: (19) 3885.1777 - Tel.: (19) 3935.7983

e-mail: [contato@staldenconsult.com.br](mailto:contato@staldenconsult.com.br)

site: [www.staldenconsult.com.br](http://www.staldenconsult.com.br)

Rua Humaita, 397 - Vl. Almeida - Indaiatuba/SP

**[www.staldenconsult.com.br](http://www.staldenconsult.com.br)**



## TODT & PANZETTI

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

- FAMÍLIA
- ADOÇÃO
- CÍVEL
- COMERCIAL
- SUCESSÕES
- ADMINISTRATIVO
- EMPRESARIAL
- TRABALHISTA

Nº de Registro: 22.829

Rua dos Andradas, 107 - Bairro Cidade Nova I  
Indaiatuba/SP CEP 13334-020

Tel: 19 3875 6139

Site: [www.todtpanzetti.adv.br](http://www.todtpanzetti.adv.br)

# A importância da água para o corpo humano

*Recomenda-se, em média, a ingestão de 2 a 3 litros de água por dia*

**A** água representa cerca de 60% do peso total do corpo humano adulto e quase 80% do corpo de uma criança, por isso a ingestão de água é essencial para manter o organismo saudável. Ela é o principal componente das nossas células e está presente nas reações químicas, respiração, circulação, funcionamento dos rins, digestão, sistemas de defesa, pele, entre outros.

A água também age na eliminação de substâncias tóxicas, que ocorre, principalmente, por meio da urina. Além disso, o líquido também é importante componente do plasma sanguíneo, sendo responsável pelo transporte de nutrientes, oxigênio e sais minerais para as células.

A água também garante a proteção de algumas estruturas do corpo. O liquor encontrado entre as meninges, por exemplo, previne impactos que podem desencadear graves danos ao sistema nervoso. Além disso, podemos citar o líquido presente nas articulações que evita o atrito entre os ossos, o líquido amniótico, que protege o embrião em desenvolvimento, e as lágrimas, que evitam o ressecamento das córneas e realizam sua limpeza. O equilíbrio da temperatura do corpo também ocorre através da ingestão da água.

## Hidratação

Como a água não pode ser armazenada

em nosso corpo é fundamental sempre ingerir para que haja um balanço entre o que é ingerido e o que se perde, principalmente, por meio da transpiração e eliminação de urina e fezes. Nosso organismo consegue ficar muito tempo sem nenhum alimento, mas não sem água. Pesquisas comprovam que, de três a cinco dias, uma pessoa pode morrer caso não tenha acesso a essa substância.

## Mas então como tomar mais água durante o dia?

A quantidade ideal de água a ser ingerida diariamente depende de vários fatores como a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza, até mesmo o clima e a temperatura do ambiente onde vive. Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente. Outros precisarão de três, quatro litros ou mais, como no caso dos esportistas.

O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizado no cérebro e em diferentes partes do corpo. Esses sensores provocam sede e nos impulsionam a consumir líquidos sempre que a ingestão de água não for suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos.

Assim, é fundamental ficar atento para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água que é sinalizada pelo organismo.

# Confira algumas dicas de como consumir água



- Para quem não é muito fã da água uma dica é consumi-la aromatizada com rodela de limão, folhas de hortelã, abacaxi, canela em pau, gengibre, entre outros;

- Andar sempre com uma garrafinha nas mãos. Desta forma você sempre se lembrará de ingerir o líquido;

- Os chás e cafés também são uma ótima opção, porém convém não adicionar açúcar, ou pelo menos, reduzir a quantidade ao mínimo;

- Outras formas de consumir água é através de frutas e verduras. Quando a alimentação é baseada nesses alimentos é usual que

forneçam cerca de metade da água que precisamos ingerir;

- Antes do café da manhã, dos lanches, do almoço e do jantar, tome um copo de água. Essa é uma estratégia indicada para os esquecidos, que assim podem garantir a ingestão de pelo menos cinco copos de água por dia;

- Essa é uma dica especial para quem gosta de refrigerante: trocar pela água com gás e limão;

- Conte com a ajuda dos aplicativos que enviam avisos sonoros ou lembretes, e também ajudam a controlar a quantidade de água ingerida diariamente.



**VENHA DESFRUTAR DESSE  
MARAVILHOSO LUGAR**

**1000 m<sup>2</sup>**

**PRONTO  
PARA  
CONSTRUIR**



No **Jardins do Golfe Indaiatuba** cada metro quadrado foi planejado para proporcionar bem-estar, tendo como quesito básico a privacidade e o sossego. Aqui você celebra um dia a dia naturalmente mais prazeroso e encantador, pelas belezas naturais e pela deslumbrante vista dos lagos, do vale e do pôr do sol. Definitivamente o cenário perfeito para viver momentos únicos junto a família e celebrar com os amigos.

**MAIS DE 147.000 m<sup>2</sup> DE ÁREAS VERDES E DE LAZER**

LAZER SOB MEDIDA COM LAGO  
E DECK PARA ESPORTES NÁUTICOS

AQUI VOCÊ PODE COMPRAR!  
MUITA NATUREZA E  
BAIXO CUSTO DE CONDOMÍNIO



CAMPO DE  
GOLFE



VISTA PARA  
O VERDE



LAGO, VALES  
E PÔR DO SOL



GOLF  
HOUSE

**Endereço**

Rod. Lix da Cunha, 5.341  
(SP-73) - Indaiatuba/SP  
Acesso pela Santos Dumont,  
Km 58

CRECI 31123J



**Faça um agendamento para conhecer o  
empreendimento e ganhe um brinde na visita!**



**9.9902-2039 / 9.9697-2039**

# Trevizan

ARQUITETURA

*Rozimeire Trevizan*

Arquiteta

PROJETO

CONSTRUÇÃO

ADMINISTRAÇÃO

DESIGN de INTERIORES

Materializando Ideias e Construindo SONHOS!



[instagram.com/trevizanarquitetura](https://www.instagram.com/trevizanarquitetura)



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

Fones: 19 3801.4657

 19 99764.9134

Av. Conceição, 2546  
Vila Avai, Indaiatuba - SP

[rozimeire.trevizan@uol.com.br](mailto:rozimeire.trevizan@uol.com.br)  
[www.trevizanarquitetura.com.br](http://www.trevizanarquitetura.com.br)

*Porque  
Sonhar não  
tem limites*

*Embracon, há mais de  
30 anos realizando  
sonhos de clientes e  
colaboradores.*

*Venha realizar o  
seu também.*



MARCOS LIMA

 (19) **99480-9096**

 [marcos.msantos@embracon.com.br](mailto:marcos.msantos@embracon.com.br)

**Acesse nosso site e saiba mais**

**[www.embracon.com.br/consultor/marcos.msantos](http://www.embracon.com.br/consultor/marcos.msantos)**

Consórcio

**Embracon**

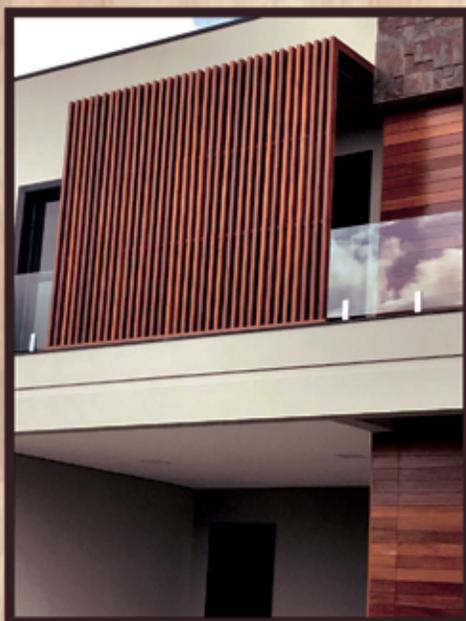
**PORQUE SONHAR NÃO TEM LIMITES**



# M MADEIREIRA MADELASCA

Deck - Escada - Forro  
Janela - Mesa - Pergolado  
Porta - Portão

Instagram Facebook /MADELASCA



**FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO**

WhatsApp (19) 99400-2884

Phone (19) 3875-3003 Phone (19) 3801-2884

AV. VISCONDE DE INDAIATUBA, 855  
INDAIATUBA - SÃO PAULO

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



PRATADA CASA

PROGRAMA DE RELACIONAMENTO

# ESPAÇO GOURMET: ENTRETENIMENTO E GASTRONOMIA

A área gourmet é a extensão da casa,  
por isso funcionalidade é a regra

Aquele tradicional rancho onde havia apenas a churrasqueira e um balcão com pia ganhou modernidade. Hoje esses espaços se tornaram áreas gourmet que viraram uma extensão da nossa casa.

Esse espaço é um diferencial que valoriza o imóvel. Porém, para conseguir essa valorização é necessário que o seu espaço gourmet seja realmente funcional e, para isso, saber escolher os produtos certos que farão parte do cômodo é essencial.

Mas se você não tiver um espaço externo, não há problemas. A área gourmet ficará muito aconchegante e prática montada dentro de casa, além de que ela pode ocupar, perfeitamente, o lugar da cozinha. Também é interessante investir em modelos de churrasqueiras elétricas. O espaço pode se tornar ainda mais funcional se for integrado com a sala de estar, tornando tudo um ambiente só.

Com o objetivo de ser um local para receber amigos e familiares e realizar festas e confr-





ternizações, a área gourmet pede uma churrasqueira, forno de pizza, fogão e uma geladeira, porém lógico que tudo isso vai depender do espaço disponível.

Entretanto, tão importantes – ou talvez até mais – é o fato do espaço gourmet ser bem equipado. Contar com uma boa torneira, cuba, tanque e filtro é essencial para tornar o seu espaço gourmet funcional e completo. Além, claro, de um bom planejado para que tudo fique muito bem organizado.

A decoração, não menos importante, irá dar exclusividade ao ambiente e também deixar a “cara” do dono. É comum que os espaços gourmet tenham um estilo mais rústico, podendo até ser decorado com artesanatos, porém isso não é uma regra e a área pode, sim, possuir uma decoração moderna, clássica ou retrô.

Para as decorações mais modernas opte por torneiras, misturadores e afins em inox. Já se for rústico, o cobre ou preto ficarão lindos.

Não importa como é o espaço disponível para construir uma área gourmet, se é um espaço com churrasqueira ou sem, espaçoso ou pequeno. O importante é na hora de escolher seus equipamentos, móveis e utensílios procure itens de qualidade e que sigam o mesmo estilo de decoração, assim você deixa o ambiente

equilibrado e bonito.

Mesmo que você tenha um espaço gourmet amplo, pense sempre na funcionalidade dos equipamentos e na melhor aproveitamento do espaço.

Com essas dicas, você com certeza terá um espaço gourmet perfeito para receber bem suas visitas!

## Vantagens e desvantagens

Como tudo na vida tem seu lado bom e ruim, a área gourmet não é diferente. Por isso antes de investir fique atento às vantagens e desvantagens do espaço.

O maior benefício, sem dúvida, é ter um espaço onde você possa receber amigos e familiares durante almoços, jantares e confraternizações.

Porém, o espaço gourmet precisa estar sempre muito bem organizado e necessita ser bem equipado, porém, sem acúmulo de louças e utensílios de cozinha, resumindo, é trabalho redobrado, afinal, esse ambiente é projetado para receber visitas e por conta disso, organização é algo primordial.



# ed

**CAPRICHODecor**  
*Móveis Planejados*

f cdindaiatuba

Tudo em até  
**12X**  
**SEM JUROS**  
Preços e Condições Especiais

Várias opções  
de pagamento



Assistência Técnica:



*O estilo provençal é procurado por quem quer colocar um toque delicado, suave e romântico na decoração*

Av. Coronel Antônio Estanislau do Amaral, 1331 - Itaiaci - Indaiatuba/SP

F: (19) 3894-7544 - 97416.7184

[www.caprichodecor.com.br](http://www.caprichodecor.com.br) - [contato@caprichodecor.com.br](mailto:contato@caprichodecor.com.br)



**GD**

Engenharia • Consultoria • Treinamentos

JÁ IMAGINOU UMA CASA FEITA  
**SOB MEDIDA** PARA VOCÊ?

**SAIA JÁ DO  
ALUGUEL**

**TERRENO +  
CONSTRUÇÃO**

**CONSULTE-NOS! (19) 3392-9578 • 9.7403-1378**

📍 Av. Conceição, nº 1518 - Sala 03 - Cidade Nova II 🌐 [www.gdengenharia.com](http://www.gdengenharia.com)  
✉ [engenharia@gdengenharia.com](mailto:engenharia@gdengenharia.com)



- Instalação/Infraestrutura
- Higienização/manutenção
- Venda de aparelhos

**MEGA AIR**  
Ar-Condicionado SYSTEM

Ar quente/frio em até **10x**  
sem juros\*

☎ (19) 3328-0031 / 9 95147-0494 ☎

Av Visconde de Indaiatuba, 264 (em frente ao hospital Dia)

\*no cartão de crédito

# COMO PLANEJAR A VIAGEM DOS SONHOS?

Saiba como o planejamento financeiro pode te levar longe





Quem não sonha com uma viagem? Seja ela nacional, internacional, praia, montanhas, com os amigos ou entre familiares. Aquela viagem dos sonhos, com certeza, está na lista de realizações da maioria dos brasileiros.

Uma pausa para o relaxamento não é questão de luxo, mas, sim, de saúde. Diversos estudos já comprovaram que conhecer novos lugares, estar em contato com diferentes culturas e se desligar das preocupações por um período promove diversos benefícios físicos e mentais.

É chegada a hora de tirar do papel aquela viagem dos sonhos. Pode ir arrumando as malas porque as dicas abaixo vão te ajudar!

## Saia do vermelho

Primeiro de tudo, se você possui alguma dívida, o primeiro passo é acabar com ela. Afinal nada melhor que viajar com a vida financeira em ordem. Isso o deixará relaxar sem se preocupar com as contas que te esperam.

## Crie metas para os gastos

Criar metas é um dos principais pontos, pois é aqui onde você irá limitar os gastos. Com o controle será possível identificar onde está sendo gasto o dinheiro para depois conseguir equilibrar as finanças.

## Reduza os gastos de sua casa

Que tal se privar de alguns “luxos” para reduzir os seus gastos. O canal de assinatura, os almoços diários em restaurantes. Há também a possibilidade de reduzir as contas de água e luz tirando os aparelhos eletrônicos da tomada, não dormir com a luz acesa e ventilador ou ar-condicionado ligado. Utilize lâmpadas de LED e não tome banhos demorados.

## Compre apenas o necessário

Quantas vezes caímos na armadilha das liquidações e promoções? Então passe longe do “vou dar só uma olhadinha”, assim evita-se gastos desnecessários. Mentalize a sua viagem para não cair na tentação do consumo exagerado.

## Faça um planejamento mensal

Tudo o que é bem planejado diminui a possibilidade de imprevistos e preocupações. Quanto antes você começar a planejar a viagem, mais fácil será para encontrar passagens aéreas e hospedagens em conta.

## Defina um orçamento para a viagem

Comece seu orçamento com as despesas maiores, provavelmente essas serão as passagens aéreas e acomodação. Para ter uma estimativa de gastos nas cidades escolhidas como

destino, vale uma pesquisa. Com a ideia aproximada de gastos, adicione em suas contas um valor a mais passeios extras e as famosas lembranças.

## Reserve uma quantia mensalmente

É importante sempre estar em mente o valor que precisa para realizar a viagem dos sonhos por isso deixe anotado na porta da geladeira ou no próprio celular, assim ao visualizar se sentirá motivado para trabalhar e economizar todos os dias.

## Monte o melhor roteiro possível

Se a palavra do dia é economia, esqueça as agências de turismo. A comodidade e o conforto podem ser ótimas vantagens, mas você terá que pagar muito caro por isso. Monte você mesmo o seu roteiro, peça ajuda a amigos e conhecidos que já tenham estado no destino e pesquise em fóruns de mochileiros. Certamente você vai encontrar ótimas dicas para fazer o dinheiro render mais durante a viagem.

**Com todas essas dicas, com certeza a sua viagem será dos sonhos! Então “bora lá” e boa viagem!**



# SEU COMPUTADOR PAROU?

Não deixe sua empresa  
parar e ficar no prejuízo!

A Amira Web Systems  
tem as soluções ideais para  
sua empresa na área de  
Tecnologia da Informação

- WIRELES • SOLUÇÕES • BACKUP
- STORAGES E HD EXTERNOS
- CABLING • RACKS • PATCH PANEL • CONTRATOS
- SUPORTE ONLINE • ROTEADORES •  
SERVIDORES • MONTAGEM



 (19) **3312.2067**  (19) **98452-2772**

[www.amirainfo.com.br](http://www.amirainfo.com.br) - [suporte@amirainfo.com.br](mailto:suporte@amirainfo.com.br)

DEPOIS DE FESTEJAR 50 ANOS NO MUNDO, É HORA  
DE COMEMORAR NOSSOS 25 ANOS NO BRASIL.



### 5ASEC INDAIATUBA - A LAVANDERIA INTELIGENTE

Av. Pres. Kennedy, 1437 - Cidade Nova | 3835-7996 | 99462-9561

VOCÊ PODE CONCORRER A ATÉ 12 PRÊMIOS DE  
**1 ANO DE LAVANDERIA GRÁTIS  
E 1 CARRO 0 KM**

A cada R\$ 100,00 em compras, você recebe um  
ticket com o código promocional para cadastrar  
em [5asec.com.br/25anosbrasil](http://5asec.com.br/25anosbrasil) e concorrer aos  
sorteios.  
**Entre no site e participe!**

**5asec**  
TEXTILE EXPERT

CONSULTE O NÚMERO DO CERTIFICADO SECAP E AS DATAS DOS SORTEIOS NO REGULAMENTO, EM [WWW.5ASEC.COM.BR/25ANOSBRASIL](http://WWW.5ASEC.COM.BR/25ANOSBRASIL).  
Participação de 01/06/2019 até 30/11/2019, incluindo aquisição dos serviços e cadastro no website, observado o horário de funcionamento das lojas, restrita para maiores  
de 18 anos com CPF válido e residentes no Brasil. Serão 6 sorteios com 2 ganhadores, em cada mês de participação, de  
1 cartão presente cada no valor de R\$ 1.400,00 para gastar durante 1 ano nas lojas 5asec, totalizando 12 cartões-presentes durante toda a promoção. E um sorteio final,  
que premiará 1 ganhador com 1 carro 0 km. Consulte condições e períodos de participação, descrição completa dos prêmios, datas dos sorteios e o número do certificado  
de autorização SECAP/ME no regulamento, em [www.5asec.com.br/25anosbrasil](http://www.5asec.com.br/25anosbrasil). Imagens ilustrativas.



  
**DIAMOND**  
FOTO: [unreadable]

(19) 9 8121-6833  
(19) 9 9120-3170



# Ivanilde Reis

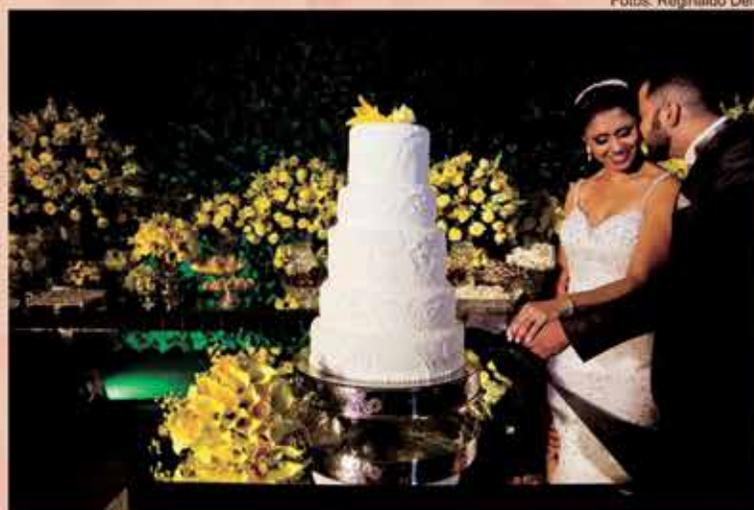
cerimonial e organização de eventos

Casamentos, Inaugurações, Jantares,  
Corporativos, Encontros, etc...



Sica Foto e Vídeo

*Estamos preparados  
para realizar o seu sonho!*



Fotos: Reginaldo Delfi



Seja de que estilo for: Casamento Clássico, Moderno,  
Rústico ou Boho e eventos corporativos em geral.

**F: 19 99377.5026**

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

 @ivanildereiscerimonial

 @ivanildereiscerimonial



# TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ CELEBRA 14 ANOS COM SHOW DE FERNANDO & SOROCABA



O Troféu Frutos de Indaiá completa 14 anos neste ano e junto das empresas eleitas em pesquisa como as melhores de Indaiatuba no ano de 2018, comemorará sua 14ª edição com o show da dupla Fernando & Sorocaba, onde todas as empresas serão premiadas em uma noite de gala que será realizada no Salão Social do Clube 9 de Julho, no dia 9 de novembro. Os premiados foram indicados através de pesquisa com a população feita em novembro de 2018, onde quase 4 mil pessoas responderam um questionário indicando quais são as melhores empresas em diversos ramos de atividade. Ainda, na pesquisa, foram indicadas as empresas “Revelação”.

“Assim que o resultado é apurado entramos em contato com as empresas indicadas para par-

ticiparem da campanha publicitária e do evento”, conta o presidente do Grupo Mais Expressão, Admilson Redecopa. “Somos fiéis ao resultado oferecendo a campanha somente para as empresas que ficaram em primeiro lugar”, enfatiza.

Credibilidade e reconhecimento são marcas registradas do Grupo Mais Expressão e o Troféu Frutos de Indaiá, em sua 14ª edição, faz parte das mídias da empresa, que está no mercado há 29 anos. “A cada ano que passa procuramos oferecer o melhor para nossos clientes, afinal todos foram escolhidos por seu diferencial e a festa de premiação é totalmente para essas empresas que se destacaram na cidade”, disse Redecopa.

A organização da noite de gala do 14º Frutos de Indaiá já está praticamente toda finalizada e to-

dos os serviços e produtos que serão prestados e servidos no evento foram escolhidos para oferecer aos presentes uma noite inesquecível. “A nossa meta é sempre aprimorar. É sempre surpreender! A equipe do Frutos de Indaiá está focada e dedicada para que a noite de premiação seja perfeita para os premiados e convidados”, enfatiza Redecopa.

## Premiados

Entre os premiados que receberão o Troféu Frutos de Indaiá no dia 9 de novembro está a loja de moda feminina By Faby Modas. “A ansiedade está a mil! Queremos mostrar aos nossos clientes a seriedade e comprometimento da empresa. Isso confirma que estamos no caminho certo e é o nosso trabalho que está sendo reconhecido”, disse a proprietária Fabiana Hempke Valim Costa.

A empresa Mega Air System também receberá o Troféu Frutos de Indaiá. “O troféu trouxe mais credibilidade e parceria para a empresa, passando para os clientes uma confiança em contratar profissionais qualificados”, disse o proprietário Adriano

Henrique da Silva. “Será um dia especial, pois é mérito de um ano inteiro de trabalho sendo uma conquista difícil. Estamos muito felizes e ansiosos”, finaliza.

O Bar do Alemão, é uma das empresas Revelação do Ano, e participará pela primeira vez da noite de premiação. “Participar do Frutos de Indaiá é excelente pela visibilidade da marca tanto no jornal quanto na revista e no online”, disse. “A premiação já é famosa e tradicional em Indaiatuba e tenho certeza que vai ser um super evento”, enfatiza o proprietário, Fábio Fonseca.

## Fernando & Sorocaba

E assim como ocorre em todas as edições, o show não poderia ficar de fora. Dono de uma lista com os principais nomes da música brasileira, o Troféu Frutos de Indaiá não poupou esforços neste ano e trará para o palco da premiação a dupla sertaneja Fernando & Sorocaba.

Em suas apresentações, a dupla mistura música, entretenimento e muita diversão em um show que já percorreu o país inteiro, além dos Estados Unidos, Europa e América Latina. Uma apresentação composta por um repertório autoral repleto de hits como “Celebridade”, “É Tenso”, “Paga Pau”, “Bala de Prata”, entre outras.

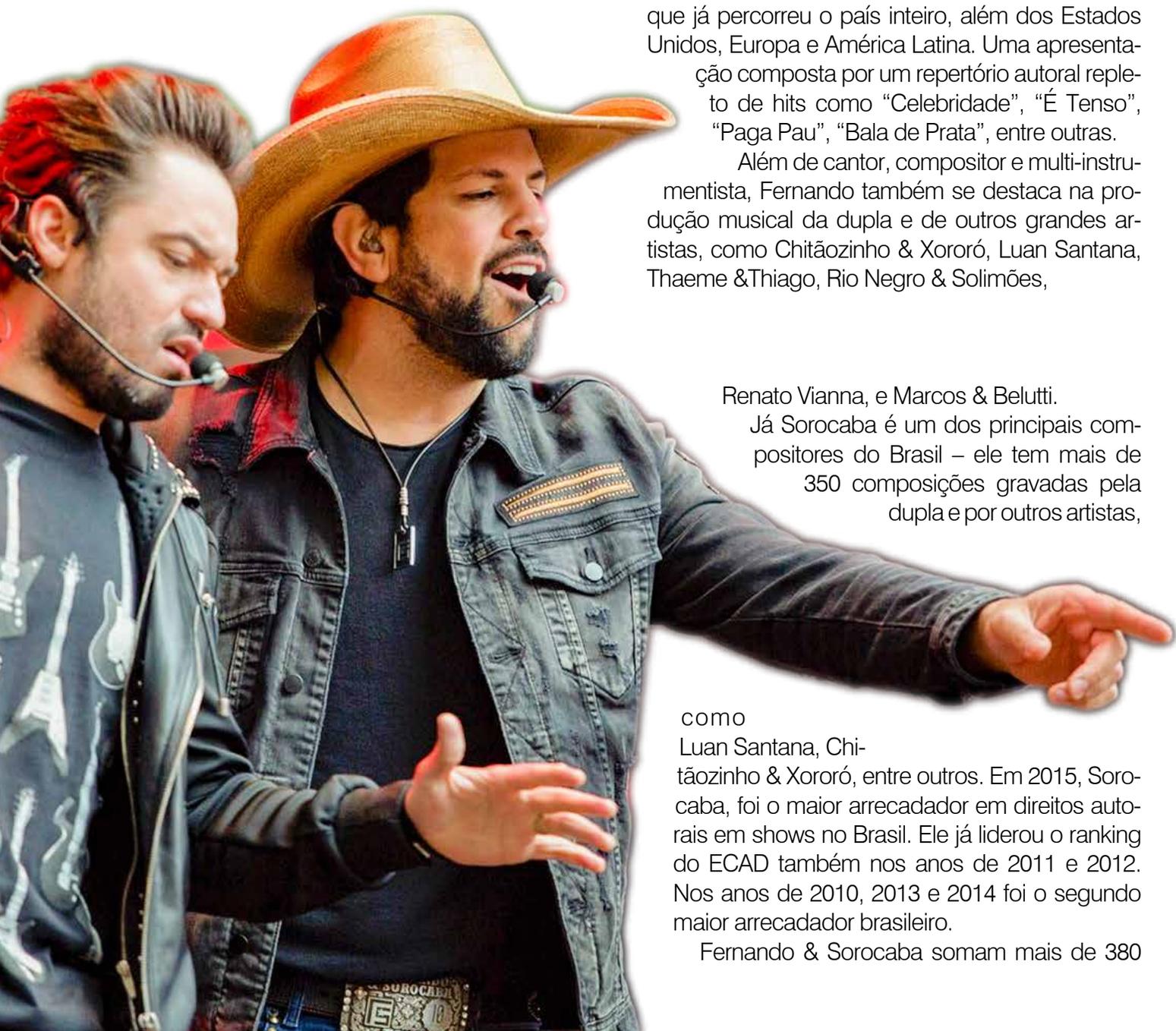
Além de cantor, compositor e multi-instrumentista, Fernando também se destaca na produção musical da dupla e de outros grandes artistas, como Chitãozinho & Xororó, Luan Santana, Thaeme & Thiago, Rio Negro & Solimões,

Renato Vianna, e Marcos & Belutti.

Já Sorocaba é um dos principais compositores do Brasil – ele tem mais de 350 composições gravadas pela dupla e por outros artistas,

como Luan Santana, Chitãozinho & Xororó, entre outros. Em 2015, Sorocaba, foi o maior arrecadador em direitos autorais em shows no Brasil. Ele já liderou o ranking do ECAD também nos anos de 2011 e 2012. Nos anos de 2010, 2013 e 2014 foi o segundo maior arrecadador brasileiro.

Fernando & Sorocaba somam mais de 380



milhões de visualizações no seu canal oficial no YouTube e mais de 245 vídeos lançados. A dupla está presente em mais de um milhão de playlists no Spotify e mais 190.000 fãs na plataforma digital.

## 2020 - 15ª edição do Troféu Frutos de Indaiá

A edição de 2020 da entrega do Troféu Frutos de Indaiá já está sendo planejada. Os preparativos já estão a todo vapor e vários itens já estão definidos, como local e data, e os possíveis shows já estão sendo cotados. Como no ano de 2020 completamos 30 anos

de empresa e quinze de Troféu Frutos de Indaiá, estamos planejando algumas surpresas e provavelmente o evento acontecerá em duas noites, onde os premiados estarão participando do jantar de gala com a entrega do troféu e em outra noite algo que estamos contratando para surpreender nossos clientes. “Queremos até a primeira quinzena de dezembro estar divulgando o show e data, pois isso gera credibilidade ao evento, além de todos os clientes estarem podendo se programar com antecedência. O Grupo Mais Expressão sempre cumpriu com os compromissos assumidos com seus clientes e parceiros!” enfatiza Redecopa.

### PREMIADOS 2019



By Fabiana Hempke - Fabiana Hempke e Fernando Valim Costa



Bar do Alemão - Fábio Martinez Fonseca



Mega Air  
Gabriela Fernanda da Silva e Adriano Henrique da Silva

# CONFIRA OS PARTICIPANTES DO 14º "FRUTOS DE INDAIÁ"

  
**Casa da Vedação**  
 Materiais para construção  
 3801-5940

  
**MDDINIZ VEDAÇÃO**  
 3329-1846

  
**Asset** Inglês Direto ao Ponto  
 3894-6650

  
**Marcia Paccor** Decoração de Eventos  
 3936-1539

  
**C.A. Materiais Elétricos**  
 Casa das Antenas  
 3934-6982

  
**PLOTER & CIA**  
 3312-1813

  
**GROUP SOLUTIONS**  
 Soluções Inteligentes em Condomínios  
 3825-8960

  
**INDA FIRE**  
 EQUIPAMENTOS DE COMBATE A INCÊNDIOS  
 3834-1741

  
**Aliberti 30 ANOS**  
 CENTRO DE SERVIÇOS  
 3875-6508

  
**Allicia FLORES**  
 99622-9025

  
**hazza**  
 Internet e Telefone  
 3871-0909  
 0800 042 01 01

  
**Gibim**  
 SEGURANÇA ELETRÔNICA  
 3885-3003

  
**Oral Sin**  
 Implantes  
 3825-5200

  
**AUTO CHECK**  
 VISTORIA VEICULAR  
 3264-9067

  
**JBLIMA**  
 Reparos Automotivos  
 3875-7073

  
**KLIK PNEUS**  
 CENTRO AUTOMOTIVO  
 3392-8676

  
**clube 9**  
 3825-8233

  
**DRA EDNA JAGUARIBE**  
 LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS  
 3816-4824

  
**ALIANÇA**  
 ENGENHARIA E INCORPORAÇÃO  
 3825-8969

  
**Flex**  
 Soluções Integradas  
 3115.6950  
[www.flexsi.com.br](http://www.flexsi.com.br)

  
**JACITARA**  
 Solidez que se constrói  
 3115-4000

  
**Duas Cerejas**  
 A SUA CASA DO SOLO  
 3935-9409

  
**STALDEN**  
 CONSULTORIA EMPRESARIAL  
 3885.1777  
 3935.7983

  
**Cintra**  
 Restaurante  
 Eventos  
 3816-1417

  
**CHIDO VENDE**  
 CRECI 13.621  
 3875-2215

  
**FESTIVA**  
 CELEBRANDO OS MELHORES EVENTOS  
 3318-4423

  
**TAVARES**  
 REFRIGERAÇÃO  
 3935-8454

  
**NUMBER RESIDENCE**  
 3312-1212

  
**Topázio**  
 cinemas

  
**BERGAMO & RIOS BARBOSA**  
 ADVOGADOS  
 3935-5255

ESPAÇO CULTURAL  
**STAHL SOLER**  
3835-6247

*Doce Sabor*  
boios caseiros  
3394-3615

**Ovos Kato**  
Naturalmente, o melhor!  
3875-2793

**Oucimar**  
da areia  
& caçambas  
AREIA - PEDRA - TERRA - CONTAINERS  
**TERRAPLANAGEM**  
3936-2586

INDAIATUBA  
**Hospital**  
3875-4015

**Apollo**  
SOLUTIONS  
3016-1111

FERROE AÇO  
**BRASIL**  
FERRAGEM ARMADA  
3312-2818

**CARNEIRO**  
3835-9155

FIGUEIREDO &  
RODRIGUES  
ODONTOLOGIA  
2516-0906

**SALÃO CASA S**  
3875-9317

**IC**  
INVEST CENTER  
IMÓVEIS  
3935-1413

**FFP**  
AI & FILHOS  
Qualidade que sua obra merece!  
3935-9070

**VISÃO**  
Imóveis  
3875-6230

*Adelaide*  
**Decorações**  
3894-4638

**vindima**  
COMUNICAÇÃO  
AGÊNCIA DE PROPAGANDA  
3329-3869

**RBC**  
Transportes  
3318-0623

**D**  
Dora's Country Couro  
3875-4345

**GD**  
Engenharia • Consultoria • Treinamentos  
3312-1102  
3392-9578

**Anhanguera**  
FACULDADE  
3885-6700

arrase no  
**LOVE**  
use  
**BY Faby Modas**  
F: 19 3394-2109

*Cia do*  
**Salgado**  
3885-1216

**CORPUS**  
Saneamento e Obras Ltda  
3825-5050

**MOB**  
INDAIATUBA

**CIA AZUL**  
DESDE 1989  
**FAICI**  
2017

**MADEIRA**  
**MADELASCA**  
3875-3003

**POLO**  
SHOPPING  
INDAIATUBA  
Como é bom estar aqui!  
3835-9000

**Nutriplus**  
ALIMENTAÇÃO  
nutriplus.ind.br

**HARMONIA**  
CONTABILIDADE E ACESSORIA EMPRESARIAL  
3885-5622

**ROYAL PALM**  
**TOWER**  
Indaiatuba  
2117-8002

**ATENTO**  
3329-2663

# CONFIRA OS PARTICIPANTES DO 14º "FRUTOS DE INDAIÁ"

**AUTO MECÂNICA**  
**Santo Antonio**

3875-3532



3875-8105

**atrio**

PROPAGANDA

3835-5342



3328-1500

**INDALAR**  
AÇO ARMADO SOB MEDIDA

3875-1827

*Will Modas*  
boutique

3885-0935



3328-1063



3875.5870



7804-5043  
8121-9404

**HotFlowers**  
produtos sensuais

www.hotflowers.com.br

3936-0055



3328-0031



2516.1900

**PRINT**  
**LINE** 20 ANOS

3885-1322  
3875-6434

**Vilma**  
modas

3875-6617



3875-0269



3875-2226



assessoria contábil

3825-5196



3885-5434



ESQUADRO  
TOPOGRAFIA

3816-2121

**Casa da**  
**Esfiha**

Comida Árabe

0800 10 9006



3017-5909



factor humano  
Desenvolvimento Humano & Profissional

3318-4525



3392.7900

**Conceição**  
Gás & Água

3894-6444 - 3894-4103  
3835-6052

**ed**  
**CAPRICHODecor**  
Móveis Planejados

3894-7544



3392.0763



GESSO GILMAR  
COMÉRCIO DE DECORAÇÃO EM GERAL

3935-8080



3312.2067



3834-7737



CENTER VILLE<sup>®</sup>  
MATERIAIS E CONSTRUÇÃO

3935-0791



3834-1008



Revesto

PISOS E REVESTIMENTOS DE ALTO PADRÃO

3935-0363



Flor De Lis

3825-0623



COLCHÕES & CIA

3835-5996

Sica

Foto & Video  
3834-4956

AUTO ESCOLA CFC  
NATO

PESSOAS ESPECIAIS

3318-2900

3894-3730



HAVANNA

HOPE

INDAIATUBA

3825-8963



3318-1055



3329-1247  
97405-7773

Sanare

3318-3729



SOLUÇÕES PROFISSIONAIS

3836-6869

TRACK & FIELD



3017-4059  
99275-6359

## REVELAÇÃO



99311-3608



3328-0610



3816-2838



14<sup>o</sup>

TROFÉU  
FRUTOS DE  
INDAIÁ

AINDA DÁ  
TEMPO DA  
SUA EMPRESA  
PARTICIPAR!

grupo **mais**  
**expressão**

(19) 2516-0001

# PARTICIPANTES DO 14º "FRUTOS DE INDAIÁ"

## CATEGORIA EMPRESÁRIOS E PROFISSIONAIS LIBERAIS



**Mauricio Baroni**  
Prefeito de  
Eliás Fausto



**Rozimeire  
Trevizan**  
Arquiteta  
3801-4657



**Porfirio Xavier**  
Corretor de  
Imóveis  
(Predial)  
3935-3294



**Dra. Flávia  
Thais de Genaro**  
Direito Imobiliário  
3115-3260  
98121-9889



**Ivanilde Reis**  
Cerimonialista



**katia precoma**  
Psicóloga  
Clínica



**Luiz Carlos**  
Professor e  
Vereador



**Massao  
Kanesaki**  
Vereador



**Dr. Yong  
Bai Cho**  
Médico Cirurg.  
Plástico  
3875-2655



**Sueli Midori  
Oshiro**  
Médica  
Veterinária



**Edvaldo  
Bertipaglia**  
Empresário  
Vereador



**Dra. Lenora  
Thais Steffen  
Todt Panzetti**  
Advocacia -  
Direito de Família



**Nilson Alcides  
Gaspar**  
Prefeito



**Rogério  
Nogueira**  
Deputado



**Larissa  
Ferraz**  
Maquiadora Profissional  
99749-8451



**Pepo**  
Secretário da  
Habitação



**Dra. Lylian Tsai**  
Cirurgiã Dentista  
19 99172-5155



**Hélio Ribeiro**  
Político



**Dr. Roberto  
Augusto Silva.**  
Advogado Previdenciário



**Dr. Luiz Carlos  
Chiaparine**



**Rubens Rugeri**  
Engenheiro Químico  
(DD Max) 3894-5681



**Alessandra  
Barbieri**  
Fotógrafa New Born



**Silbene Ribeiro**  
Empresária  
3825.2638 3329.3005



**REVELAÇÃO**

**Gabrielle  
Almeida**  
Engenheira Civil

# TRISTEZA X DEPRESSÃO:

## COMO DIFERENCIÁ-LAS

Assim como os mais diversos sentimentos nos acompanham ao longo da vida, a tristeza também se faz presente em muitos momentos. Perder um ente querido, desmanchar um relacionamento importante, ser dispensado de um emprego, contrair uma doença, discutir com alguém do nosso convívio, são ocorrências, entre muitas outras, que podem gerar tristeza.

É muito importante aprendermos a distinguir a tristeza e a depressão, para que possamos compreender os nossos sentimentos e, também, saber quando devemos procurar a ajuda de um especialista.

A tristeza é definida como um sentimento momentâneo, atribuída a um fato ou uma ocorrência e que nos permite elaborar perdas, angústias ou sofrimentos decorrentes de episódios inesperados e conflitantes. É provável que a tristeza se prolongue por um período, mas o quadro tende a se atenuar gradativamente e a vida vai retomando o seu ciclo natural.

A depressão, por sua vez, configura-se como um quadro crônico de apatia, indiferença, desesperança, sensação de desprazer pela vida e falta de perspectiva.

Para facilitar a diferenciação entre a tristeza e a depressão, é importante considerar alguns aspectos. O primeiro deles vem a ser a duração. Enquanto a tristeza pode durar algumas horas ou alguns dias, a depressão, sem tratamento, pode se estender por meses ou anos.

Outro aspecto a ser observado é a intensidade. A tristeza não altera a nossa produtividade, pois mesmo tristes conseguimos realizar nossos afazeres cotidianos. Já nos casos de depressão, o sentimento ruim persiste e afeta a nossa saúde, o trabalho, os relacionamentos, a família e a vida social.

Também é importante considerarmos as causas. Na tristeza, as causas estão diretamente relacionadas a algum acontecimento específico, enquanto que na depressão outras causas podem estar envolvidas, tais como, herança genética, aspectos da personalidade, fatores ambientais, entre outros.



FOTO: REVISTA REGIONAL

### Julyany R. Gonçalves

Psicóloga, Especialista em Gestão de Pessoas, Neuropsicologia, Psico-Oncologia e Terapia Cognitivo-Comportamental.

#### Atendimento clínico:

Rua 7 de Setembro, 494 – Centro, Salto.

Telefone: (11) 4456 2019

WhatsApp: (11) 99545 8804 / (11) 99538 6019

Email: julyanygoncalves@gmail.com

A depressão pode ser identificada por sinais ou sintomas. Entre os principais, podemos destacar:

- Falta de interesse ou prazer em atividades que antes eram praticadas com entusiasmo;
- Perda ou ganho de peso de forma involuntária;
- Apresentação de problemas relacionados ao sono (dormir pouco ou dormir demais);
- Manifestações acentuadas de irritação ou raiva, sem motivos significativos;
- Cansaço ou lentidão recorrente;
- Dificuldades de concentração;
- Ausência de iniciativa para tomar decisões;
- Sentimentos de culpa ou inutilidade.

Imprescindível portanto é saber que a depressão, na maioria dos casos, tem cura. Portanto, o melhor a se fazer é procurar um profissional de saúde mental. Após a avaliação e a confirmação do diagnóstico, geralmente o tratamento consiste na combinação de medicamentos com terapia.

Depressão não é frescura. É nosso dever não rotular e muito menos, depreciar, os nossos sentimentos e os sentimentos daqueles que convivem conosco. Procurar ajuda é sempre a melhor alternativa.

# Como saber a hora de trocar os pneus?

*Atenção aos sinais para uma atitude correta na hora da substituição*

**R** Reconhecer o momento correto para trocar os pneus do carro é uma tarefa importante e ficar atento aos sinais que o próprio pneu indica é a atitude mais correta para saber a hora certa da substituição.

Os sinais podem variar de acordo com o tipo de pneu, com o volume de carga transportada, a maneira que motorista conduz o veículo, a estrada onde trafega e a manutenção correta, entre outros.

O indicado, de acordo com especialistas, é que o motorista adote o TWI (Tread Wear Indicator) como principal indicativo a ser considerado. Para localizar o marcador, procure por um triângulo ou pela sigla TWI na lateral do pneu. Siga, então, uma linha reta do triângulo até a banda de rodagem para localizar o marcador. Eles são ressaltos de borracha que ficam nos sulcos dos pneus e possuem 1,6 mm de profundidade. Quando chegam ao seu limite, sinalizam que o pneu deve ser trocado, pois passou a ser considerado 'careca', interferindo na segurança e se tornando passível de autuação pelas autoridades de trânsito.

Além disso, quando os pneus estão gastos a eficiência do carro também é afetada. O recomendado é trocar os quatro ao mesmo tempo, caso tenham sido utilizados de forma uni-

forme. Isso possibilita que estejam todos nas mesmas condições. Caso não seja possível a troca dos dois conjuntos, o par de pneus novos deve ser colocado no eixo traseiro, que é o maior responsável pela estabilidade do veículo.

## Rodízio

O rodízio dos pneus consiste em alterar a posição deles entre os eixos dianteiro e traseiro para que a borracha sofra um desgaste regular, aumentando sua vida útil. De acordo com o manual do proprietário, o rodízio deve ser feito, oscilando entre 5.000 a 7.000 quilômetros. E depois de fazer o rodízio, faça o alinhamento e o balanceamento. Se o rodízio de pneus não for feito, eles sofrem desgaste irregular, reduzindo sua vida útil.

## Legislação

É importante saber que na legislação de trânsito existe uma lei para penalizar o condutor que andar com o pneu desgastado. Ela existe porque além de colocar em risco quem está no carro, também pode causar danos a outras pessoas na via. Como consequência, o motorista pode ter a sua Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e o veículo apreendido.

# A hora de trocar os pneus

## Desgaste

Conforme o pneu roda, sua borracha é consumida pelo asfalto. Isso faz com que a peça perca suas características, como pelinhos, sulco, dreno e covas, que aumentam sua estabilidade e eficiência.

## Prazo de validade

Geralmente os fabricantes garantem a validade do pneu por cinco anos, porém por conta de influências como a forma que o motorista conduz o veículo e o local onde anda pode influenciar diretamente na vida útil.

Um motorista que conduz o veículo com fortes acelerações e frenagens, tende a gastar mais a borracha. Já quem mantém uma velocidade constante, o tempo de vida útil do pneu

tende a ser maior. Além disso, a estrada onde o veículo costuma andar também irão ditar a vida útil do pneu. Vias cujas pistas são feitas de paralelepípedo e terra pode diminuir o prazo de validade do pneu. Para aqueles que conduzem o veículo com mais frequência em rodovias e ruas menos esburacadas, a tendência é que só precisem gastar com um jogo novo de pneus mais tarde.

## Bolhas e rompimentos

Sejam de terra ou de asfalto, estradas irregulares podem trazer sérios danos aos pneus, que ficam desgastados e começam a formar rachaduras e bolhas. Quando isso acontecer, é indicado que você troque os pneus imediatamente.



# CAYMAN CONSERVAÇÃO PATRIMONIAL AGORA TAMBÉM É HÓRUS SEGURANÇA

A empresária Silbene Ribeiro nasceu na cidade de Valparaíso e se mudou para Indaiatuba com a família em 1982. Foi bancária no extinto BCN por 10 anos e, ligada à Cultura, também foi proprietária da Livraria Nefertiti e pioneira em promover eventos e feiras em Indaiatuba com a presença de escritores renomados. Silbene faz parte de um seleto grupo de empresários locais que semanalmente se reúne com o objetivo de usar o treinamento e a vivência empresarial para trocar informações e aprendizado potencializando o crescimento dos envolvidos, além de fortalecer o comércio da cidade.

## COMO NASCEU A CAYMAN PORTARIA E LIMPEZA?

SILBENE: A Cayman nasceu em 2002 da necessidade dos empreendedores indaiatubanos pelos serviços pós-obra. A empresa começou com um funcionário e passados 17 anos, soma mais de 200 prestadores, divididos em diversas categorias: conservação patrimonial, limpeza profissional, zeladoria, copeira, manutenção de área verde, recepção, ronda motorizada e portaria 24 horas para condomínios, fábricas, indústrias, hospitais, clínicas, supermercados e comércios em geral.

## COMO VOCÊ VEM LIDANDO COM AS MUDANÇAS NAS NECESSIDADES DESSE MERCADO?

SILBENE: Atualmente, no mercado da conservação patrimonial, a segurança é o principal item e o que mais concentra exi-



gências em qualquer empresa ou condomínio; recepção/atendimento humanizado também faz parte dessa exigência. Eu e minha equipe temos nos especializado no conceito mais gentil e eficiente de trabalhar, apoiados pela tecnologia. Porteiros treinados pela Cayman já são verdadeiros controladores de acesso ponderando educação, segurança e comodidade, além de estarem aptos a detectar qualquer ocorrência ou situação suspeita. Porém, o mercado atual exige mais. E para atender essa demanda com mais eficiência, nasceu a HÓRUS SEGURANÇA PATRIMONIAL.

## **QUAL SERÁ A PROPOSTA DA HÓRUS SEGURANÇA PATRIMONIAL?**

SILBENE: A Horus é a representação do nosso crescimento, uma nova marca criada por mim, Silbene Ribeiro, com capital exclusivo e sem qualquer investimento externo. Minha proposta é participar desse novo cenário com a nossa expertise e o conceito de atendimento personalizado, adquiridos ao longo de nossa existência. Hoje, 70% dos nossos contratos são fechados com base na limpeza, mas nosso objetivo é ampliá-los no setor de portaria e segurança, destacando nossa já reconhecida qualidade em treinar colaboradores para zelar pela paz e a vida de nossos clientes, e assim fazer com que a Hórus Segurança atenda a crescente necessidade dos bons e confiáveis controladores de acesso, da ronda e da vigilância desarmada.

## **A HÓRUS SEGURANÇA PATRIMONIAL ATENDE SÓ INDAIATUBA?**

SILBENE: Não. Como a Cayman, atendemos outros Estados e a RMC. Num País em que a tecnologia tem ajudado a aumentar os horizontes, e numa cidade progressista como Indaiatuba, o objetivo da nova marca Hórus Segurança é utilizar a experiência adquirida aqui nesses 17 anos e expandir com sub sedes em cada cidade parceira, investindo na formação de profissionais locais especializados, com implementação de tecnologia on-line para gestão operacional e de RH.

## **ENTÃO, INDAIATUBA PERMANECE ACIDADE MÃE DA EMPRESA?**

SILBENE: Sim, ela sediará o plano de crescimento com a expansão da matriz e a concentração de toda a equipe administrativa e de planejamento estratégico. Meu objetivo sempre foi tornar a empresa uma referência junto com a cidade. Para mim é uma questão de orgulho. Foi em Indaiatuba que eu fixei as bases da Cayman e me tornei reconhecida e respeitada no mercado. Do administrativo ao operacional, com mais de 200 colaboradores divididos entre postos de trabalho, a Cayman já vinha se destacando num setor concorrido do orçamento à execução dos serviços, não só em Indaiatuba, mas em outras cidades do País.

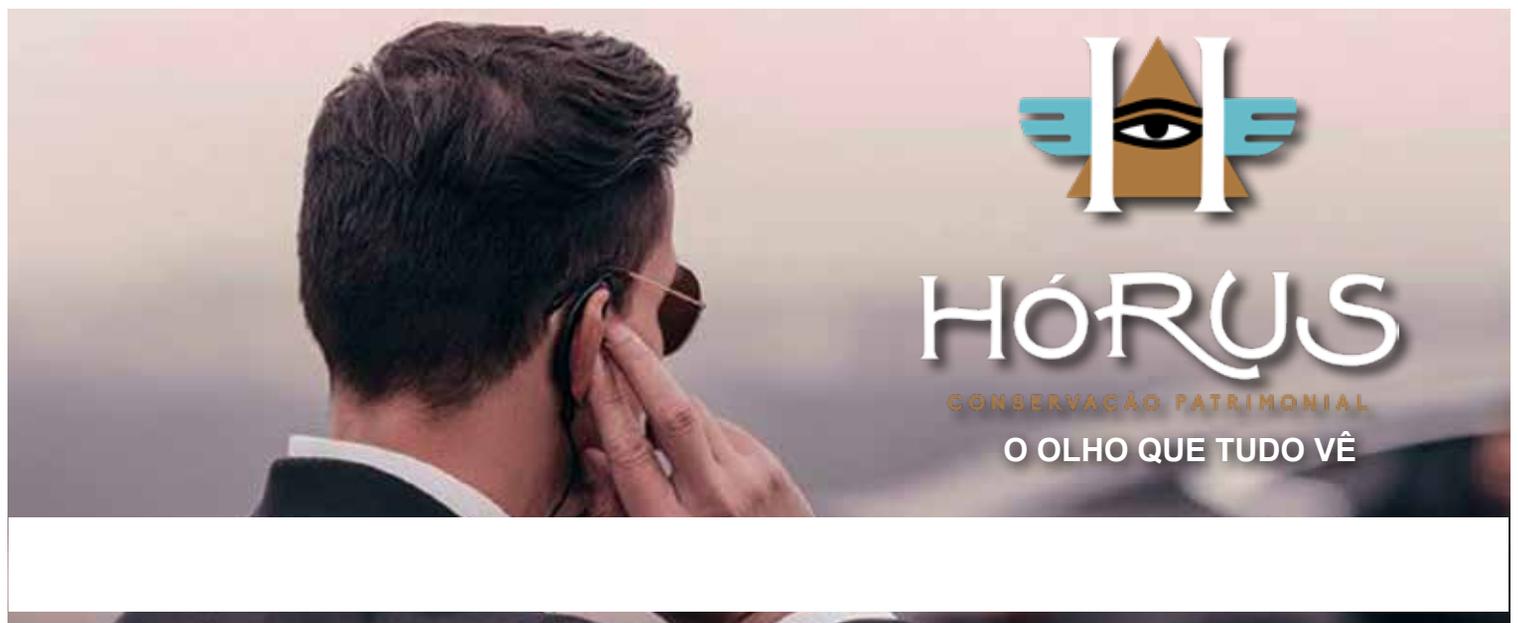
## **O QUE MUDA PERANTE SEUS CLIENTES?**

SILBENE: Na prática do dia a dia, além dos uniformes e da burocracia necessária, nada muda. Nossos profissionais já são capacitados e recebem regularmente treinamento e reciclagem para adequação das normas e procedimentos de acordo com o formato de trabalho a ser executado em cada contrato. Todos os contratos Cayman/Hórus são e continuarão sendo assegurados por uma empresa especializada, e os colaboradores continuam trabalhando em regime CLT, o que deixa o contratante ciente do compromisso transparente da Cayman/Hórus com o trabalho.

## **COM O FUTURO INCERTO DO PAÍS, VOCÊ SE VÊ NO CAMINHO CERTO?**

SILBENE: Apesar dos altos e baixos da economia, confio plenamente no Brasil. Não tenho a menor dúvida quanto ao nosso potencial de crescimento e desenvolvimento. Estamos convictos de estar no caminho certo para atender as demandas futuras, afinal, é a Cayman/Hórus fazendo história no cenário empresarial de Indaiatuba, da Região e do País.

Texto: Eliege Signorelli Es – Assessoria e Comunicação





# HORA DE COLORIR A CASA

**E**stá cansado das cores da sua casa? Está pensando em reformar? Ou está construindo e gostaria de algumas dicas? É bom pensar bem nas cores com as quais deseja pintar sua casa, pois elas influenciam muito no ambiente, além de dizer muito sobre a personalidade dos moradores. A cor das paredes é também

uma parte essencial da identidade visual de muitas empresas. Por isso é importante pensar em cada detalhe na hora de renovar as cores da casa.

Confira com a Revista Mais Expressão algumas dicas para não errar na hora de escolher as tintas que irão colorir os ambientes.





## Sala de estar

A sala de estar é um dos cômodos mais utilizados por toda a família, por isso é importante saber escolher as cores apropriadas para a sua decoração. Se a ideia é transmitir a sensação de aconchego, calma e tranquilidade as cores mais indicadas são nos tons de azul. Já outras cores como o rosa podem deixar o ambiente mais calmo e divertido.

Se a intenção é transmitir alegria e descontração, o amarelo é a mais indicada, além disso, a cor ajuda na luminosidade, principalmente nas salas mais escuras.

Já o vermelho é conhecido como a cor da pai-

xão, pois é bem forte e marcante, por isso, na sala vermelha utilize diferentes tonalidades da cor para não sobrecarregar o ambiente.

O laranja é uma das melhores cores para sala para quem quer passar a sensação de um ambiente alegre, divertido e bem descontraído, além de estimular a criatividade. O verde passa a sensação de um ambiente leve e fresco, e o roxo para quem quer uma sala luxuosa, pois a cor remete a feminilidade e a um estilo sofisticado de decoração.

O cinza está em alta e é uma das cores de parede para sala mais utilizado. Passando a sensação de seriedade e intelectualidade, o cinza pode combinar facilmente com cores vibrantes como amarelo e vermelho ou mesmo com cores sóbrias como o preto.



E por fim o bege passa a sensação de um ambiente clássico e calmo, perfeito para quem procura uma sala bem aconchegante.

## Sala de jantar

As cores das paredes da sala de jantar também são importantes, pois dessa forma torna o ambiente num verdadeiro aconchego, além claro, de tornar as refeições mais prazerosas.

Para as paredes da sala de jantar, vale optar por uma cor intensa, como o verde ou o vermelho – isso porque elas despertam o apetite e aguçam o paladar. Vale também investir nas cores vivas como as das frutas vermelhas que dão mais alegria ao ambiente.

Agora se você deseja manejar na comida, uma das cores para sala de jantar é o azul. Você sabia que essa

cor é capaz de diminuir o seu apetite? Como ela praticamente não existe na paleta de cores da alimentação natural o cérebro automaticamente não a associa à fome.

## Quartos

O quarto, sem dúvidas, é um dos ambientes mais importantes da casa, afinal é neste cômodo que descansamos após um dia de trabalho e colocamos nossas ideias em dia.

Para os quartos de casal as cores verde e azul são as mais indicadas, pois transmitem tudo que o quarto pede: tranquilidade e calma. Já os tons amarelo e laranja deixam o ambiente mais vibrante dando alegria e energia.

As cores como rosa e vermelho também são uma ótima opção, porque deixam o cômodo mais romântico. Mas, pra quem prefere cores neutras, as melhores opções são cinza, branco e marrom que levarão ao quarto sofisticação, modernidade e aconchego.

O quarto das crianças deve ter uma variedade de cores, afinal o objetivo é despertar a criatividade dos pequenos.

Estudos indicam que muito azul, deixa os meninos distantes, indiferentes e com pouco sentimento, já o rosa causa meiguice, sonhos e procura de amor dos outros. Queremos meninos e meninas fortes e amáveis, inteligentes e criativos, espertos e cautelosos. Por isso vamos inovar nas cores!

O amarelo dá vitalidade e tem ação estimulante, ativando a mente e o intelecto. Já o laranja associa os benefícios psicológicos e físicos do amarelo e do vermelho. É a cor da sociabilidade, diminui a sensação de solidão e aumenta a confiança, assim como o salmão e pêssego.

A cor azul favorece a introspecção, confere mistério, refresca ou esfria o ambiente, induz à espiritualidade e à contemplação. Os tons de verde promove ligação com a natureza, gera paz no ambiente, rejuvenesce, promove a calma e o descanso.

O tradicional branco traz sensação de limpeza e frescor para o ambiente, acentua qualidades de outras cores quando combinado, reflete luz, clareando ambientes, é a cor da concentração e ansiedade.

E há também as opções de violeta ou roxo que o processo de autoconhecimento e evolução interior, eleva a autoestima e indica poder.

# AGRADECEMOS A TODOS PATROCINADORES PELO SUCESSO 1º JANTAR EM PROL DO ESPORTE CLUBE



# RIONEGRO & SOLIMÕES



# ESPORTE CLUBE PRIMAVERA

INDAIATUBA

1927



## OS SSO DO BE PRIMAVERA



ESQUADRIAS EM ALUMÍNIO

Crescendo junto com seus Sonhos



Lógica®

assessoria contábil

META  
Sports

Brasa  
BURGUERS



Valentina Caran  
Imóveis



FESTIVA

CELEBRANDO OS MELHORES EVENTOS

Hotflowers



VS  
CONSTRUÇÕES



ARENA 77



MG  
Madeira  
Glaudeimar

ExtintUBA  
Extintores Indaiatuba Ltda

one Silva  
NUTRICIONISTA



OBRAS  
nstrução



MV  
Viana Imóveis

M MADEIREIRA  
MADELASCA

ORES LTDA



SERGIO TRINCA  
Secretario de Habitação  
PEPO

PRIMAVERA  
PEDRINHO



JACITARA

Maurício Baroni  
Prefeito de Elias Fausto

PREFEITURA DE  
INDAIATUBA  
PENSANDO EM VOCE

# Help Home

REFORMAS E CONSTRUÇÕES



 (19) 99687-0210 • [www.helphome.srv.br](http://www.helphome.srv.br)  
Rua Tuiuti - Cidade Nova I - Indaiatuba

**NOVA  
TECNOLOGIA  
EM TELHADO**

**Mr.ROOF**  
Estruturas e Telhas em Aço Galvanizado

**Estruturas e Telhas em  
Aço Galvanizado**  
**Faça seu orçamento,  
fornecemos seu projeto**



 (19) 3801-1094

 (19) 98448-5752

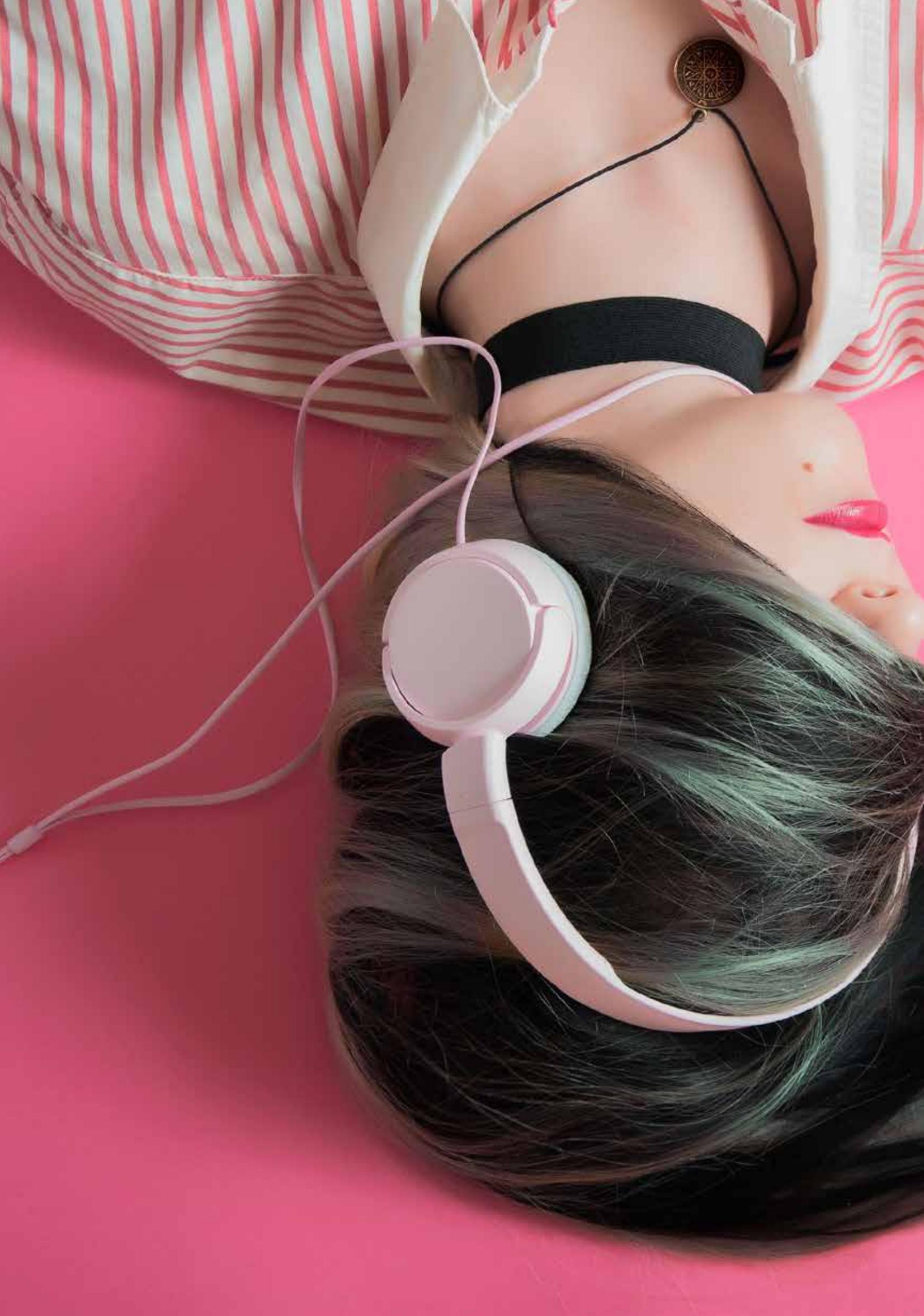
 (19) 98355-8383

 /Mr Roof Estruturas e Telhas em Aço Galvanizado

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

 Estr. Mun. do Sapezal, 1038 - Chácaras Alvorada

 [comercial@mrroof.com.br](mailto:comercial@mrroof.com.br)





# COMO A MÚSICA PODE INFLUENCIAR NO COMPORTAMENTO HUMANO

O poder da música vai muito além de suas potencialidades na indústria musical

A música está presente na vida de todas as pessoas nas mais diversas épocas, culturas e sociedades. O poder da música vai muito além de suas potencialidades na indústria musical e no ramo capitalista. Seu poder se estende ao aprendizado e à formação de todos desde a gestação até os últimos dias de vida. Relatos de gestantes apontam que a música do ambiente interfere nitidamente no comportamento do bebê ainda dentro da barriga. E isso não é diferente depois que a criança nasce.

A música é reconhecida por muitos pesquisadores como uma espécie de modalidade que desenvolve a mente humana, promove o equilíbrio, proporcionando um estado agradável de bem-estar, facilitando a concentração e o desenvolvimento do raciocínio, em especial em questões reflexivas voltadas para o pensamento filosófico.

Segundo estudos realizados por pesquisadores alemães, pessoas que analisam tons musicais apresentam área do cérebro 25% maior em comparação aos indivíduos que não desenvolvem trabalho com música, bem como aos que estudaram as notas musicais e as divisões rítmicas, obtiveram notas 100% maiores que os demais colegas em relação a um determinado conteúdo de matemática.

## Biodança e dança circular

A biodança e as danças circulares foram reconhecidas, em março de 2017, como prá-



ticas integrativas e passaram a ser serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS). São práticas que auxiliam o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, a trabalhar a concentração, a memória e a coordenação motora. São vivências integradoras que, por meio da música, canto, dança e atividades em grupo, favorecem o bem-estar físico, mental, emocional e social.

As Danças Circulares fazem parte de um movimento de dança contemporânea que surgiu com Bernhard Wosien (1908-1986), bailarino polonês/alemão, professor de danças, pintor que, a partir das décadas de 1950 e 1960 pesquisou e divulgou danças circulares de vários povos, buscando a valorização das diversidades das culturas, e contando com o apoio para o desenvolvimento de suas práticas da Comunidade de Findhorn, na Escócia, onde viveu por muitos anos. Nas Danças Circulares o que importa é que o grupo vivencie as danças, sejam estas meditativas, folclóricas e/ou contemporâneas, respeitando a forma como cada um coloca seu corpo em movimento e em diálogo com a presença das outras pessoas, buscando uma experiência de integração, em que emerge uma prática coletiva na qual as individualidades também têm seu espaço e seu papel. Algumas pessoas encontram nas Danças Circulares mais do que a possibilidade de aprender sobre uma arte, sobre outras culturas ou apenas para movimentar o corpo, pois podem conquistar igualmente uma experiência de autoconhecimento, de libertação, de solidariedade e, para alguns, até mesmo de outras expressões de amizade, de amor, de espiritualidade, todas essas expressões complexas e indizíveis de sociabilidade humana.

# ADVOCACIA

PREVIDENCIÁRIA - INSS



**Caram, Silva e Trevizano**  
Advogados Associados  
OAB-SP 9.833

Claudio Miguel Caram - OAB/SP 80.369  
Roberto Augusto Silva - OAB/SP 172.959  
Rodrigo Trevizano - OAB/SP 188.384  
Rodrigo Gomes Serrão - OAB/SP 255.252

## Concessão de aposentadoria

- Aposentadoria por tempo de serviço
- Aposentadoria especial
- Aposentadoria por idade urbana e rural
- Aposentadoria por invalidez ou auxílio-doença
- Contagem por tempo de serviço
- Pensão por morte
- Benefício assistencial (LOAS)
- Ações acidentárias

## Revisão da Aposentadoria

- Revisão especial de benefícios concedidos entre 05/10/1988 a 05/04/1991

• "Buraco Negro"

• Revisão nas Aposentadorias por Idade

**Fone: (19) 3801-4357**  
Rua Pedro Gonçalves, 827 - Centro



## Gestão inteligente que faz a diferença.

A Wolf Reformas cuida de tudo: da seleção e aquisição de materiais à contratação, supervisão de pessoal, incluindo toda documentação necessária. Peça já o seu orçamento!



Obras Corporativas



Manutenção Predial



Elétrica e Hidráulica



Pintura

**Reforma em geral:** Somos especializados em reforma e execuções de Projetos Comerciais, Residenciais e Corporativos, estamos dispostos a tranquilizar nossos clientes em qualquer tipo de reforma de pequeno a grande porte administrando projetos executivos, atendendo cronograma físico, financeiro e mão de obra especializada. Assim minimizamos desperdícios de materiais e tempo de obra. Buscamos soluções e alternativas criativas para resolução de possíveis problemas convencionais em reformas. Desde o básico, elétrica, hidráulica e acabamentos.



(19) 3328.1063

(19) 99840.8204

contato@wolfreformas.com.br

Rua Siqueira Campos, 777  
Vila Sfeir - Indaiatuba/SP

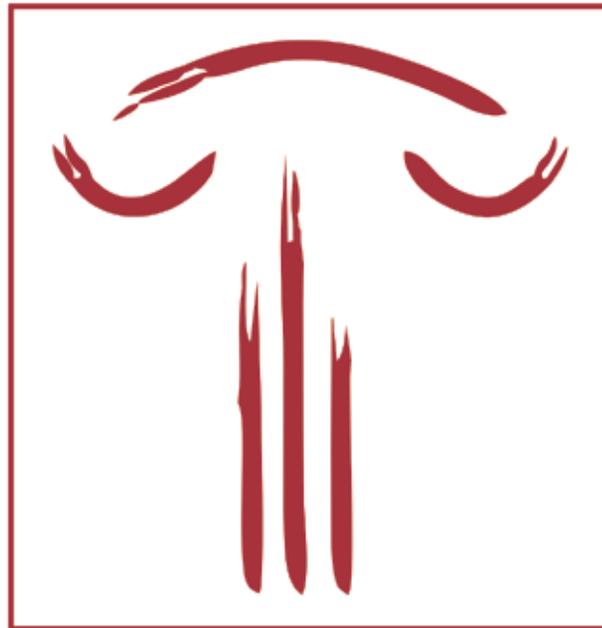
idsp arquitetos



arquitetura  
interiores  
construção

(19) 3894-4522 . 99297-9410  
info@idsparquitectos.com.br  
www.idsparquitectos.com.br

# BERGAMO & RIOS BARBOSA ADVOGADOS



**Bruno Bergamo**

OAB/SP 273.480

**José Ricardo Rios Barbosa**

OAB/SP nº 286.192

DIREITO EMPRESARIAL E IMOBILIÁRIO

Rua Alberto Santos Dummont, nº 737, Centro,  
CEP. 13330-615, Indaiatuba-SP - Fone: (19) 3935-5255

[contato@riosbarbosaadvocacia.com.br](mailto:contato@riosbarbosaadvocacia.com.br)

# Leia e descubra novos mundos



Como a leitura pode estimular a imaginação e ampliar os conhecimentos

Quantos livros você leu nesse ano? Alguns podem responder 1, 2, 3 livros. Outros podem responder que não leram nenhum. Uns já estão habituados com a leitura, tem mais intimidade com os livros, outros nem tanto. Com a chegada da tecnologia, o livro foi ficando mais vez mais de lado. Os tempos “vagos” que antes eram preenchidos por aventuras de um livro, deram espaço para a internet, televisão e redes sociais.

Mas que muitas pessoas ainda não se deram conta, é que o hábito da leitura trás muitos benefícios para o leitor. Os livros geram conhecimento e promovem evolução enquanto ser humano e profissional. O indivíduo que exerce a leitura só tem a ganhar e os benefícios não são poucos. Um livro pode estimular a criatividade, facilitar a escrita, ampliar o conhecimento geral, melhorar a comunicação, soltar a imaginação, entre outros ganhos.

Escolher um bom livro e que seja de interesse é de suma importância para se criar o hábito da leitura, pois o torna um processo mais natural. Portanto a primeira dica é procurar livros compatíveis com suas preferências. Se for uma obra de romance ou ficção, será uma ótima opção de entretenimento. Se for um conteúdo

mais técnico irá aprimorar a sua carreira. Independente da escolha permita-se ler os mais variados gêneros e descubra novos mundos.

## Importância para o desenvolvimento do cérebro

Decifrar, compreender, generalizar, sintetizar ou até mesmo propor hipóteses são funções superiores da mente, usadas durante a leitura. Talvez por isso, pesquisas científicas realizadas nos Estados Unidos – Universidade de Stanford – e na França – Unidade de Neuroimagiologia Cognitiva do Instituto Nacional Francês de Saúde e Pesquisa Médica (Inserm/ Comissão de Energia Atômica e de Energias) comprovam que a leitura faz bem ao cérebro.

No Brasil, além de reconhecer a importância da prática, é celebrado o 12 de outubro como Dia Nacional da Leitura, instituído pela Lei nº 11.899, de 8



de janeiro de 2009, que instituiu, também, a Semana Nacional da Leitura e da Literatura.

De acordo com especialistas a leitura é fundamental para o desenvolvimento do ser humano, pois é como se fosse uma expansão do cérebro permitindo ativar diversas camadas de reflexão para compreender.

Além do acesso aos livros, especialistas salientam a importância de as escolas contarem com bibliotecas e de as crianças frequentarem esses espaços. Outras atividades, como feiras de livros e debates com escritores, também são citadas.

A leitura é, sem dúvida, um grande exercício para o cérebro, por isso, quanto mais se pratica a leitura, mais o cérebro é ativado. Outras formas que auxiliam na ativação do cérebro são a leitura em voz alta, ler e escrever, ler e repetir o que leu, ler em silêncio e ler com música de fundo.

O ato de ler, naturalmente, leva a escrever e amplia a capacidade de escutar. O que os especialistas sabem é que quanto mais intensa

a experiência, mais associações o ser humano faz. Isso significa que quanto mais intensa e prazerosa for a leitura, mais resultados são obtidos.

## Benefícios da leitura

- A leitura estimula a memória expandindo a capacidade da nossa mente;
- É combustível inesgotável para a imaginação;
- Nos aproxima da compreensão do mundo e do autoconhecimento;
- Melhora do funcionamento do cérebro;
- Estimula a criatividade;
- Incita o senso crítico;
- A leitura constrói sonhos e nos empurra a realização dos mesmos;
- Provoca empatia;
- Eleva a autoestima.

# CÃES PODEM CONSUMIR FRUTAS E VEGETAIS?

*Conheça quais são os benefícios para os animais*



**D**iferente do que muitos pensam os cães domésticos podem sim consumir frutas e vegetais, mas, atenção, pois nem todos podem ser incluídos na alimentação dos animais.

E para saber quais são as indicadas é importante consultar um médico veterinário de sua confiança para que o profissional possa lhe orientar como deve ser feito esse complemento alimentar.

De acordo com especialistas como tudo na vida tem que ter equilíbrio, então o excesso é sempre um problema para os cães. Por isso começa ofertando apenas pequenos pedaços para testar a tolerância ao alimento.

As frutas a seguir, são as principais que podem ser oferecidas para o animal, lembrando sempre que um médico veterinário deverá ser consultado antes de inserir na alimentação do cão.

## Banana

A banana é rica em potássio, vitaminas A e C e fibras e auxilia na manutenção do sistema imunológico. Ofereça moderadamente, sem casca e cortadinha em rodela.

## Caju

Rica em vitamina C e ferro, o caju também atua no sistema imunológico dos cães. Não deve ser entregue com a castanha.

## Caqui

A fruta é uma fonte de vitamina C e E, sendo uma das mais ofertadas, por ser bastante doce. Além das suas vitaminas, o caqui tem importantes nutrientes, como carboidrato, fósforo, potássio, cálcio e fibras.

## Maça

A maça é rica em vitaminas B, C e E, sendo uma boa escolha para complementar a nutrição diária do seu cão. Não deve ser oferecida o seu talo, pois este libera ácido cianídrico.

## Pêra

Ela é uma fruta bastante adocicada e de boa palatabilidade. Ela é rica em vitamina A e C, além de ser uma fonte bastante rica em complexo B. Não é indicado fornecer ao animal a fruta com o talo interno com as sementes.

### Manga

A manga não deve ser oferecida com casca e nem caroço, pois pode ocorrer um engasgamento. Ela é rica em fibras alimentares e vitamina C.

### Kiwi

É uma fruta que contém vitamina C, sendo bastante indicada para ofertar ao cão. Além da vitamina C, ela é rica em fibras e magnésio. Alguns estudiosos afirmam que pode prevenir o câncer. É necessário retirar a casca.

### Goiaba

É fonte de vitaminas A, B e C e auxilia no bom funcionamento do intestino do cachorro, ajudando a combater a diarreia. Além disso, a goiaba é

rica em ferro e fósforo. Deve ser oferecida sem casca, mas não é preciso descartar as sementes.

### Morango

Possui um teor considerável de vitamina A, B e C, além de ser rica em antioxidantes, auxiliar no sistema imunológico dos animais e funciona também como um anti-inflamatório.

### Melancia

Para os dias mais quentes, nada melhor que comer melancia já que é uma fruta muito refrescante devido ao seu alto teor de água. É fonte de vitaminas A e C. Oferecer sem as sementinhas e sem a casca.



# SINAL VERDE PARA OS VEGETAIS

### Alface

Dar alface para os cães ajuda a combater a prisão de ventre pois, ajuda a fazer uma verdadeira limpeza no intestino por ser rico em fibras. Você pode dar alface para seu cão misturado à ração, picada crua ou como petisco entre as refeições. O alface tem vitaminas A, C, E e K, além de possuir minerais com zinco e ferro.

### Couve

Dentre tantos benefícios, a couve ajuda a proteger o cachorro de anemia. A couve também pode ajudar os cachorros que estão acima do peso, além de proteger os ossos e a formação dos dentes, pois é rica em cálcio.

### Brócolis

Se você ainda não deu brócolis ao seu cachorro, experimente! Ele é rico em fibras e, por isso, contribui ao sistema digestivo. Além disso, o brócolis ajuda no controle da pressão arterial, sendo um aliado aos cães idosos ou com sobre peso.

### Beterraba

É fonte de ferro portanto é um vegetal que combate a anemia. Também possui muitas fi-

bras, logo contribui para o bom funcionamento do intestino. É normal se você observar uma alteração na coloração das fezes do cachorro por conta da ingestão de beterraba.

### Cenoura

Fonte de vitamina A, C e K, a cenoura é capaz de oferecer conforto aos filhotes que estão na fase de formação dos dentes, pois mastigar a cenoura crua alivia o incomodo. Além disso, a cenoura possui nutrientes que vão estimular o sistema imunológico.

### Vagem

Com baixo teor calórico e fonte de vitamina C, a vagem pode contribuir no controle do colesterol e ser capaz de reduzir as taxas de açúcar no sangue, indicados para os cachorros diabéticos.

### Abóbora

Muito saborosa e rica em vitamina A, a abóbora vai proteger os olhos e a pele do seu cachorro. Tem o poder de prevenir algumas doenças e ajudar na absorção do ferro e proteínas no organismo. Pode ser oferecida ao seu cão cozida na água ou vapor, cortada em cubos.

EPISTEME

## Ensino médio de excelência.

O **Colégio Episteme** tem como principal objetivo formar cidadãos responsáveis e que sejam capazes de relacionar-se em sociedade de forma ética e solidária.

Preparamos os nossos alunos para conquistar seus sonhos e vencer o **desafio dos principais vestibulares e ENEM.**

*Alunos felizes serão  
Adultos bem resolvidos.*

**6 MESES  
GRÁTIS!**

Matricule-se por 1 ano e **GANHE**  
mais 6 meses com material incluso.

Seja um  
**Cidadão**  
do  
**Mundo**

Aquele incentivo  
que faltava para  
você falar inglês!

**19 3816-2416**

Av. Fábio Ferraz Bicudo 340 - Jd. Esplanada

**YÁZIGI**



VOCÊ CIDADÃO DO MUNDO

Em breve novo endereço: Rua 7 de Setembro, 369 - Vila Sfeir

Promoção

AGOSTO

IMPERDÍVEL

MATRICULE-SE  
NO CNA  
E PAGUE APENAS

R\$

259

POR  
MÊS\*

com MATERIAL DIDÁTICO incluso

(19) 3894-6966

CNA Indaiatuba  
Rua Padre Bento Pacheco, 873

**CNA**  
inglês definitivo

A promoção "Agosto Imperdível" é válida somente para novos alunos que efetuarem suas matrículas na modalidade de contrato anual, com os cursos Básico 1 - Básico 2 (para jovens a partir dos 13 anos e adultos) em uma das escolas CNA participantes, no período de 12 a 31 de agosto de 2019. Valor total dos dois módulos contratados de R\$ 3.108,00 (Tres Mil, e Cento e Oito Reais), incluso dos kits de materiais didáticos. O valor total poderá ser parcelado em até 12 (doze) mensalidades de R\$ 259,00 (Duzentos e Nove Reais), sendo o valor de R\$ 200,00 (Duzentos Reais) referente à prestação de serviço dos cursos de idiomas e o valor de R\$ 59,00 (Cinquenta e Nove Reais) referente aos kits de materiais didáticos. A aquisição dos materiais didáticos deverá ser feita em um único pedido exclusivamente por meio da Loja online Shopping CNA (www.shoppingcna.com.br), dentro do período de vigência da promoção, o pagamento parcelado dos materiais didáticos somente poderá ser realizado para compras pagas por meio de crédito. Promoção não cumulativa, válida somente para o curso de inglês. Para mais informações, disponibilidade de horários de turmas, dias das aulas, valores dos demais estágios e cursos, formas de pagamento, regulamento da promoção, política de troca e cancelamento dos materiais didáticos, consulte as escolas CNA participantes. Promoção não válida para as escolas CNA do estado do Rio de Janeiro.

Matrículas  
Abertas!



Qualidade de Ensino dentro  
e fora da sala de aula!

Colégio Meta - Unidade II

24 Anos de Compromisso com a Educação, também em Itaici.

COLÉGIO  
**META**

com Prof.  
**Lutz Carlos**  
Compromisso com a Educação



Educação Infantil • Ensino Fundamental • Ensino Médio

[www.colegiometa.com](http://www.colegiometa.com)

[facebook.com/ColegioMeta](https://facebook.com/ColegioMeta)

Unidade I - Jd. Regina  
Rua Hermínio Steffen, 96  
(19) 3875-2381 | (19) 3016-7758

Unidade II - Itaici  
Av. Cel. Antônio Estanislau do Amaral, 1541  
(19) 3816-8457 | (19) 3017-6363



# COLÉGIO CANDELÁRIA

“ Há mais de **60 anos**  
educando Indaiatuba.  
**Venha fazer parte**  
desta história! ”



**(19) 3312-1457**

**f colegiocandelariaoficial**

**www.colegiocandelaria.com.br**