

# mais **ex**pressão

DEZEMBRO - 2020 | EDIÇÃO 69 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DICAS DE LIVROS  
& FILMES

A IMPORTÂNCIA DE  
CRIANÇAS PEQUENAS  
APRENDEREM UM  
SEGUNDO IDIOMA

TPM: O VILÃO  
DA MULHER

RECEITAS MARAVILHOSAS  
DE CARDÁPIO COMPLETO  
PARA A CEIA DE FIM DE ANO

## Então é natal...

ENTREVISTA EXCLUSIVA COM A FAMÍLIA CIA DO SALGADO

# Natal



Colchões, travesseiros, artigos de cama e banho, cabeceiras, poltronas, tudo das melhores marcas do Brasil e do Mundo, a preços e condições especiais.

R. 24 de Maio, 1.015 - Centro | (19) 3835.5996 ☎ (19) 98334.1300  
Al. Filtros Mann, 670 - Polo Shopping | (19) 3835.9292 ☎ (19) 98334.1333

6 LOJAS

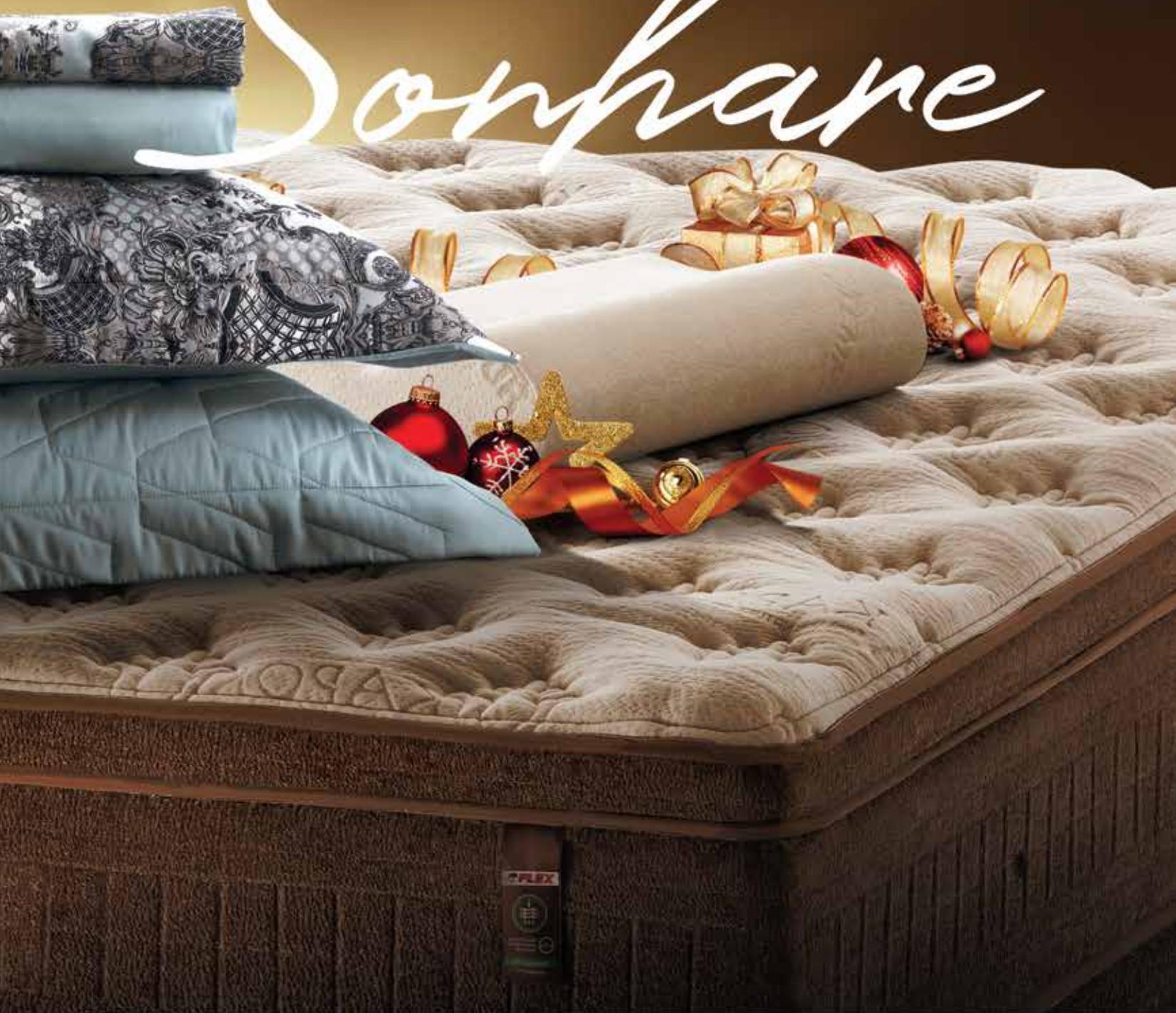
INDAIATUBA | ITU | SOROCABA



PLAZA  
SHOPPING

IGUATEMI  
SHOPPING

# Sonhare



📱 | [sonharecolchoes.com](https://www.sonharecolchoes.com)



NÓS DA INDA FIRE  
DESEJAMOS QUE O  
NATAL SEJA CELEBRADO  
EM PAZ E HARMONIA  
E O ANO NOVO  
RECEBIDO  
COM ALEGRIA!

Boas Festas

FELIZ 2021

**INDA**  **FIRE**   
EQUIPAMENTOS DE COMBATE A INCÊNDIOS



# ATENDIMENTO PRO

O HOSPITAL AUGUSTO OLIVEIRA CAMARGO ADAPTOU O PRONTO ATENDIMENTO EXCLUSIVO DE PACIENTES COM SINTOMAS DE SÍ

## COMO F PRONTO

É feita uma triagem dos atendimentos na recepção

### PACIENTES COM SINTOMAS CLÍNICOS ADULTOS SUS

Usuários do SUS com outros sintomas clínicos serão atendidos no Pronto Socorro, mas serão direcionados ao setor **AMARELO**.



O PRONTO SOCORRO CONTA COM UM SETOR ESPECÍFICO PARA ATENDER PACIENTES QUE NECESSITAM DE ATENDIMENTO

## PRONTO A Usuários de convênios co

Usuários de convênios que apresentam outros tipos de sintomas diferentes dos da COVID-19 devem recorrer à recepção do Pronto Atendimento, que teve a entrada alterada para emergências. O acesso agora ocorre pouco depois da entrada de emergência, através da rampa de acesso

Informações: (19) 3801-8220 [www.haoc.org.br](http://www.haoc.org.br)

# PRONTO SOCORRO

PRONTO SOCORRO PARA  
SÍNDROME RESPIRATÓRIA.

## COMO FUNCIONA:

### PRONTO SOCORRO

Atendimento de acordo com os sintomas apresentados:



**PACIENTES COM  
SINTOMAS GRIPAIS  
ADULTOS E CRIANÇAS  
CONVÊNIO E SUS**

Usuários SUS e Convênios com sintomas de gripe, resfriado, dor de garganta, febre, tosse, falta de ar e fadiga serão atendidos no Pronto Socorro e direcionados para o setor **VERMELHO**.

ATENÇÃO: NÃO ATENDER CASOS DE SÍNDROME RESPIRATÓRIA E SUSPEITA DE COVID-19 SEM DE INTERNAÇÃO.

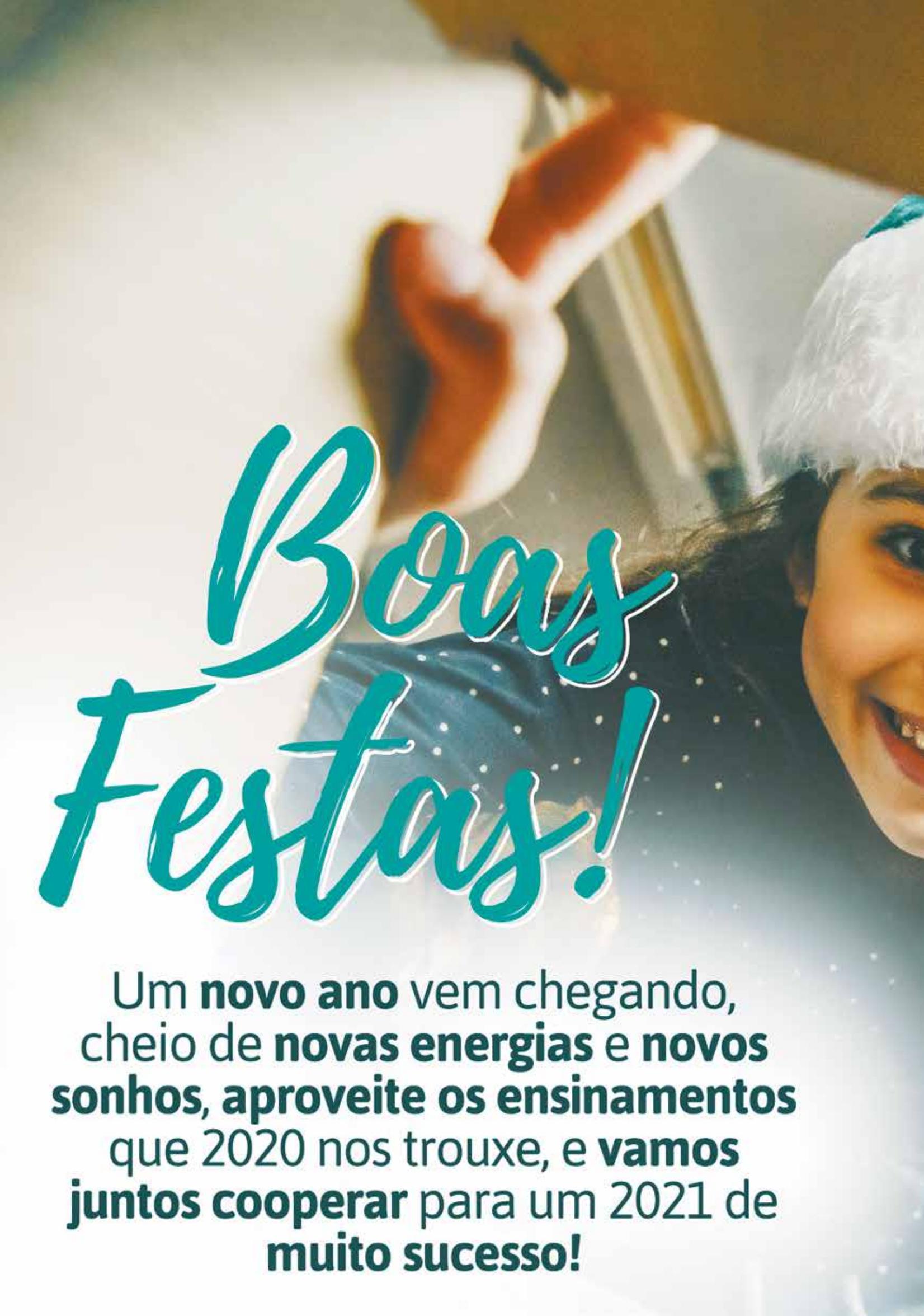
## ATENDIMENTO

com outros sintomas clínicos

para COVID-19

onde antes funcionava o antigo PS (há faixas sinalizando o acesso).



A woman wearing a white Santa hat with a blue trim is smiling and looking towards the camera. She is holding a red marker and writing on a whiteboard. The background is slightly blurred, showing the whiteboard and some office equipment. The overall mood is festive and positive.

# Boas Festas!

Um **novo ano** vem chegando, cheio de **novas energias** e **novos sonhos**, aproveite os ensinamentos que 2020 nos trouxe, e **vamos juntos cooperar** para um 2021 de **muito sucesso!**

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

**Agência Indaiatuba**  
Pç. Prudente de Moraes, 160 - Centro  
**Tel:** (19) 3816-9750



**SICOOB COOPLIVRE**

Instituição Financeira Cooperativa

# Trevizan

ARQUITETURA

**ARQUITETA - Rozimeire Trevizan**



Que em 2021  
possamos  
**CONSTRUIR**  
novos **SONHOS**,  
acredite que  
coisas **BOAS** estão  
por vir!

**Administração**  
**Construção**  
**Paisagismo**  
**Projetos**  
**Design -**  
**de Interiores**



trevizanarquitetura



Trevizan Arquitetura



(19) 99764-9134



16



24



32



38



46

## Feliz Ano Novo!

É chegada a hora de se despedir de 2020. Mais um ciclo que se completa. Neste ano vivemos muitos momentos inesperados e inexplicáveis. A pandemia pegou todos de surpresa e parou o mundo! 2020 levou pessoas queridas, levou nossa “liberdade”, levou nossa “união”, levou um ano que prometia ser bom.

Mas, a pandemia também nos trouxe mais consciência. De valorizarmos as pessoas, o tempo e a vida. De andarmos mais devagar, sem tanta pressa. De valorizar os pequenos momentos, e que realmente cada segundo vale.

Que possamos olhar para o próximo ano com esperança de dias melhores e renovando as energias para encarar mais um ciclo. Por isso quero compartilhar com vocês, leitores, um texto de reflexão que diz o seguinte: “Um dia a gente percebe que amor tem que ser uma via de mão dupla; amor tem que ser fácil, tem que ser bom, tem que ser complemento, tem que ser ajuda... a gente aprende que amor que não é amor não encaixa, não orna, não serve! Conviva com pessoas que te façam rir, que te mostre que a vida possa ser leve mesmo em momentos duros, complicados, difíceis e seja seu refúgio em dias caóticos. Conviva com pessoas que te admire, que te impulse pra frente, que te apoie, que te ajude transformar sonhos em realidade. Conviva com pessoas que te amem pra valer” (autor desconhecido).

E é isso eu que desejo à todos os nossos queridos leitores, Amor! Pois só o amor é capaz de salvar vidas!

editorial

expediente

**DIRETOR** | Alan de Santi  
**PROJETO GRÁFICO** | Marcio Nunes  
**ARTES E ANÚNCIOS** | Marcio Nunes  
**IMPRESSÃO** | Gráfica Marracini  
**MATÉRIAS** | Denise Katahira / Bárbara Garcia  
**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.**



**56**



**70**



**78**



**86**



**100**

e

**17** Se tem festa, tem Cia do Salgado

**24** Troféu Frutos de Indaiá comemora 15 anos

u

**32** A importância de crianças aprenderem um segundo idioma

**38** Cuidados com o carro na hora de pegar a estrada

i

**46** Ceia de Natal: Confira receitas especiais

**56** Mercado imobiliário cresce na pandemia

**70** Confira dicas de tendências de moda Primavera / Verão

**78** Saiba como acalmar seu animal de estimação

**86** TPM: O vilão da mulher

**100** Dicas de livros & filmes com **Bárbara Garcia**



Lofts



## Em 2021 a Lofts Incorporações comemora 20 anos de

Agradecemos nossos clientes, colaboradores e parceiros! Porque foi assim que chegamos até aqui, ou seja, pensando primeiro em pessoas que ajudaram a construir essa trajetória de sucesso. Não foi fácil, mas conseguimos entregar mais de 150 mil metros quadrados e que podem ser vistos em mais de 1000 lares e empreendimentos de alta qualidade no estado de São Paulo, Minas Gerais e Bahia.

Hoje é só gratidão, agradecemos você por fazer parte da nossa história.

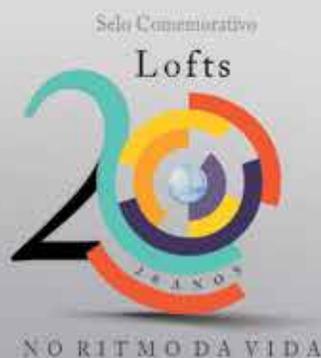
# UMA HISTÓRIA DE SUCESSO QUE É MEDIDA EM ANOS, SORRISOS, CONQUISTAS E M<sup>2</sup>.



vida.

esso.  
drados  
comerciais

ória.







*Se tem festa, tem*

# *Cia do Salgado*

*Empresa está há 10 anos presente nos  
melhores momentos*

Texto: Denise Katahira

Fotos: Blue Photo - Fotografia

A Cia do Salgado é uma empresa que está há 10 anos presente em Indaiatuba com o propósito de oferecer produtos de alta qualidade aos seus consumidores, produzindo desde os salgados mais tradicionais até os mais finos, e que são elaborados com o toque especial do *chef* da casa.

Inaugurada em 2011 pelo *chef* Fabiano Negrão, a Cia do Salgado possui mais de 70 tipos de salgados, entre fritos e assados. “Todas as receitas são assinadas pelo *chef* Fabiano e isso nos proporciona exclusividade em nossos produtos”, disse a sócia proprietária e administradora da empresa, Hellen Costa Negrão.

Com a missão de oferecer qualidade aos seus consumidores, a Cia do Salgado prepara suas receitas com os mesmo ingredientes e marcas desde quando foi inaugurada. Além disso, utiliza produtos frescos e de boa qualidade. “Não utilizamos conservantes. Tudo é preparado em nossa cozinha, na fábrica, inclusive a massa folhada”, conta Hellen.

## Lojas

Devido a qualidade de seus produtos e a preferência de Indaiatuba pelos salgados da Cia do Salgado, a empresa viu a necessidade de aumentar o seu atendimento devido a grande demanda. “Atualmente temos encomendas de toda parte da cidade, por isso vimos que a expansão é necessária para que possamos atender todos com o mesmo cuidado, respeito e qualidade”, disse Hellen.

Por isso, a Cia do Salgado inaugurou neste ano a sua segunda unidade no município. A loja 1 está localizada na Rua Primo José Mattioni, 742, Jardim Eldorado, e a loja 2 está na Avenida Conceição, 1718, Vila Maria Helena.

Toda a produção dos salgados é feita matriz (loja 1). “Na loja 2 os salgados são finalizados e entregues, porém a qualidade é a mesma. Tivemos muito cuidado e estudamos muito antes de abrir a nova loja, afinal queríamos não somente expandir, mas principalmente manter o padrão de qualidade da Cia do Salgado”, afirma a sócia proprietária.

## Franquia

A Cia do Salgado não para de crescer! Além das duas unidades em Indaiatuba, a empresa também

está presente na cidade de Piracicaba. “Aqui em Indaiatuba a grande maioria nos conhece e sabe da qualidade de nossos salgados, porém estamos entrando em uma cidade que não nos conhece, e esse será o nosso desafio. Apresentar para eles (consumidores) os nossos produtos, que são diferenciados e exclusivos”, conta Hellen.

O modelo de franquia ainda não está disponível para possíveis franqueados, pois a empresa, apesar de ter aberto em outra cidade, ainda está no ramo familiar. “O plano é expandir para diversas cidades e queremos que a Cia do Salgado esteja presentes em outros municípios em 2021 e 2022. Por isso estamos estudando junto ao nosso jurídico, um plano de franquia e em breve teremos novidades”.

## Qualidade

A Cia do Salgado preza pela qualidade dos seus produtos e por isso não poupa esforços. Todos os novos sabores, antes de ir à venda, são rigorosamente testados pela equipe de profissionais da empresa. Além disso, a Cia do Salgado possui uma nutricionista que acompanha todo o processo e auxilia nas receitas. “Prezamos pela qualidade do sabor, por isso temos o cuidado de sempre avaliar as novas receitas”, enfatiza Hellen.

E devido a qualidade, hoje a Cia do Salgado está presente em 90% dos *buffets* de Indaiatuba, e ainda possui parceiros como a casa de bolos Duas Cerejas. “Isso é gratificante para nós, pois isso nos dá um retorno que esperávamos. Pessoas que confiam em nosso trabalho e na qualidade dos nossos salgados”, disse. “É sempre bom ouvir as pessoas perguntando de onde são os salgados. É um feedback que queremos, afinal trabalhamos e muito para sermos reconhecidos pela nossa qualidade”.

## Infinidade de sabores

A Cia do Salgado trabalha com 70 tipos de salgados, entre fritos e assados, e há planos para que novos sabores sejam lançados. “Temos a preocupação de sempre oferecer novidades aos nossos consumidores, por isso hoje contamos com 18 tipos de salgados fritos”, conta Hellen. Além dos produtos prontos, a Cia do Salgado também oferece bandeja com salgados congelados pré-prontos. Basta aquecer e se deliciar.



# Confira a infinidade de sabores que só a Cia do Salgado tem:

## Salgados Fritos

- Bolinho de alho poró com catupiry
- Bolinho de calabresa com catupiry
- Bolinha de milho com catupiry
- Bolinha de pernil
- Bolinha de queijo
- Coxinha de carne com massa de mandioca
- Coxinha de cheddar e bacon
- Coxinha tradicional de frango
- Croquete de abobora com carne seca
- Croquete de bacalhau
- Croquete de carne
- Dadinho de tapioca
- Empanado de salsicha
- Kibe
- Risoli de azeitona com queijo
- Risoli de carne
- Risoli de palmito
- Risoli de presunto e queijo

## Salgados Assados

- Esfiha de carne
- Esfiha de queijo
- Esfiha de frango
- Esfiha de calabresa
- Esfiha de escarola
- Esfiha de pernil
- Esfiha de brócolis com queijo
- Enroladinho de presunto e queijo
- Enroladinho de salsicha

## Quiches

- Alho poró
- Azeitona
- Champignon com bacon
- Escarola
- Espinafre
- Milho
- Presunto
- Queijo
- Tomate seco

## Empadas

1. Alho poró
2. Frango
3. Palmito

## Esfihas integrais

- Abobrinha com catupiry
- Ricota com espinafre
- Queijo branco com peito de peru

## Hamburguinho e mini hotdog

## Assados Massa Folhada

- Quatro queijos
- Ameixa com bacon
- Calabresa
- Frango
- Palmito
- Peito de peru
- Presunto e queijo
- Ricota

## Croissants

- Frango
- Palmito
- Presunto e queijo
- Queijo

## Massa Fillo

- Calabresa
- Frango
- Ricota com passas
- Ricota com tomate seco

## Mini Churros

- Chocolate com creme de avelã
- Doce de leite

## Conheça o Chef

O Chef Fabiano Negrão é formado em Gastronomia e é um renomado chef em Indaiatuba e região. Com sua experiência na área gastronômica, Negrão trouxe para a Cia do Salgado sabores exclusivos. Iniciou no ramo de salgados em 2011, após fazer um coquetel de inauguração para um amigo. E de lá pra cá viu o seu negócio expandir. Saiu da edícula da casa de sua mãe e conquistou Indaiatuba com suas receitas e sabores.

Atualmente possui duas lojas em Indaiatuba e uma em Piracicaba, e pretende levar seus salgados para mais cidades da região e do Brasil.



**Cia do  
Salgado**

MAIS | 20 | EXPERIÊNCIA

**LOJA 1** (19) 3885-1216

Rua Primo José Mattioni, 742 Jd. Eldorado

**LOJA 2** (19) 3328-0020

Avenida Conceição, 1718 | Vila Maria Helena



## *O que é o Natal?*

*É a ternura do passado, o valor do presente e a  
esperança do futuro. É o desejo mais sincero de que  
cada xícara se encha com bênçãos ricas e eternas e de  
que cada caminho nos leve à paz.*

*Boas Festas!*



**TODT & PANZETTI**

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Nº de Registro: 22.829

Rua dos Andradas, 107 - Bairro Cidade Nova I - Indaiatuba/SP - Tel: 19 3875 6139 [www.todtpanzetti.adv.br](http://www.todtpanzetti.adv.br)

# Marcia Paccor

Decoração e Ambientação de Eventos

- Casamentos •
- Formaturas •
- Festas de Debutantes •  
(15 anos)
- Aniversários •
- Batizados •
- Comunhões •
- Confraternizações •
- Particulares e  
Corporativas



(19) 3936-1539 (19) 98129-1125 MARCIA PACCOR DECORAÇÕES

Av. MANOEL Ruz peres, 2810 - Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

WWW.MARCIAPACCORDECORACOES.COM.BR MARCIAPACCOR@MARCIAPACCORDECORACOES.COM.BR

## Neste Natal que tal o presente completo?

# MEGA AIR SYSTEM

Ar-Condicionado

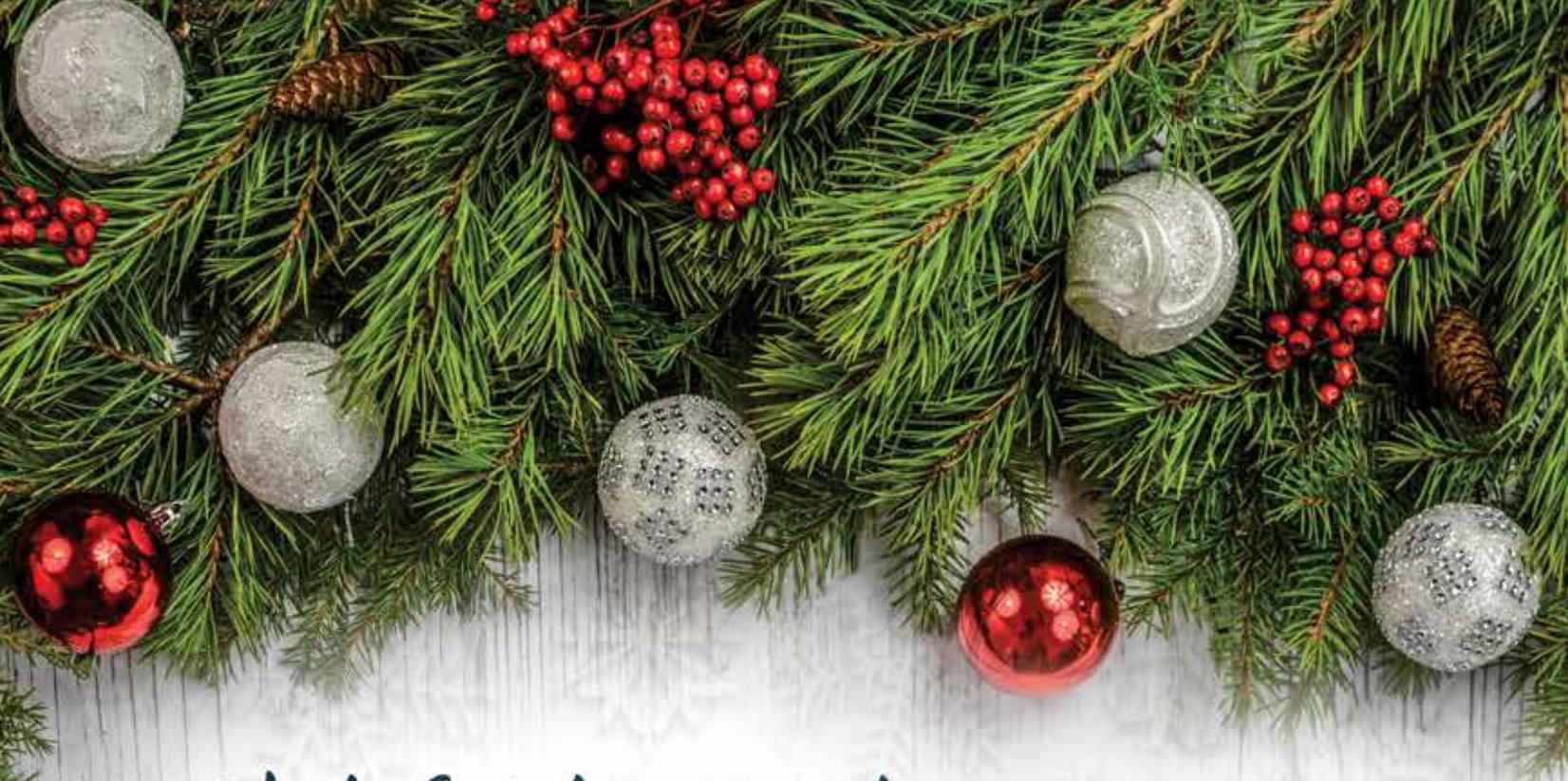
Ar quente/frio em até **10x** sem juros\*

(19) 3328-0031 / 9 8138-5969

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

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

\*no cartão de crédito



*Natal é tempo de comemorar  
a vida, espalhar o amor e  
semear a esperança.  
Tenha um Feliz Natal!*



**Bergamo & Rios Barbosa  
Advogados**

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)

# Troféu Frutos de Indaiá comemora 15 anos

15ª edição acontece no dia 13  
de março de 2021 com show de  
Maiara & Maraisa



**Texto:** Denise Kathira  
**Fotos:** Divulgação

O Troféu Frutos de Indaiá chega a sua 15ª edição e com muitas histórias de sucesso para contar. Afinal nesses 15 anos, centenas de empresas e empresários subiram ao palco do evento para receber o Troféu Frutos de Indaiá que simboliza o reconhecimento do público ao serviço prestado pela empresa escolhida como a melhor em seu ramo de atuação.

Criado em 2005, o nome Frutos de Indaiá, segundo o presidente do Grupo Mais Expressão, Alan Di Santi, remete aqueles que produzem na cidade, que criam empregos e geram renda. O troféu foi elaborado pela artista plástica indaiatubana Maria Vaz, a Memê. A ideia era que o troféu lembrasse uma folha de palmeira, já que Indaiá em tupi-guarani significa Palmeira, mas que ao mesmo tempo fosse um troféu unissex, porque há empresários e empresárias que recebem o prêmio, e dessa maneira chegaram ao atual design.

“Pra mim é um orgulho muito grande ver o sucesso do Troféu Frutos de Indaiá. Estamos há 15 anos reconhecendo e premiando as melhores empresas e empresários de Indaiatuba”, disse Di Santi. “E quem escolhe os premiados de cada ano são os nossos leitores e também os moradores de nossa cidade, afinal quem melhor poderia avaliar uma empresa?”, completa.

### **Pesquisa**

Tradicional na cidade, o Troféu Frutos de Indaiá atualmente é o maior e melhor evento de premiação de Indaiatuba e região devido, não só a sua grandiosa festa de premiação, mas também pela sua credibilidade na pesquisa.

Desde a sua primeira edição, em maio de 2005, o Troféu Frutos de Indaiá, organizado pelo Grupo Mais Expressão, realiza uma completa pesquisa para eleger as melhores marcas de cada segmento. Para chegar aos premiados da 15ª edição, foram ouvidas aproximadamente 4 mil pessoas, entre os meses de outubro e novembro de 2019.

A pesquisa ocorreu nas ruas onde o entrevistado respondeu formulários referentes a 20 segmentos de mercado. Após a apuração do resultado da pesquisa e a definição das marcas eleitas, foi oferecida uma campanha publicitária.

“A Campanha Publicitária é oferecida somente as empresas e empresários que estão no primeiro lugar das pesquisas, caso não aceitem participar da campanha, o segmento a que ele pertence ficará vago. Isso gera credibilidade, pois queremos realmente reconhecer aquele que foi o mais lembrado e o melhor qualificado pelos indaiatubanos”, enfatiza Di Santi.

### **Campanha Publicitária**

O Troféu Frutos de Indaiá visa não somente reconhecer as empresas e empresários que se destacaram em seu ramo de atividade, mas também gerar um retorno financeiro e dar visibilidade aos premiados através da campanha publicitária realizada pelo Grupo Mais Expressão.

Aos eleitos pela pesquisa, foi oferecida uma campanha publicitária que desde março deste ano, as empresas e empresários que receberão o Troféu Frutos de Indaiá, e que foram escolhidos através de voto popular, tem sua marca veiculada em todas as mídias do grupo como jornal impresso, revista, redes sociais e programas.

“Dar um retorno financeiro, credibilidade e visibilidade às empresas premiadas é o nosso principal objetivo, por isso iniciamos a campanha publicitária no início do ano”, disse o presidente. “As empresas e profissionais que participam do Troféu Frutos de Indaiá têm um grande sentimento de orgulho, pois foram escolhidos por seus clientes e pela população, como as melhores em seu segmento”, ressalta.

As cotas para a participação na entrega

do 15º Troféu Frutos de Indaiá estão sendo oferecidas para as empresas e empresários eleitos. “Já entramos em contato com grande parte dos eleitos pela população. A campanha publicitária inclui além da veiculação do nome da empresa nas mídias do grupo, uma noite de premiação com direito a jantar a francesa e um show especial”, informa.

### **Noite de premiação**

A noite de premiação que ocorreria em novembro deste ano precisou ser adiada devido a pandemia do novo coronavírus. E a nova data de premiação ficou definida para o dia 13 de março de 2021.

“Infelizmente os eventos de grande porte como o Troféu Frutos de Indaiá ainda não estão liberados pelo Governo do Estado, por isso precisamos adiar a 15ª edição para o ano que vem”, informa. “Porém apesar do adiamento, a organização da premiação continua trabalhando para que possamos oferecer aos premiados e seus convidados uma festa maravilhosa, como sempre foi, com segurança seguindo os protocolos sanitários”.

A festa de premiação permanece no mesmo local, no salão social do Clube 9 de Julho, assim como todos os prestadores de serviço. O show da dupla Maiara & Maraisa também está confirmado para a nova data. “Todos os premiados que aderiram à Campanha publicitária já foram avisados sobre a mudança e não serão lesados por causa da mudança de data”, disse o presidente. “Os logos continuarão sendo veiculados em nossas edições semanais até o dia 13 de março”, afirma.

E assim como ocorre em todos os anos, uma grandiosa festa está sendo organizada para a entrega do Troféu Frutos de Indaiá. “São quinze anos de experiência e o que podemos fazer é aperfeiçoar e agregar novidades e qualidade para aumentar o índice de satisfação de nossos clientes, e isso é a grande preocupação do Grupo Mais Expressão”, enfatiza Di Santi. “Nossa maior riqueza são nossos clientes, parceiros e amigos, pois sem o apoio destes não seríamos a empresa que somos hoje, não nos esquecendo de nossos colaboradores, que fazem parte das conquistas diárias e de todo o sucesso alcançado”, completa.

# Confira os participantes do 15º "Frutos de Indaiá"



3875-6508



3801-5940



3017-4447



3312-1813



3875-2793



3935-1413



2117-8002



3835-9192



3875-0269



3875-2715



3875-6324



3894-6650



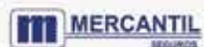
99108-5781



3875-2381



3394-2109



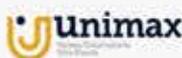
3875.5870



3115-4000



98164-2797



3885-9900



3834-2815



3885-3003



3825-8960



3871-0909  
0800 042 01 01



2516.1900



3835-5996



3885-5622



Morada do Sol

3318-4884



3875-3003



3875-2215



99159-8578



3936-2586



3825-5196



3835-9155



3835-9155



3312-1212



3935-9409



Bergamo & Rios Barbosa Advogados



3816-4824



3834-1008



99311-3608



3115.6950  
www.flexsi.com.br



99702-9223



(19) 2221 - 5701



3318-4525



3875-8105



(19) 97111-3400



3392-4425



3936-1539



3318-0623



3394-3615



3875-9317



3936-0055



3935-2203



3318-4523



3885-5434



3875-3532

 3816-2121	 99436-3945	 3935-0363	 3835-9192	 3825-5050	 3894-4638	 2516-3300
 3934-6982	 3885.1777 3935.7983	 3875-6434	 3328-0031	 3836-6869	 3935-9070	 7804-5043 8121-9404
 3825-3850	 3329-2663	 99311-3608	 3821-8900	 3835-9000	 3834-1741	 3875-1827
 3885-8850	 3935-8080	 3328-1063	 3885-1322	 3875-6230	 3935-8454	 3835-7750
 99622-9025	 99622-9025	 3875-4015	 3885-1216	 3936-4343	 3835-6247	 MADRE TERRA 3D NACIONAL (19) 97164-9562

## REVELAÇÃO

 9 9483-2821	 99272-8937	 99397-4703	 99891-7667	 99891-7667	 98908-5858	 99156-0527	 3935-8565
-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------

## CATEGORIA PROFISSIONAIS LIBERAIS

 Dr. Roberto Augusto Silva Advogado Previdenciário	 Mauricio Baroni Pessoa pública	 Porfirio Xavier Corretor de Imóveis (Predal) 3835-3254	 Mirian Mazzetto Corretora de Imóveis	 Dr. Jonas Moreira (Alves & Magno) 19) 99668-5229	 Katia Preciosa Psicóloga Clínica	 Prof.ª Dr.ª Cristiane Coelho Bióloga, Fisioterapeuta e Doutora em Geriatria		
 Dra. Flávia T. de Genaro Direta Imobiliária 3115-3260 98121-8889	 Dr. Yong Bai Cho Médico Cirurg. Plástico 3875-2655	 Dr. Caio Fabrício Caetano Advogado	 Rozimeire Trevisan Arquiteta 3801-4657	 Dra. Lenora Thais Steffen Todt Panzetti Advocacia - Direito de Família	 Lucelaine Zampolin Consultora Pedagógica	 Dr. José Pedroso Neto Ginecologista	 Rabinho Quairoz Repórter policial	 Rogério Nogueira Deputado Estadual
 Nilson Alcides Gaspar Prefeito	 Dr. Luiz Carlos Chiaparrino	 Massao Kanesaki Vereador	 Pepo Vereador	 Luiz Carlos Professor e Vereador	 Juleyany Rodrigues Gonçalves Neuropsicóloga	 Alessandra Barbieri Fotógrafa New Born	 Murilo Cantarelli Seguro de Vida	 Marcos Clementino Planejador Financeiro

Na 15ª edição, de acordo o presidente do Grupo, as cotas são limitadas. “Queremos priorizar a qualidade de atendimento aos premiados e seus convidados. Por isso, iremos limitar o número de pessoas”, explica.

### **Show**

E neste ano o 15º Troféu Frutos de Indaiá traz para a noite de premiação a dupla **Maiara & Maraisa** que prometem agitar o público.

Donas de belas vozes, as irmãs são uma das principais duplas do cenário da música sertaneja da atualidade. Na internet não poderia ser diferente. Elas já alcançaram marcas expressivas como superar três bilhões de visualizações e mais de seis milhões de inscritos em seu canal oficial do YouTube.

E a escolha de uma dupla feminina não foi à toa. O Troféu Frutos de Indaiá 2020, que comemora 15 anos, irá homenagear as mulheres. Cada vez mais presente no mundo empresarial, às mulheres tem se destacado nas pequenas, médias e grandes empresas.

Hoje, o Brasil é o sétimo país com o maior número de mulheres empreendedoras. O dado é de um levantamento da Global Entrepreneurship Monitor (GEM), realizado com 49 nações. Ao todo, são mais de 24 milhões de brasileiras tocando negócios próprios, gerando empregos e movimentando a economia.

“As mulheres vem se destacando cada vez mais no cenário empresarial devido a sua competência e dedicação ao trabalho, e nada mais justo que sejam reconhecidas”, finaliza Di Santi.

### **Homenagem**

O 15º Troféu Frutos de Indaiá fará uma homenagem ao empresário e um dos fundadores do Grupo Mais Expressão, Admilson Redecopa, que faleceu na manhã de 17 de junho de 2020, aos 53 anos, em decorrência do novo coronavírus.

“Admilson merece todas as homenagens, afinal ele é um dos fundadores do Grupo Mais Expressão e amava o que fazia. Foram anos a frente da empresa, sempre prezando a qualidade e a credibilidade”, disse o presidente.

Natural de Bauru, Admilson elegeu Indaiatuba como a sua cidade. “Quando eu o conheci, ele tinha uma boate, um varejão, e estava com uma distribuidora de alimentos em andamento”, lembra um grande amigo. Mas, há 30 anos, o governo Collor fez o confisco da poupança, e nessa época Admilson faliu. Foi quando também aconteceu uma das maiores dores em sua vida, a morte de seu irmão. “Morte essa da qual nunca se recuperou”, continua o amigo de Admilson. “Ficou uma ferida grande, pois eram muito unidos”, recorda.

Depois, Admilson foi trabalhar numa empresa cobradora em Campinas, e mudou-se para Indaiatuba em 1993, quando foi convidado para ser diretor financeiro do Saae (Serviço Autônomo de Água e Esgoto) do município.

Admilson fundou o Jornal Mais Expressão em 2002, junto com o amigo e empresário, Alan de Santi. Em 2004, iniciou a Revista Mais Expressão; e no ano seguinte, idealizaram o Troféu Frutos de Indaiá.

### **Lei reconhece premiação e empresários municipais**

O Troféu Frutos de Indaiá foi reconhecido por meio do projeto de lei 7.200/2019, de autoria do vereador Massao Kanesaki (DEM), que insere no calendário oficial de eventos da cidade o Dia de Homenagem aos Empresários de Sucesso.

O Dia Municipal dos Empresários de Sucesso, celebrado em 9 de novembro, tem como objetivo promover o reconhecimento aos empresários que se destacaram durante o ano nos seus respectivos segmentos de atuação, contribuindo assim, no desenvolvimento e ampliação da economia, bem como a geração de empregos e receitas para o município.

A iniciativa também visa ser um reconhecimento aos jovens empreendedores de Indaiatuba, através de seus esforços em fazer sempre o melhor pelos seus clientes. “Esse projeto de lei é o reconhecimento de um trabalho que fazemos há 15 anos, de premiar os serviços prestados com excelência à nossa população, nos mais diversos segmentos, além da geração de renda e empregos na cidade”, comenta o diretor do Grupo, Alan de Santi.

# MATRÍCULAS ABERTAS!

## Ensino Fundamental e Médio

EM NOVOS TEMPOS,  
ESCOLHEMOS  
NOVOS  
CAMINHOS.



# SOMOS SISTEMA PH.

Nossa escola está sempre atenta às transformações que o mundo pede. Mas o nosso compromisso continua o mesmo: a melhor formação para seus filhos. Nossa parceria com o Sistema de Ensino pH já nasce forte, pois une nossos ideais a uma instituição reconhecida pelas aprovações nos principais vestibulares do país e pelo compromisso de uma formação completa.



 (19) 3312-1457  (19) 98987-2010  
Rua Candelária, 527, Centro, Indaiatuba/SP  
[www.colegiocandelaria.com.br](http://www.colegiocandelaria.com.br)  
   /colegiocandelariaoficial



# Boas Festas

**A ETERNA MAGIA  
DO NATAL.**

É tempo de união, paz e reflexão...  
É tempo de acreditar e transformar  
o mundo num lugar onde todos os  
nossos sonhos se tornam realidade.

Desejamos a vocês  
um Feliz Natal e um Ano Novo  
cheio de realizações!

 (19) 3312-1457  (19) 98987-2010  
Rua Candelária, 527, Centro, Indaiatuba/SP  
[www.colegiocandelaria.com.br](http://www.colegiocandelaria.com.br)  
   /colegiocandelariaoficial



**COLÉGIO  
CANDELÁRIA**



ESPECIALISTAS  
EM EDUCAÇÃO

**APONTAM A**  
IMPORTÂNCIA DE  
CRIANÇAS APRENDEREM  
**UM SEGUNDO**  
**IDIOMA**



Texto: Bárbara Garcia

**P**ara a professora de Línguas Eliane Righi de Andrade, com mestrado em Educação pela PUC-Campinas, e Doutorado e Pós Doutorado em Linguística pela Unicamp, as crianças em idade pré-escolar estão sim mais propensas a aprender um segundo idioma, principalmente porque nesta fase da primeira infância, elas ainda não têm bloqueios sociais e psicológicos, e por isso se expõem mais a novos conceitos e têm como consequência, menos medo de se arriscar.

Ela ressalta ainda que na idade pré-escolar, que abrange o período de 2 a 5 anos, a criança é como uma esponja, pois absorve os conceitos e práticas culturais através das vivências, das brincadeiras, dos jogos, da interação com os outros e com o ambiente que a cerca, antes mesmo de iniciar os estudos formais com a alfabetização.

Mas a professora faz uma ressalva: a criança aprende muito baseada naquilo que ela gosta e na curiosidade de se envolver com uma nova cultura, já os pais, por sua vez, geralmente

têm uma demanda relacionada ao profissional que esta criança se tornará no futuro, e muitas vezes passam para criança essa ansiedade, esse objetivo prático, mercadológico, que pode ser um problema tanto para o professor quanto para a criança durante o processo de aprendizagem uma outra língua.

A respeito dos livros didáticos, ela aponta que é necessário ter atenção dobrada, porque o ensino da língua inglesa, por exemplo, só é deter-



ELIANE RIGHI

**A professora de Línguas Eliane Righi, docente do Mestrado em Linguagens, Mídia e Arte da Puc-Campinas**



KEYLA FERRARI

**Pedagoga e Bailarina Keyla Ferrari, docente das Faculdades Unasp, em Hortolândia, lesCamp em Campinas e Unieduk em Jaguariúna, Mestre e Doutora em Atividade Motora Adaptada pela Unicamp**

minado em lei a partir do 6º ano do Ensino Fundamental. Isso significa que os livros são feitos para crianças já alfabetizadas, ou letradas, como os professores dizem. Portanto, os livros didáticos utilizados com crianças pequenas na verdade não são feitos para esse público. No caso delas, é necessário maior interação e interferência do professor, criando atividades de pintura, reconhecimento de objetos, bastantes ilustrações e propostas de atividades físicas relacionadas com o aprendizado da língua inglesa, por exemplo.

Essa necessidade de adaptação do material didático para crianças menores causa um problema relacionado a formação de professores, explica Eliane, porque é muito difícil encontrar um profissional formado em Pedagogia, como



**A bailarina e pedagoga Keyla Ferrari dançando, em uma coreografia que envolve elementos da Língua Brasileira de Sinais, a LIBRAS**

se exige para trabalhar com crianças, e que também tenha conhecimento da área de Letras.

Já para a Pedagoga e Bailarina Keyla Ferrari, docente das Faculdades Unasp, em Hortolândia, lesCamp em Campinas e Unieduk em Jaguariúna, Mestre e Doutora em Atividade Motora Adaptada pela Unicamp, é muito importante sim que crianças comecem a aprender uma segunda língua antes mesmo da alfabetização na língua materna, no nosso caso, a Língua Portuguesa. Mas, ela ressalta uma questão importante: a inclusão através da linguagem. No Brasil, de acordo com o Censo do IGBE mais recente, pelo menos 5% do total da população é surda, o que representa mais ou menos, em números absolutos, 10 milhões de pessoas.

“Se a Língua Brasileira de Sinais é determinada em lei como a segunda língua oficial do país, é

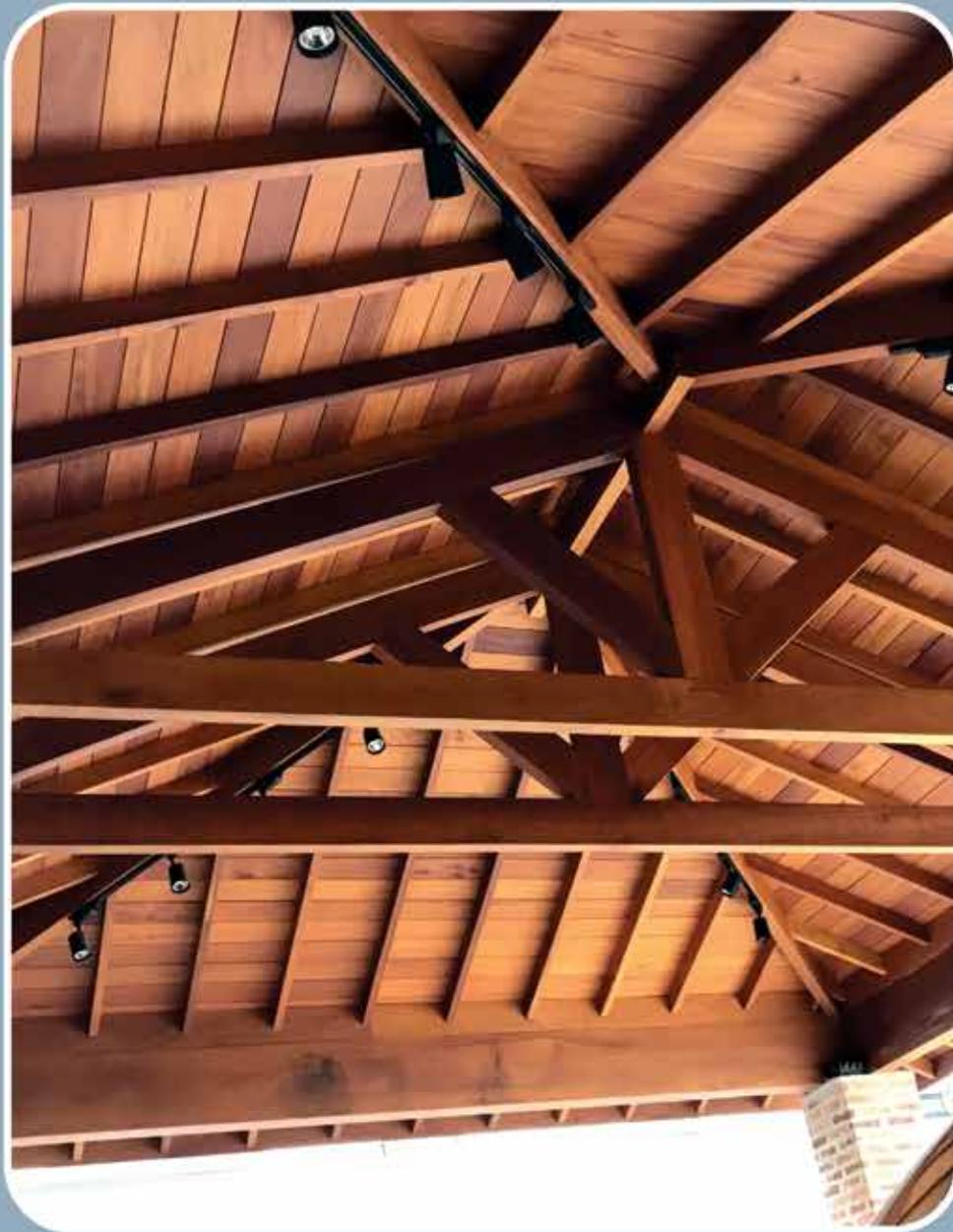
de grande importância que as crianças pequenas já estejam em contato com ela. Por isso que eu e outros professores que levantamos a bandeira da inclusão de pessoas com deficiência, defendemos que o ensino de LIBRAS esteja presente desde os primeiros anos da escolarização”, explica Keyla.

Entre os benefícios do aprendizado de uma língua-espacial-visual-verbal, está o fato de que a criança estará exercitando não somente as habilidades cognitivas e sociais, mas também a capacidade psico-motora, melhorando também a coordenação. Além disso, “a criança desenvolverá também maior sensibilidade e empatia com as pessoas surdas, sendo esse, na minha visão o maior benefício, pois é através da empatia e da solidariedade mútua que se constrói uma sociedade mais justa e humana”, defende a pedagoga.



**Avenida Visconde de Indaiatuba, 855 - Vila Vitória I**  
**Instagram: @MadeireiraMadelasca** **Website: www.madelasca.com.br**





(19) 3875-3003  (19) 9 9400-2884

# CUIDADO ANTES DE



# S COM O CARRO PEGAR ESTRADA

Texto: Denise Katahira

O final de ano está chegando e muitas pessoas optam por passar os dias de festa longe de casa. Seja com a família ou amigos, o importante é fazer uma viagem segura e tranquila, sem contra tempo ou dores de cabeça por algum problema mecânico ou elétrico do automóvel.

Peças como embreagem, freios, câmbios e principalmente os pneus são partes fundamentais e precisam ter cuidado redobrado antes de viajar. Também é importante verificar o nível de óleo do motor, pois a falta ou excesso podem danificar o carro durante a viagem. O reservatório de água também deve ter atenção para que não precise parar o carro no meio da viagem devido a fumaça que sairá do seu motor.

Além dos cuidados mecânicos, os elétricos também irão garantir a segurança de todos. Revisar se todas as lâmpadas do carro estão funcionando é de suma importância. Cheque o funcionamento de faróis baixo e alto, luz de posição (lanterna), faróis de neblina, caso o carro seja equipado, bem como setas, luzes de freio e pisca-alerta. Caso alguma lâmpada esteja queimada, substitua-a por outra com a mesma especificação da original.

Também é seguro conferir os itens de segurança como macaco, chave de roda, triângulo de emergência, estado e calibragem do estepe. Faça uma checagem da presença e do estado geral destes equipamentos antes da viagem. Acrescente fusíveis e lâmpadas adicionais no kit, que podem ser úteis no caso de emergências.

### **Bagagem**

Quanto a bagagem é importante acomodar bagagens respeitando a carga máxima indicada para o veículo, acomodando objetos mais pesados na parte mais funda do porta-malas, para equilibrar o peso. Evite colocar objetos acima da linha do porta-malas, para não prejudicar a visibilidade do retrovisor e evitar acidentes no caso de uma frenagem. Caso opte por utilizar caixas de bagagem no teto, atente-se ao limite máximo de carga e utilize suportes originais, para não danificar o veículo. Atenção também na condução: com o carro mais pesado, o comportamento dinâmico do veículo se altera sensivelmente, com maior distância nas frenagens e respostas mais lentas de aceleração, além da mudança da distribuição de peso no carro. Antecipe movimentos e mantenha uma







distância segura do carro à frente, respeitando sempre os limites de velocidade da via.

### **Educação no trânsito**

Além de todas as dicas citadas acima para ter uma viagem tranquila e segura é importante o motorista estar atento as leis e a educação no trânsito, uma vez que a responsabilidade é tão importante quanto a checagem do automóvel.

Confira algumas recomendação do Detran:

O essencial é respeitar o distanciamento entre um carro e outro;

- A utilização do cinto de segurança é essencial tanto para os adultos quanto para as crianças que devem estar utilizando as cadeirinhas de segurança, de acordo com o peso e altura;
- Os animais de estimação devem ser transportados presos em uma cadei-

rinha própria ou caixa de transportes para que o animal não fique andando ou pulando de colo em colo;

- Estudar as estradas que irá utilizar e a condição de tempo irá ajudar o motorista a se programar para alguns imprevistos, como por exemplo, se for pegar estrada de terra;
- O acostamento deve ser utilizado somente em emergência que podem ser do carro, do motorista ou de algum ocupante. Caso contrário, parar no acostamento sem necessidade pode gerar multa além de causar um acidente.

Por isso, antes de pegar estrada não deixe de realizar uma revisão do seu automóvel com o seu mecânico de confiança e garanta uma viagem tranquila e segura para você e sua família.



# SANTO ANTONIO

## AUTO MECÂNICA

*Que a mensagem de fé e esperança do Natal renove nossas forças para continuar lutando no Ano Novo que se aproxima.*

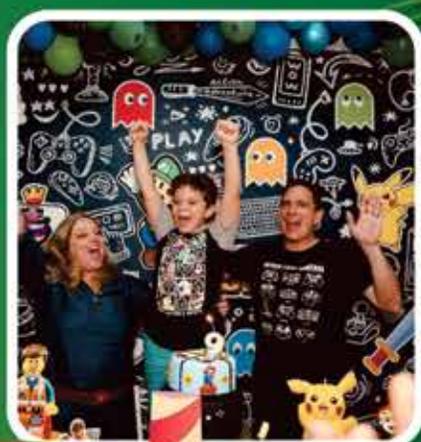
# *Boas Festas!*

Rua Pedro Gonçalves, 1250 - Centro  
Indaiatuba/SP - Fone: 3875-1899



O Buffet Villa Jujuba agradece a todos os clientes e amigos pelo apoio e compreensão durante esse ano! Que 2021 chegue trazendo muito amor, paz e união! Vamos celebrar a vida e agradecer por cada momento que passamos juntos!

Desejamos um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de oportunidades!



Pacotes de 30 a 80 convidados • Peça já o seu orçamento!

(19) 3801-3919 (19) 99703-8828

Av. Conceição, 48 - Jd. América - Indaiatuba/SP ✉ contato@villajujuba.com.br - www.villajujuba.com.br



♥ COZINHA TEMPERADA COM AMOR! ♥

*Aos amigos , clientes e colaboradores do Açafrão Refeições!*

*Gratidão profunda à todos vocês que nos ajudaram a superar os desafios de 2020, nos prestigiando e apoiando na nossa caminhada. Contamos novamente com vocês em 2021 na certeza de um ano muito melhor.*

*Desejamos a todos um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de paz e prosperidade!*

 (19) **3875.6981**  (19) **99900.5753**

Rua Dr. Jalma Jurado, 335 - Distrito Empresarial Bartolomai - Indaiatuba

# Ceia de Natal

**Texto:** Bárbara Garcia

**Fotos:** Vinícius Alves

Quando pensamos na situação de pandemia e lembramos dos profissionais que estão na chamada “linha de frente do combate ao vírus”, nos vem logo à cabeça os profissionais da área da saúde, como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas hospitalares e afins.

Mas você já pensou que cozinheiros também fazem parte do “núcleo duro”, e que eles também **não podem parar**, afinal de contas, ninguém pode deixar de se alimentar.

Pois é! Diante dessa realidade é que nós, da Revista Mais Expressão, chamamos para conversar o Chef de Cozinha formado em Gastronomia pelo Instituto Franco Brasileiro, em Campinas, Vinícius Alves. Ele nos contou um pouco mais sobre a sua visão da gastronomia como profissão, sobre a necessidade de fazer comida para ser entregue a domicílio durante o isolamento social imposto pela pandemia, revelou alguns de seus planos profissionais para um futuro próximo e escolheu três receitas, sendo uma entrada, um prato principal e uma sobremesa para você se inspirar e experimentar nas suas festas de fim de ano!

Ele contou que o interesse pela cozinha começou logo cedo, por volta dos 11, 12 anos. Desde que a mãe o deixou mexer nas panelas ele já começou a se aventurar, fazer suas próprias criações. Na adolescên-

# Chef de cozinha Vinicius Alves traz receitas maravilhosas de cardápio completo para a Ceia de fim de ano

cia, era ele quem cozinhava para os amigos nos “rolês”, e todos elogiavam sua comida e diziam que ele tinha jeito para a gastronomia. Com personalidade cheia de determinação, ainda cursando o Ensino Médio, ele decidiu enviar currículo para um restaurante no Shopping Dom Pedro, em Campinas, que estava precisando de funcionários para cuidar do pré-preparo. Era a rede de comida mexicana *Si Señor*, uma cozinha express, com estilo Tex-Mex. Enquanto trabalhava no restaurante, ingressou na faculdade de gastronomia. Ele aponta que é de grande importância, no seu ponto de vista, que o estudante de gastronomia tenha a oportunidade de complementar seu estudo teórico-acadêmico com a experiência prática de cozinheiro.

Apesar de ter aprendido muito em seu primeiro emprego, ele diz que não se adaptou muito bem ao estilo de comida *fast food* e por isso decidiu buscar oportunidades diferentes. Ingressou então no restaurante de autêntica comida brasileira chamado *Empório Santa Terezinha*, também localizado no Shopping D. Pedro. “Lá no Empório foi onde tive minha grande escola de base. Bastante comida brasileira, um restaurante *à la carte* muito respeitado, onde fui promovido algumas vezes e tive a chance de ser *sub-chef* pela primeira vez. Sou muito grato a tudo que aprendi naquele local”, conta ele.

Depois de 3 anos e 3 meses trabalhados no Empório, ele decidiu novamente buscar novos desafios... E então passou um tempo na sub-chefia de um restaurante mais no estilo *gourmet*, no Cambuí, em Campinas, chamado Gabanna, onde ficou por pouco tempo. Hoje atua como chef na rotisseria *Primi Piatti*, em Barão Geraldo, e faz todo tipo de prato, desde as entradas, passando pelos pratos principais e sobreme-

sa. “Nas minhas experiências anteriores eu estava acostumado a trabalhar no esquema *à la carte*, em que o cliente pede o que quer e depois vai embora para casa. Agora na rotisseria estamos fazendo comida para que seja esquentada em casa, e por conta da pandemia, a maioria dos restaurantes teve que se adaptar a essas novas condições, o que muda muita coisa no nosso planejamento e execução dentro da cozinha”, explica o *chef*.

Sobre os planos profissionais para o futuro, ele diz que tem o sonho de montar seu próprio Gastro Bar, em que deseja fazer um estilo de comida muito autên-



Chef de Cozinha formado em Gastronomia pelo Instituto Franco Brasileiro, em Campinas, Vinicius Alves.

tico, que ele define como “uma cozinha contemporânea, mas que respeita demais os conceitos clássicos, afinal, tive professores maravilhosos lá no Instituto Franco Brasileiro, e nunca vou me esquecer do que aprendi com eles”.

Ele diz que pretende realizar esse sonho em no máximo 10 anos, mas até lá ainda tem muito o que aprender. “Gosto muito da equipe toda lá do *Primi Piatti*, a Vera, a proprietária, me incentiva e me ensina muitas coisas importantes, tanto do que fazer para me tornar um *chef* cada vez melhor, mas também o que não fazer do ponto de vista comercial e administrativo do restaurante”, elogia Vinícius.

A respeito da sua visão profissional da Gastronomia como um todo, ele ressalta que não gosta da ideia da gourmetização, e que acredita na ideia de que todas as pessoas, independente da classe social e/ou condição financeira, têm o direito de degustar uma boa comida sem ter que pagar um absurdo por isso. “É possível fazer gastronomia de qualidade sem cobrar uma fortuna pela comida, e sempre que posso, faço o que está ao meu alcance para mostrar que ter acesso a boa gastronomia é um direito de todos, e não apenas dos mais ricos”, defende com convicção.

Confira agora três pratos para as Ceias de fim de ano – tanto de Natal como de AnoNovo que o *Chef* Vinícius preparou especialmente para mostrar para vocês, nossos leitores.

A entrada é uma salada de grão de bico cheia de frescor e tempero, o prato principal um Bacalhau ao molho bechamel, e a sobremesa um “*Cheese Fake*” de chocolate simplesmente irresistível. Chega mais e inspire-se você também nessas delícias!

### 🌿 Salada de Grão de Bico. 🌿

#### Ingredientes:

250g de Grão de Bico cru  
50g Pimentão Vermelho  
50g Pimentão Amarelo  
50g Cenoura  
50g Salsão  
50g Cebola Roxa  
2 Limões  
Salsa e Cebolinha  
Sal, Pimenta e Azeite.



Salada de grão de bico

#### Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho de um dia para o outro, ou por pelo menos 10h. Cozinhe numa panela de pressão por 10 minutos após pegar pressão.

Após cozido, reserve e refrigere.

Corte em cubinhos os pimentões, a cebola, o talo de salsão e a cenoura.

Dos limões usaremos as raspas e o suco, podendo usar apenas limão tahiti ou siciliano, ou até mesmo um de cada. O siciliano é maior e tem mais suco, lembre-se disso e dose na hora de temperar.

Corte a salsa e a cebolinha em cortes finos o mais próximo de servir, para finalizar.

O azeite traz um grande diferencial para essa receita, use à gosto mas recomenda-se em abundância, um bom azeite extra virgem.

### 🌿 Bacalhau Espiritual 🌿

400g de bacalhau em lascas, dessalgado.

1 cenoura média, ralada  
1 talo grande de alho poró, picado  
4 dentes de alho  
3 folhas de louro  
Molho bechamel com ovos  
Azeite a gosto  
Sal a gosto

Ferva em uma panela água o suficiente para cobrir o bacalhau desfiado. Adicione dois dentes de alho amassados e as folhas de louro. Em seguida, cozinhe o bacalhau nessa água por 3 minutos. Retire, escorra e ainda



Bacalhau Espiritual

quente tempere com azeite em abundância. Reserve.

Em uma panela, refogue a cenoura ralada e o alho poró picado em um fio de azeite. Adicione lascas de alho. Acerte o sal lembrando que o bacalhau é salgado. Reserve.

Para a montagem use um refratário médio alto. Forre o fundo com a cenoura e o poró refogados, coloque todo o bacalhau e cubra com o molho bechamel com ovos. Leve ao forno pré aquecido, 180°C por 20 minutos ou até gratinar.

#### **Molho bechamel com ovo (para acompanhar o Bacalhau)**

- ¼ de tablete de manteiga
- 1 colher de sopa cheia, de farinha de trigo
- 300ml de leite integral
- 1 ovo
- 1 dente de alho
- 2 folhas de louro
- 2 unidades de cravo
- Noz moscada ralada a gosto.

Infusione o leite aquecendo levemente e adicionando o alho, o cravo e o louro.

Aqueça uma panela a fogo médio e derreta a manteiga. Adicione a farinha e misture até formar uma pasta de cor amarelada. Coe o leite e adicione aos poucos sempre misturando com auxílio de um *fouet*. Após o molho chegar ao ponto ideal, cremoso e com a farinha cozida, desligue o fogo e adicione o ovo. Misture bem até ficar homogêneo. Finalize com sal, pimenta do reino e noz moscada ralada na hora.



CheeseFake de chocolate

#### **🍴 “CheeseFake” de chocolate 🍴**

##### **Recheio**

- 400g de cream cheese
- 300g chocolate meio amargo derretido
- 395ml de leite condensado
- 200ml de leite
- 12g de gelatina sem sabor

##### **Cobertura**

- 200g de chocolate meio amargo derretido
- 150g creme de leite fresco
- Uma dose de licor amaretto

##### **Para a base**

- 150g de biscoito Maizena
- 50g de manteiga derretida

##### **Modo de preparo**

Bata no liquidificador todos os ingredientes para a cheesecake, menos a gelatina sem sabor. Enquanto tudo se mistura, dilua a gelatina em duas colheres de água e leve ao microondas por 10 segundos. Adicione a gelatina e bata por mais 15 segundos.

Reserve. Processe as bolachas e a manteiga e monte a base em uma forma grande de fundo falso

Para a cobertura, derreta o chocolate, adicione o creme de leite e misture bem. Adicione a dose de amaretto enquanto o chocolate ainda está quente.

# CACHAÇA GAVENA ESTÁ PRESENTE NOS MELHORES MOMENTOS

Diferenciada e de alta qualidade, cachaça ganhou o paladar dos apaixonados pela bebida

**A** Gavena é uma marca especializada em cachaça e é fruto de um sonho do empreendedor Edson Pinto de empreender no mercado da cachaça. Lançada em outubro de 2016, no Bar Santos Dumont, em Indaiatuba, a marca foi consolidada e se tornou sucesso entre os amantes da cachaça.

Logo após ser lançada, a Cachaça Gavena atingiu o sucesso e a bebida foi para o Clube Cachaçaria Nacional, o maior clube de apaixonados por cachaça artesanal do Brasil.

Produzida de forma diferenciada, a Cachaça Gavena possui qualidade indiscutível, pois sua produção conta com desde o plantio, até a colheita da cana-de-açúcar. Sua fermentação utiliza microorganismo natural sem produtos químicos e a destilação é realizada em alambiques de cobre e armazenada e envelhecida em madeiras especiais o que proporciona um sabor exclusivo.

Antes de ir para a garrafa, a Cachaça Gavena passa por dois anos descansando na madeira

nobre utilizada para envelhecer os melhores destilados do mundo. Já de saída a primeira nota é o toque acentuado de mel silvestre, e em seguida o que toma conta são notas de frutas secas.

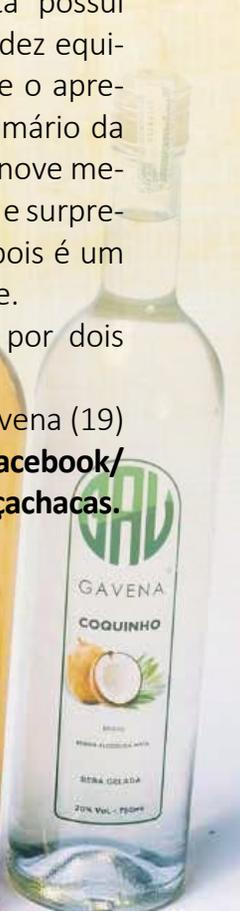
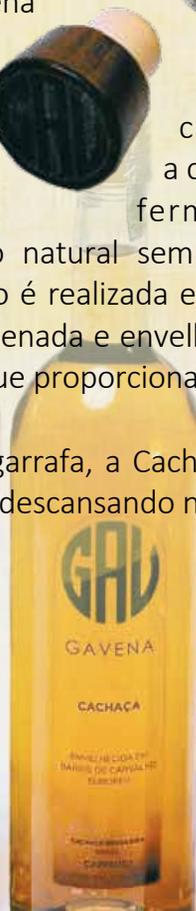
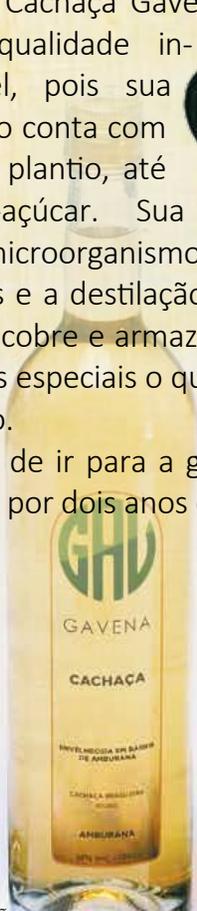
A Cachaça Gavena traz a sensação aveludada de cachaça bem produzida e bem envelhecida e no retrogosto o persistente sabor da cana-de-açúcar fresca completa o espetáculo sensorial.

## Cachaças

A Cachaça Prata possui sabor marcante, acidez equilibrada e permite que o apreciador sinta o sabor primário da cana-de-açúcar. Ela é armazenada por nove meses em tonéis de amendoim do campo, e surpreende o paladar e ativa a imaginação, pois é um produto de diferenciado e de qualidade.

Já a Cachaça Ouro é envelhecida por dois anos em barris de Carvalho Europeu.

Para saber mais sobre a Cachaça Gavena (19) 97118-2023. Acesse as redes sociais [facebook/gavenacachacas](#) e [instagram@gavenacachacas](#).





*O Tuia Armazém deseja a todos  
um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!*

**FAÇA SUA CONFRATERNIZAÇÃO CONOSCO  
RESERVAS**

☎ (19) 99483-2821 • (19) 3875-2046 📍  
Rod. João Ceccon, 370 - Indaiatuba/SP

**ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS**

📌 Tuia Armazém 📷 @tuiaarmazem



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



*Desejamos aos nossos amigos clientes  
um **Feliz Natal** e um **Ano Novo**  
de muita saúde e realizações*

Estaremos fechados de 21/12/2020 à 04/01/2021,  
retornando as atividades normais a partir de 05/01/2021



**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

**TO  
GO**  
CONGELADOS



Refeições  
350g R\$10,90



Nhoque recheado  
400g R\$6,90



Sorvetes zero açúcar  
1,5L R\$19,90

## Seu mercado de congelados

A To Go é uma marca de alimentos congelados que oferece qualidade, praticidade e bons preços.

Refeições - massas e molhos - sopas e cremes - salgados - sobremesas - sorvetes tradicionais - zero açúcar ou zero lactose - paletas mexicanas - picolés - frutas - legumes e muito mais.

Rua 15 de novembro, 933  
Centro - Tel (19) 3394-0266



@TOGOINDAIATUBA

Faça seu  
pedido online



**DELIVERY**  
(19) 99240-9264

# BOUTIQUE DOS PÃES

Bread  
at Home

*Chegou em Indaiatuba a mais encantadora  
loja de Pães, a Boutique dos Pães!!*



Rua Pedro de Toledo, 767 - centro ☎ (19) 3875-5699 ☎ (19) 99744-5929  
📷 @boutique\_breadathom Horário de atendimento das 10:00 as 19:00



Sua **melhor experiência** em pizza forno a lenha

# Feliz 2021

A pizzeria **Babbo Indaiatuba** agradece imensamente, todos os clientes, amigos e parceiros, pela preferência e retribui o carinho com os mais calorosos e sinceros votos por um Ano Novo fantástico e repleto de prosperidade. Que **2021** seja marcado por muitas conquistas e que nossos laços se fortaleçam cada vez mais.



Delivery Babbo

(19) **3834.1008**



**RODÍZIO**  
MAIS DE 30 SABORES



EXCELENÇA E QUALIDADE EM  
**PIZZAS À LA CARTE**

Av. Presidente Vargas, 1540 - Indaiatuba-SP [www.babboindaiatuba.com.br](http://www.babboindaiatuba.com.br)



# Mercado imobiliário cresce na pandemia

Texto: Denise Katahira

# U

Um dos poucos setores que não foram atingidos negativamente pela pandemia da Covid-19 foi o setor imobiliário que vive um de seus melhores anos em muito tempo. Com a queda da taxa de juros, no menor patamar histórico, a compra de um imóvel ficou mais barato e os brasileiros adquiriram a casa própria.

Prova disso são os dados da Associação Brasileira das Entidades de Crédito Imobiliário e Poupança (Abecip) que apontou que o crédito imobiliário com recur-

sos do Sistema Brasileiro de Poupança e Empréstimo (SBPQ) atingiu 13,86 bilhões de reais em outubro, um salto de 84% ante mesmo mês de 2019. A marca é o segundo recorde mensal consecutivo da série histórica iniciada em julho de 1994.

No acumulado do ano até outubro, os empréstimos para financiamento de compra e construção de imóveis aumentaram em 48,8% frente ao mesmo período do ano passado.







A última Pesquisa do Mercado Imobiliário, realizada pelo departamento de Economia e Estatística do Secovi-SP (Sindicato da Habitação), apontou em setembro deste ano a comercialização de 5.147 unidades residenciais novas na cidade de São Paulo. O resultado foi 18,9% inferior ao do mês anterior (6.350 unidades). Ainda em relação a setembro do ano passado, o crescimento foi de 19,2%.

“Mesmo em um período de pandemia existem boas oportunidades de aquisição”, explica o professor Cleber Zanetti, da IBE Conveniada FGV, que ressalta que a prova disso é o aquecimento da construção de novos imóveis que estamos acompanhando.

O índice de evolução do nível de atividade da construção civil somou 51,2 pontos em setembro, com queda de 0,2 ponto em relação ao patamar agosto de acordo com pesquisa da CNI (Con-

federação Nacional da Indústria).

Para Zanetti, o crescimento de serviços online está ligado a esse aquecimento do setor. Comprar e vender um imóvel está mais digital que nunca. Ao digitalizar grande parte do trabalho do corretor, começando em um anúncio de um imóvel em grandes portais à análise de crédito do cliente, algumas plataformas se preparam para oferecer ainda mais serviços e inteligência de dados.

Porém, o professor alerta que pensando em investimentos é recomendado prudência quanto ao mercado imobiliário. “A remuneração financeira é muito baixa, mesmo que existam boas oportunidades”.

Quanto ao aluguel, Zanetti explica que é momento de avaliar as necessidades. “Quando se trata de um ponto comercial, é necessário verificar valores. O crescimento do home office diminuiu a procura pelo serviço de locação”. O

especialista em finanças indica checar se existe necessidade de um espaço físico, assim como se certificar se o local comporta o segmento do negócio.

Ele recomenda cautela e gestão nesse período de instabilidade. “Vendas são arriscadas por causa das baixas de capital durante a pandemia”, analisa. Para Cleber Zanetti, no entanto, o mercado imobiliário é forte, e dificilmente sofre alterações, mesmo com a taxa de lucro baixa. “Por isso, raramente acontecem perdas”.

### **Crescimento**

De acordo com o Conselho Regional de Corretores de Imóveis de SP (CRECISP), o volume de vendas de imóveis residenciais usados deu novo salto em setembro na Capital paulista. Na comparação com agosto, ele cresceu 41,13%. O índice já vinha positivo desde junho, com altas de 33,43%;

de 45,86%, em julho; e de 3,51%, em agosto; antes dessa nova aceleração em setembro.

“O grande estímulo ao crescimento nas vendas de imóveis usados se deve, sem dúvida, às facilidades que vêm sendo oferecidas pelos bancos na contratação do crédito imobiliário”, ressaltou o presidente do CRECISP, José Augusto Viana Neto.

Ele explicou que, em setembro, 57,15% dos negócios realizados pelas imobiliárias que participaram da Pesquisa CRECISP foram por meio de financiamentos, tanto da CAIXA quanto de bancos privados. “Mesmo sem um grande capital para investir, a maioria dos compradores se sentiu mais segura e confiante para assumir uma prestação por um período prolongado, pois ela passou a caber no bolso das famílias. Com juros mais baixos e a briga dos bancos na disputa por clientes, quem saiu ganhando foi a população.”





# A MAIOR VARIEDADE DE PRODUTOS CONTRA INCÊNDIO

Rua Cristal, 100 Recreio Campestre Jói

# EXTINTUBA

DIAS E AGUIAR EXTINTORES LTDA - ME



## INSPEÇÃO

Para garantir a máxima eficiência do sistema de combate ao incêndio, é necessário uma inspeção frequente.



## TESTES EM MANGUEIRA HIDRA

De acordo com a Norma ABNT NBR 12779, toda mangueira de incêndio deve ser submetida a ensaio hidrostático / manutenção a cada 12 meses



## TREINAMENTOS DE BRIGADA DE INCÊNDIO

A capacitação profissional é um dos principais meios para sua empresa garantir a eficiência do combate ao incêndio.



## INSTALAÇÃO DE HIDRANTES

Proporciona maior agilidade e um melhor desempenho no cessamento do fogo.



## MANUTENÇÃO DE EXTINTORES

Deve ser feita semestralmente ou anualmente conforme o tipo de extintor e sua classe.



(19) 3935-1010

Indaiatuba | [www.extintuba.com.br](http://www.extintuba.com.br)

# Mr. Roof

Estruturas e Telhas em Aço Galvanizado

Estrutura para telhado em aço galvanizado  
que adapta para qualquer tipo de telha

**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 - Chácara Alvorada

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

# INDALUX

Um novo olhar para o universo de iluminação em LED



A Indalux deseja a todos, um Feliz Natal e um Ano Novo, cheio de esperança em um mundo melhor, que o ano que se aproxima nos traga Alegrias e Paz!

Vamos nos despedir, tentar esquecer o que não deu certo, nos perdoar pelo que deixamos de fazer ou dizer, de promessas que não cumprimos! Vamos dizer Adeus Ano Velho e Feliz Ano Novo, é tempo de renovar, recomeçar, de tentar de novo!!

**FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO  
SÃO OS VOTOS DA INDALUX LED**

 (19) 33927900  (19) 99445-2450  @Indaluxled

R. Tuiuti, 10 - Jardim Rossignatti, Indaiatuba - SP



**AUDIOCAMP**  
APARELHOS AUDITIVOS & CPAP



**UNIDADE INDAIATUBA**



**AUDIOCAMP**  
Aparelhos Auditivos  
& CPAP

# AUDIÇÃO E BEM ESTAR!

**CONHEÇA NOSSOS  
PRODUTOS E SERVIÇOS:**



**Aparelhos auditivos e acessórios**  
(Diversos modelos e tecnologias)

**CPAP e acessórios**  
(Equipamento para apneia do sono / ronco)

**Pilhas para aparelhos auditivos**

**Tampões aquáticos**

**Atendimento domiciliar para seu maior conforto**

**Assistência técnica para todas as marcas de aparelhos auditivos e CPAP**



AUDIOCAMP

Aparelhos Auditivos  
& CPAP

# DEZEMBRO FOLIA

Compre seus aparelhos auditivos até  
o Natal e PAGUE somente no Carnaval\*



Confira as condições especiais  
da promoção, e pagamento  
em até **18x** sem juros

Parcelas à partir  
(10/02/2021)

 0800 591 2124

 Rua. Siqueira Campos, 323, Vila Sfeir  
Indaiatuba - SP

 (19) 99436.3945

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



10 Anos



Gostaria de agradecer a nossa parceria por mais esse ano, tão diferente e desafiador.

Desejo um Natal repleto de esperança, bondade e, acima de tudo, acalento a todos que choram ou sofrem.

Que 2021 seja um ano para celebrar a vida e o amor entre todos!

Jose Luiz Amadio  
sócio-fundador



# NESTE NATAAL

*Hot Flowers*



O SEU  
PRESENTE  
SOU EU



  
Hotflowers



Hot Flowers Oficial



/hotflowers\_oficial



Hot Flowers Oficial



Hot Flowers Oficial

Estamos atendendo com

**Delivery**

Faça já seu pedido!



# DiferentHot

*Produtos Sensuais • Lingerie*



**Fantasia e Lingerie, Masculino e Feminino e Plus Size até 54**

**(19) 9 8426.3822**

Diferenthot

Contato via WhatsApp



Escaneie esse código para entrar em contato via WhatsApp para saber mais detalhes



Instagram



DIFERENTHPRODUTOSSENSUAIS

Venha conhecer toda nossa linha de lingerie Plus Size.



**Rua 9 de Julho, 497  
Centro - Indaiatuba/SP**

REVENDEDOR AUTORIZADO:

**Hotflowers**  
produtos sensuais

Aqui você encontra a linha completa, confira!

# Consultora de dá dicas de tendênc

**V**ocê faz parte daquele grupo de pessoas que gosta de se arrumar e produzir, mas às vezes fica em dúvida do que usar? Gosta de um #LookDoDia, mas não sabe muito bem como escolher cada peça? Bem vinda ao clube. Todas nós, mulheres, passamos por essas dúvidas diariamente.

É por isso que trazemos para algumas dicas

que vocês de

estilo e tendências da estação Primavera/Verão. Aproveite as dicas, escolha o que mais gosta, e arrase!

“Antes de pensar em qualquer tendência, a gente precisa usar o que gosta, o que nos faz sentir bem”. Esse é o conselho máximo da Consultora de Estilo e Empresária do ramo da Moda, Laís Silveira. Aos 26 anos e idealizadora da marca L.A Brand, ela já fez diversos cursos, como de Empreendedorismo na Escola Damásio, Curso Fashion Business e até mesmo um encontro na Semana de Moda de Milão/2020.

Formada em Direito e com pais advogados, ela decidiu iniciar a carreira na Moda por pura paixão, mesmo. Atualmente a loja da sua marca tem um perfil no Instagram (@shoplabrand), um site de e-commerce e ainda planeja abrir uma loja física na cidade de Salto, onde mora com a família. Ela contou para a gente um pouco mais sobre as tendências da estação Primavera / Verão aqui no Brasil, levando em consideração que neste ano tudo mudou – inclusive no mercado da Moda – por conta da pandemia no novo Coronavírus.

Justamente por conta do isolamento social e da quarentena por todo o mundo, Laís destaca que atualmente estão em alta os *looks* com características mais “*Comfy*”: são aquelas produções bem no maior estilo “fique em casa”, mesmo, em que o conceito de conforto é o que mais importa, mas sem deixar de lado o charme, é claro. Nesse sentido é que ganham brilho os moletons, camisetas, calças estilo jogger ou mais larguinhas, alpargatas, chinelos de tiras confortáveis, sapatos estilo mule sem salto, sapatilhas, rasteirinhas e até pantufas... Se você está fazendo *homeoffice* ou cumprindo um isolamento mais rígido, pode acreditar que o *Comfy* é a sua pegada! Use e abuse das peças que te deixam mais à vontade!

Laís Silveira, 26 anos, é advogada, consultora de Moda & Estilo, e idealizadora marca L.A Brand

# Moda e Estilo

## Primavera / Verão

Texto: Bárbara Garcia  
Fotos: Laís Siqueira



Look tipo color *blocking* com tons vibrantes é tendência nessa estação

Além do estilo confortável, o que está vindo com muita força são os looks coloridos, vibrantes, cheios de estampa e misturas. Nesse sentido voltam à passarela os *looks* monocromáticos e estilo color *blocking*, (que é a proposta de montar uma produção com “blocos de cor”, como quando você veste uma blusa amarela com uma calça roxa, ou combina outras cores complementares no mesmo visual), vestidos estampados com bolsas também coloridas e tons pasteis - aqueles mais clarinhos, tipo “bebê”, na linguagem popular – para equilibrar e contrastar com os tons mais vibrantes. Em resumo: deixe os tons escuros um pouco de lado, agora é hora de

aproveitar o sol e as cores da estação.

É importante notar que a presença dos acessórios faz toda a diferença nessas produções. Bolsas e sapatos contrastando com as roupas são uma boa pedida. Também é hora de ousar nos brincos, colares e pulseiras... O prateado, o dourado e o rosê também ajudam a criar um visual mais expansivo e vibrante. Lenços usados de todas as maneiras – como cintos, detalhes de bolsa, echarpes e até mesmo na cabeça são uma boa ideia para sair do óbvio. Esmaltes acompanham as tendências do brilho e do colorido.



Vestido de uma cor e acessório de outra, com contraste, é uma ideia interessante looks mais alegres e vibrantes

Laís ainda ressalta que certos clássicos sempre estarão em alta: o famoso *vichy*, - a estampa com xadrez “pequenininho, tipo toalha de piquenique”, explica ela – o poa, que são as estampas com bolhinhas também são muito bem vindas! Até mesmo a mistura de estampas pode dar um resultado interessante. O importante é estar feliz sentindo-se bonita, o conselho máximo, como já falamos.

Os florais e estampas de natureza também vêm com força na Primavera / Verão, como já sabemos. A proposta de usar estampa junto com acessórios coloridos é um dos looks desejados da L.A Brand.

Com relação aos cortes de cabelo e penteados, volta a brilhar os cabelos cacheados e ondulados. O volume é muito bem vindo nessa época do ano. Os fios naturais inclusive deixam mais à vontade na hora de curtir passeios ao ar livre, sol, piscina e praias.



Estampas florais e coloridas junto com o sapato modelo mule são uma ótima pedida, tanto para o trabalho como para passear

*Em contrapartida, ao mesmo tempo que o volume ganha destaque, os cortes mais retos e alinhados também são elegantes, ressalta Laís. “Não existe regra, estilo é atemporal. É você quem constrói sua imagem, respeitando seus gostos e personalidade”.*

Confira abaixo alguns *looks* da estação montados com todo o charme pela consultora **Laís Silveira**. Se inspire nessas ideias e construa você também seu próprio **#LookDoDia**



No primeiro *look*, floral com bolsa colorida e cabelo enrolado dão o tom do verão. Já na segunda foto, aparece a tendência *comfy*: t-shirt com shots e sandália colorida. O delineado de gatinho vem para dar o “grand finale”





Neste **look** vemos de novo a forte tendência do **comfy**: por causa do lema “fique em casa”, o moletom, os shorts com elástico e sandálias de tiras largas podem ser seus grandes amigos durante a quarentena



Já este **look** vêm para os holofotes os tecidos claros com babados, compondo o visual com a sandália vermelha vibrante modelo espadrille com solado de cortiça. Totalmente antenado com a estação



O vestido em roxo violeta vibrante com tecido fluido de babados e modelo “tomara que caia” é um dos **looks** desejo da mais nova coleção da marca L.A Brand





# TGO

## Construções

### CONSTRUINDO SONHOS

- ✓ Modelo Terreno + Construção
- ✓ Projetos Residenciais
- ✓ Projetos Industriais
- ✓ Construção para investidores

**Quebre a barreira de que construção  
é dor de cabeça!**

**Construa com uma empresa especializada,  
focada em qualidade e custo benefício**

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



(19) 9 9781 5735



**X5  
Motors**

*Realizando sonhos*



*Mais de 40  
anos no mercado,  
agora com um nova  
unidade em Indaiatuba!*

☎ (19)3875-4425    📷 @x5\_motors

Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé, 296 (MD) - Jardim Maison Du Parc, Indaiatuba - SP

**[www.x5motors.com.br](http://www.x5motors.com.br)**

# CONDIÇÕES ESPECIAIS\* PARA VOCÊ APRENDER UM NOVO IDIOMA NO CNA



CRIANÇAS • JOVENS • ADULTOS

- Inglês e Espanhol
- Material didático exclusivo
- Metodologia comunicativa
- Professores Online
- Livro com realidade aumentada
- Certificado de Proficiência de Cambridge FCE
- Certificado SIELE



## NO CNA SEU CURSO NÃO PARA

Na escola ou online, o CNA tem o formato de curso ideal para você começar estudar agora.

Conheça o CNA Live Class\*\*. As aulas do curso presencial na sua casa, ao vivo, pela internet.

**Matrículas abertas!**

\*Consulte condições, regulamento e mais informações nos canais de atendimento da escola.



**CNA Indaiatuba - 3881-1928**

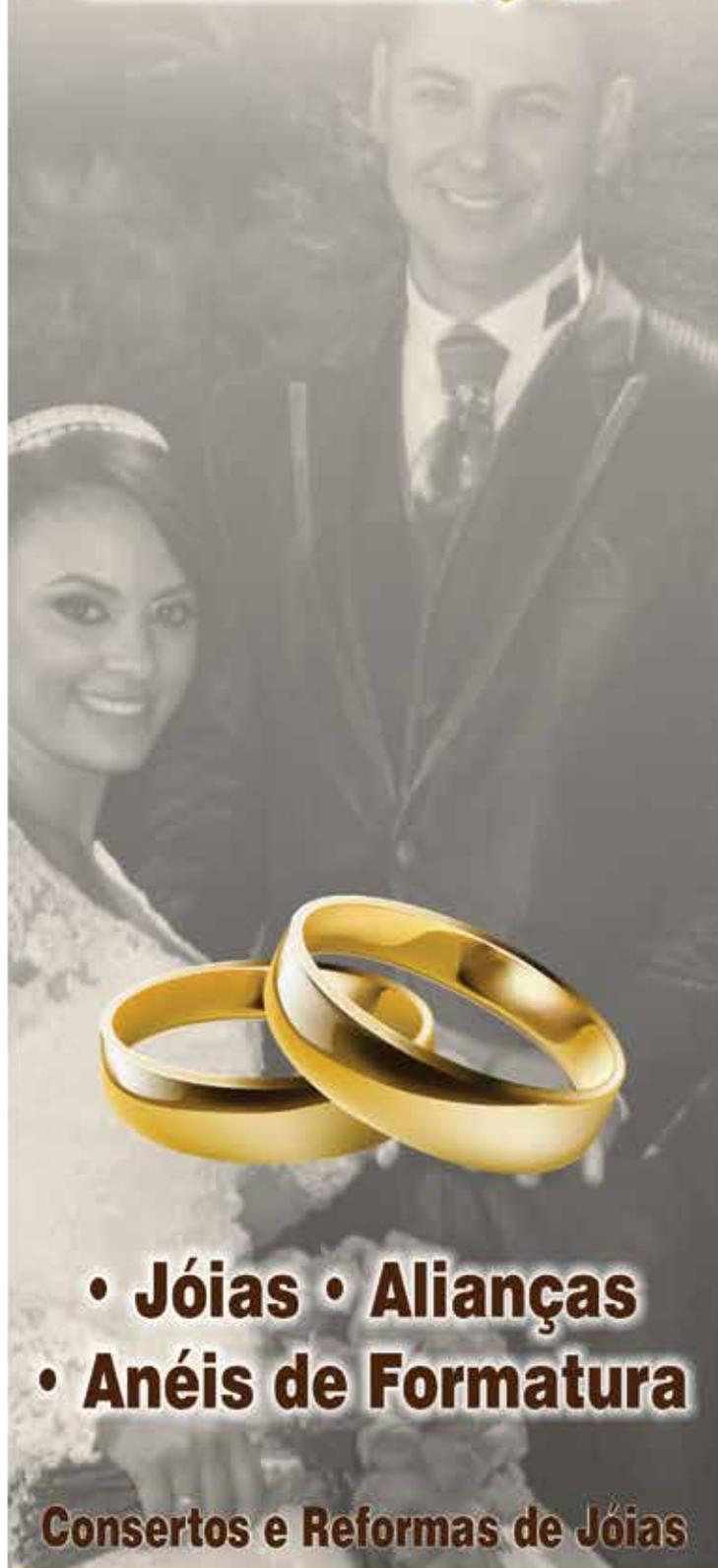
Rua Padre Bento Pacheco, 873 - Centro

**CNA Salto - 4021-5000**

Rua Joaquim Nabuco, 164

**CNA Itu - 4023-3244**

Rua Santa Rita, 1437



- Jóias • Alianças
- Anéis de Formatura

Consertos e Reformas de Jóias

 **3875-4232**

R. XV de Novembro, 514 - Centro

# AQUARELA TINTAS

Tintas Automotivas  
Imobiliárias e Industriais

*A Aquarela Tintas  
Deseja a todos os  
amigos e clientes  
Um feliz natal  
e um Próspero  
Ano Novo*



 **3834-5298**  **3834-4468**

Av. Francisco de Paula Leite, 1180 -  
Sta. Cruz - Indaiatuba - SP

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

MÉDICA VETERINÁRIA  
DÁ DICAS DE COMO ACALMAR SEUS

# Animais Domésticos

NA QUARENTENA





**Texto:** Bárbara Garcia

A pandemia do Coronavírus chegou e com ela os níveis de estresse subiram, não só pela ameaça do vírus, mas também pela necessidade de cumprir longos períodos de isolamento social, com direito a *homeoffice* e quarentena.

Todos esses desafios deixam qualquer ser humano preocupado e nervoso, mas você já pensou que seus pets também podem estar estressados com essa situação? Com os donos passando muito mais tempo em casa, os gatos, cachorros e até passarinhos com certeza acabam tendo sua rotina alterada.

Por isso, nós da Revista Mais Expressão conversamos com a médica veterinária, Bruna Manzano, formada pela FAJ, Faculdade de Jaguariúna, para saber quais as dicas para deixar os animaizinhos mais calmos e felizes nesse período, mais do que adverso, de quarentena.

Ela explica que, em primeiro lugar, cães e gatos tem naturezas e características muito diferentes, então os cuidados também mudam muito. No caso dos cães, é normal que eles saiam

um pouco do ambiente fechado da casa, então, mesmo em uma situação de quarentena, será necessário levá-los para passear, mesmo que esta voltinha no quarteirão seja mais rápida.

Cães precisam dessa saída em suas rotinas, principalmente aqueles que já acostumaram a fazer xixi e cocô fora de casa. “No caso desses cães que já tem o hábito de sair, será muito difícil ele se adaptar a fazer o xixi dentro de casa. O dono terá que sair tomando todos os cuidados consigo, usando máscara, por exemplo, e o cachorro precisa ter suas patinhas higienizadas antes e depois da saída”, explica a veterinária.

Bruna ressalta que o álcool-gel não deve ser usado nas patinhas, tanto de cães quanto de gatos, pois pode causar irritações, alergias e até feridas. Segundo a veterinária, existe um tipo de lençinho umedecido com produto específico para animais, que pode ser encontrado facilmente em *pet shops*. Esse detalhe é muito importante no cuidado com seu amiguinho, pois do contrário você poderá causar machucados nas patas dele.

Se o cão estiver muito nervoso, vale a pena comprar brinquedos e petiscos diferentes, inventar brincadeiras, dar um jeito de distraí-los, do mesmo jeito que fazemos com as crianças: é hora de colocar sua criatividade para fun-

cionar. Bruna conta que teve de criar um novo jeito de brincar, colocando a gata como “goleira”: Cada pessoa da família ficava de um lado do corredor jogando uma bolinha, e a gata Betina ia logo atrás para pegar. Brincadeira favorita da quarentena!

No caso dos gatos, que são muito mais independentes, o tempo maior de estada das pessoas dentro de casa pode incomodá-los e deixá-los estressados.

Por isso, Bruna explica, é importante não ficar toda hora “importunando” o gato. “Muitas pessoas tem a mania de ficar toda hora cutucando, mexendo e brincando com o gato. É importante deixar que o animal fique quieto no cantinho dele, fazendo a soneca da tarde sem ser interrompido, por exemplo”, explica. Pois é gente, foi isso mesmo que vocês leram: o motivo de estresse do seu gato é você mesmo.

Bruna menciona também as ervas que podem ser colocadas nos arranhadores, chamadas *cat nip*, mas que nem sempre resolvem, porque alguns gatos mais agitados podem até mesmo ficar mais agressivos com uso delas.

Uma outra opção interessante para os felinos é usar o *Faliway classic*: um tipo de difusor que colocamos na tomada e então é liberado





um produto com o feromônio idêntico ao que os gatos liberam quando sentem bem estar. Então, quando o seu gatinho cheira esse produto, automaticamente ele sente prazer e fica mais calminho. Gostou da ideia? Diferente, não é mesmo?

Já no caso dos papagaios e passarinhos,

como muitos já estão acostumados a ficar em gaiolas no ambiente doméstico, a rotina não muda muito. Caso o dono perceba que eles estão realmente mais bravos, vale a mesma dica dos cachorros: comprar novos brinquedinhos e petiscos, para tornar o ambiente mais aconchegante.



Exaustores e  
Climatizadores

**Reduzino**  
.com.br

✉ [contatoreduzino@gmail.com](mailto:contatoreduzino@gmail.com)

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

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

☎ (19) 97167-4932

**Indaiatuba-SP**

*12 anos transformando  
o ambiente*





A climatização evaporativa Reduzino é uma solução inovadora para climatização e renovação do ar dos ambientes. Seu sistema de climatização opera por meio da evaporação de água, que reduz a temperatura e umidifica o ar do ambiente e o renova de forma constante, enquanto simultaneamente acontece a filtragem de impurezas.

É um sistema de fácil instalação e manutenção, com baixo consumo de energia, que pode chegar a 95%, em relação aos outros equipamentos de ar condicionado.

Além de sua atuação saudável sem emissão de gases poluentes, produção de névoas ou arraste de gotículas.

A aplicação de climatização evaporativa é recomendada tanto para ambientes fechados quanto para estabelecimentos que necessitam permanecer constantemente abertos, como áreas comuns de shoppings centers, igrejas, farmácias, lojas, academias, escolas, supermercados, bares, restaurantes, entre outros; sem a necessidade de manter portas ou janelas fechadas





## Seu próximo Natal pode ser na sua Casa Própria, NO 1º BAIRRO INTELIGENTE DE INDAIATUBA!

Conheça o Smart City Indaiá,  
um empreendimento  
inovador na região que une  
tecnologia e natureza em um só lugar.

LOTES RESIDENCIAIS  
E COMERCIAIS  
a partir de **150m<sup>2</sup>**  
E COM JUROS REDUZIDOS!

Compre um Lote e  
**GANHE** o Projeto Arquitetônico  
da sua casa **diversas opções**  
para você escolher a melhor!

**+25 opções de Lazer**  
para todos os moradores

Incluindo Quadras  
para prática de esportes,  
**Playground, Ciclovia e**  
**Churrasqueiras ao ar livre.**

## Benefícios Smart

Como um **Aplicativo exclusivo para moradores**, Horta Comunitária,  
Pontos de Wi-Fi gratuito nas áreas de lazer, e pontos para Locação de Bikes.



**O melhor presente que você pode dar  
à sua família é Qualidade de Vida.  
ESSE É O LUGAR!**



**Showroom aberto todos os dias!**

Rua Vinte e Quatro de Maio, nº 29, na esquina com a Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé.

Fale conosco:

 19 97104-0196

[grupozarin.com.br](http://grupozarin.com.br)

 GrupoZarin  GrupoZarin

VIVA O  
*Natal*  
EM GRANDE ESTILO

ANGELO  
VERTTI  
ITALY

  /ANGELOVERTTI

COMPRE PELO  
WHATSAPP

INDAIATUBA  
(19) 97408 9407

ANGELOVERTTI.COM.BR

AV. PRESIDENTE KENNEDY, 785  
CIDADE NOVA I - INDAIATUBA - SP

RUA WASHINGTON LUIZ, 495 CENTRO - AMERICANA - SP

AV. REBOUÇAS, 2331 CENTRO - SUMARÉ - SP

# TPMV

O VILÃO DA



# A MULHER

Texto: Denise Katahira

A TPM (Tensão Pré Menstrual) é um problema que atinge pelo menos 80% das brasileiras, segundo um estudo da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), e se trata de um conjunto de alterações hormonais que provocam sintomas por até duas semanas antes da menstruação, e que causam mudanças de humor e comportamentais.

Apesar dos dados, vale ressaltar que nem todas as mulheres sofrem com TPM e que tal tensão também pode aparecer em diferentes graus. Porém, caso a TPM esteja incomodando e atrapalhando as atividades diárias, procure ajuda médica.

Segundo a Febrasgo (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia) o diagnóstico se baseia no manual *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG), que inclui como critérios de base a presença de um ou mais sintomas somáticos e/ou emocionais durante os cinco dias que antecedem o ciclo menstrual ou durante a fase lútea (da ovulação até o começo da próxima menstruação).

De acordo com o manual quando se tem até três sintomas presentes, seja eles físico ou emocional, a TPM é considerada leve e, até quatro sintomas, moderada.

Quando há cinco ou mais sintomas, a paciente é considerada com Transtorno Disfórico Pré Menstrual (TDPM), e os critérios utilizados os estabelecidos pelo Manual de Diagnóstico e Estatísticas da Associação Psiquiátrica Americana. Nesse caso, a paciente precisa procurar a ajuda de um profissional

para que o tratamento seja feito da forma correta.

Dados apontam que a TPM atinge mais de 18,5 milhões de brasileiras de 10 a 49 anos.

### Sintomas

Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa e também de ciclo para ciclo. Entre os sintomas de TPM mais comuns estão:

- Sintomas Emocionais
- Depressão
- Tristeza e vontade de chorar
- Irritabilidade
- Ansiedade
- Insônia
- Fome em excesso ou falta de apetite
- Sonolência
- Dificuldade de concentração
- Cansaço
- Dor de cabeça
- Acne
- Aumento de peso
- Inchaço nas mamas
- Dores osteomusculares
- Distensão abdominal

### Alimentação pode minimizar os sintomas

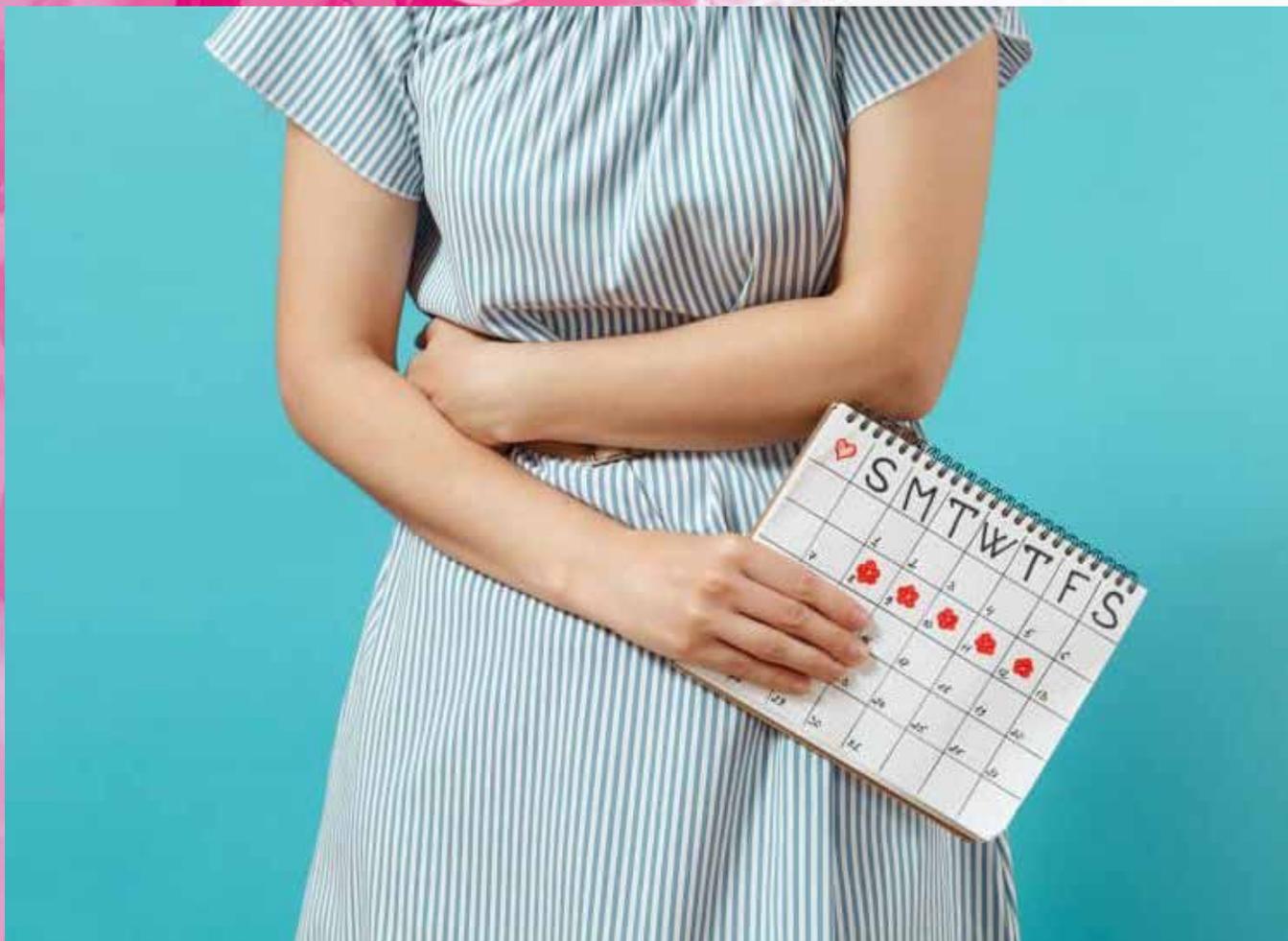
Durante a TPM, a mulher tende a consumir mais calorias, principalmente as encontradas em carboidratos refinados como açúcar, doces, pães, massas e gorduras, pois esses alimentos acabam de certa forma, ajudando a aliviar sintomas emocionais como a ansiedade.

Além da ansiedade, a TPM gera ou acentua diversos outros sintomas como a depressão, irritabilidade, ataques de pânico, tensão, falta de concentração, diminuição do trabalho ou do desempenho social e alteração da libido. A TPM ainda costuma causar dores de cabeça, enxaqueca, retenção de líquidos, fadiga, constipação, dor nas articulações, dor nas costas, cólicas abdominais, palpitações cardíacas e ganho de peso.

Mas, como amenizar esses sintomas? Segundo a ginecologista Marcella Marinho, especialista em ginecologia e obstetrícia pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), pós graduada em Laparoscopia e Histeroscopia pelo Hospital do Servidor Estadual (IAMSPE), em Sexualidade Humana pela USP, em Ciências da Longevidade Humana – Grupo Longevidade Saudável e pós graduanda em Nutrologia pela Instituto Israelita de ensino e pesquisa Albert Einstein, neste interim, nota-se que as escolhas alimentares podem afetar diretamente, podendo amenizá-los ou agravá-los. “Uma alimentação saudável pode colaborar para que este quadro seja amenizado ou mesmo, por meio de alimentos que repõem os nutrientes necessários, eliminar os sintomas da TPM”, ressalta.

Tendo em vista as duas fases do ciclo menstrual, o folicular e a lútea, é no período lúteo que ocorrem mais alterações, como retenção de água, elevação de peso, aumento de demanda energética, modificações no perfil lipídico e no metabolismo de vitamina D, cálcio, magnésio e ferro, hipersensibilidade emocional, dores generalizadas e mudança do comportamento alimentar, favorecendo uma maior ingestão energética e o surgimento de compulsões ali-





mentares, principalmente por alimentos muito calóricos como chocolate, doces e carboidratos salgados.

Em termos preventivos, mudanças de hábitos na dieta e no estilo de vida podem ter efeitos atenuantes significativos sobre os sintomas da TPM, como redução no consumo de álcool, cafeína, sal, açúcar refinado e na ingestão de carboidratos, junto ao consumo moderado de carne e laticínios. “Adicionalmente, uma dieta rica em alimentos vegetais — folhas, frutas, legumes e frutas secas, como nozes e amêndoas —, peixes, como atum, cavala e salmão, e linhaça (óleo e sementes), pode aumentar as prostaglandinas anti-inflamatórias”, indica Dra. Marcella.

### **Tipos de TPM**

Em média, a TPM inicia-se por volta dos 26 anos de idade, podendo iniciar na adolescência e agravar-se ao longo dos anos, desenvolvendo ou piorando patologias como ansiedade e de-

pressão, especialmente quando se têm algum histórico familiar ou pessoal, como aquelas que tiveram depressão pós-parto.

#### **Existem quatro variações da TPM:**

**TPM do Tipo A:** cujo sintoma principal é a ansiedade.

**TPM do Tipo C:** em que a cefaleia (dor de cabeça) destaca-se entre os demais sintomas. Pode também apresentar fadiga e aumento de apetite, principalmente desejo por doces.

**TPM do Tipo H:** em que prepondera a retenção hídrica. Neste tipo, são comuns alterações físicas, como o inchaço, aumento do volume no abdômen, dores mamárias e ganho de peso.

**TPM do Tipo D (Depressão):** a depressão é o principal sintoma. Está associada à insônia, ao choro fácil, ao desânimo e ao esquecimento. Sem os níveis adequados de estrogênio e progesterona, ocorre a tensão nervosa, resultando em aumento da desordem nervosa, incluindo a depressão.



**Shopping Jaraguá Indaiatuba**

Rua XV de novembro, 1200 - Centro / Indaiatuba-SP | Loja 72

@simpleorganic | @indaiatubasimpleorganic

---

**Simple** Organic



BY FABY MODAS

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

**☎ 19 3394-2109     By Faby Modas**

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



É tempo de união,  
paz e reflexão...

É tempo de acreditar  
e transformar o mundo  
num lugar onde todos  
os nossos sonhos se  
tornem realidade.

Desejo à todos os  
clientes e amigos  
Um Feliz Natal e  
um Ano Novo  
de realizações



Luiz Carlos Chiaparine  
Vereador

# Allicia

FLORES

## O PODER DA PLANTA

Nesse momento no qual estamos recebendo tantas noticias tristes, podemos ter o poder das plantas em nossas vidas, elas nos ajudam a manter o equilíbrio, combater o estresse, além de umidificar nosso ar. Vamos usar desse poder. **O PODER DA PLANTA.** Flores e plantas e alimento para a alma!



**Conte conosco nos momentos mais importantes de sua vida!**

Facebook: [Alliciafloresindaiatuba](#) Instagram: [@allicia\\_flores\\_floricultura](#)

☎ (19)3392-7982 📞 (19)99622-9025

**Rua Treze de Maio, n.661- Centro**



LIMPEZA DE  
**TAPETES &  
CORTINAS**

CONTE COM A  
*especialista*  
EM LIMPEZA

**5ÀSEC INDAIATUBA**

Av. Pres. Kennedy, 1437 - Cidade Nova I  
19 99462-9561 | 19 3835-7996



**5àsec**

TEXTILE EXPERT

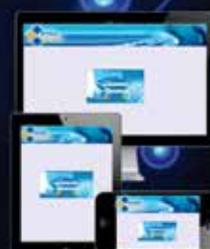
A LAVANDERIA INTELIGENTE

**RECUPERAÇÃO DE DADOS**



**WEB SITES**

**SISTEMAS WEB**



**SUORTE TI**



*A Amira Web System deseja a todos os clientes, parceiros e amigos um feliz natal e um próspero ano novo*

(19) 3312.2067 (19) 98452-2772 [www.amirainfo.com.br](http://www.amirainfo.com.br)

# Master House

MANUTENÇÕES & REFORMAS

Atuamos em residências, condomínios,  
empresas, indústrias, shoppings  
e centros empresariais.

Oferecemos serviços diferenciados  
com excelência, pontualidade  
e limpeza, em:

**Reparos**

**Manutenções**

**Reformas**

**Construção Civil**

**Design de Interiores**

*Feliz Natal e um Próspero Ano Novo*

Rua 7 de Setembro, 350  
Vila Sfeir, Indaiatuba - SP  
CEP 13330-350

**(19) 3392-7249**  
**(19) 99706-4471**

[sp.indaiatuba@masterhousesolucoes.com.br](mailto:sp.indaiatuba@masterhousesolucoes.com.br)

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



# FÊNIX PENSIONATO

Cuidar com carinho é a nossa especialidade

Foto da residente Sanae Zaima tirada no Pensionato Fênix Indaiatuba.  
\*Visitas válidas somente para período pós pandemia.

## Estrutura e qualidade de vida para 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> idades!

O Fênix Pensionato é uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, fundada em 2005, que une infraestrutura, localização privilegiada em Indaiatuba, equipe multidisciplinar qualificada e muito carinho! Com espaços arejados, boa iluminação, limpeza e contato com a natureza, nossos hóspedes possuem assistência 24 horas, apartamentos individuais ou em dupla e visitas liberadas aos familiares todos os dias da semana\*.

**Agende uma visita para conhecer nossas instalações e estrutura!**

 [fenixindaiatuba.com.br](http://fenixindaiatuba.com.br)

 (19) 3894.5037

 (19) 992.577.941

 Rod. Eng. Paulo de Tarso, 4081, Indaiatuba



# SEGURANÇA!

Essa foi a palavra de ordem em 2020.

Com total apoio de nossos clientes e colaboradores, prezamos pela segurança da nossa residência, do local de trabalho, do veículo de transporte, mas este ano fomos alertados por algo bem mais importante:

**a segurança da saúde, da nossa vida!**

Nós da Gibim Segurança agradecemos a todos que não mediram esforços para garantir o que temos de mais valioso nesse mundo.

E, para 2021, esta parceria já está mais que renovada, para que possamos cuidar uns dos outros.

DESEJAMOS UM FELIZ NATAL  
E UM PRÓSPERO ANO NOVO

CONTE SEMPRE COM A:

**Gibim**  
SEGURANÇA ELETRÔNICA



# ADVOCACIA

Caram, Silva e Trevizano

Advogados Associados  
OAB-SP 9.833

**PREVIDENCIÁRIA - INSS**

Claudio Miguel Caram - OAB/SP 80.369  
Roberto Augusto Silva - OAB/SP 172.959  
Rodrigo Trevizano - OAB/SP 188.394  
Rodrigo Gomes Serrão - OAB/SP 255.252



**(19) 3801-4357**

Rua Pedro Gonçalves, 827 - Centro - Indaiatuba

**NATAL E TEMPO DE  
CELEBRAR A VIDA,  
ESPALHAR O AMOR E  
SEMEAR A ESPERANÇA  
DESEJAMOS A TODOS  
AMIGOS E CLIENTES  
UM FELIZ NATAL**



## **Manutenção Predial**

Limpeza e pintura de fachadas;  
Pinturas em geral; Recuperação  
estrutural; Reparos em  
revestimentos; Substituição de  
telhados; Vedação e  
impermeabilização; Hidráulica;  
Elétrica; Reformas amplas;

 **Obras Corporativas**

 **Elétrica e Hidráulica**

 **Pintura**



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

Rua 13 de maio, 703  
Centro - Indaiatuba

 **(19) 3328.1063**

 **(19) 99840.8204**



# SEUS CABELOS E SUA AUTO ESTIMA DE VOLTA

*Angélica Mariano*  
TERAPEUTA CAPILAR

Horário de atendimento  
09h00 as 20h00 segunda à sexta  
sábados das 09h00 as 16h00

 Angélica Mariano

 m.angelmariano

A **Grandha** reuniu os melhores cabelereiros e terapeutas capilares do Brasil e da Europa para oferecer o tratamento ideal para seus cabelos.

Em **Indaiatuba**, a profissional **Angélica Mariano** é referência em terapia capilar e oferece aos seus pacientes um método de prevenção e tratamento de doença relacionada ao cabelo e ao couro cabeludo como a psoríase, dermatite, queda, caspa, seborreia, fragilidade dos fios, oleosidade excessiva, por exemplo. Essas doenças podem surgir devido ao uso excessivo de produtos e tratamentos químicos como escovas progressivas, pós-descolorantes, tintura, relaxamento e outros, e tem trazido sérios problemas para os fios e couro cabeludo. Além disso, atualmente, as pessoas vivem uma vida cheia de compromissos, responsabilidades, preocupações e estresses; isso acarreta em consequências para a saúde capilar.

No **Espaço Angélica Mariano** cada cliente/paciente tem seu protocolo de atendimento específico criando uma relação humanizada com o cliente/paciente, trazendo de volta a saúde dos fios.



Rua Voluntário João dos Santos, 1753,  
Vila de todos os Santos - Indaiatuba

 ma.gel\_angelica@hotmail.com

 (19) 99272-8937

PAUTA  
CULTURAL

# Dicas de Livros



# Filmes

Texto: Bárbara Garcia

**U**ltimamente o que a gente mais escuta e fala por aí é a máxima: “fique em casa”, por conta da pandemia, é claro. Mas como ficar em casa sem uma boa diversão para acompanhar?

É por isso que nós, aqui da Revista Mais Expressão, elaboramos uma lista com dicas de alguns livros e filmes de vários gêneros e estilos para que você fique em casa, se divirta bastante e ainda amplie seu repertório cultural.

# Livros

- **A elegância do ouriço**, de Muriel Barbery

O romance filosófico aclamado em vários países, tem como cenário um prédio de classe alta em Paris, onde duas personagens com personalidades bastante peculiares alternam suas vozes ao narrar seu cotidiano.



Paloma, uma garota de 12 anos, filha de pai político rico e mãe dondoca, tem inteligência acima da média dos adolescentes de sua idade. Por não encontrar mais sentido na vida de alto luxo e vazia em que vive, resolve escrever dois diários: um chamado “Diário do movimento do mundo”, e outro “Pensamentos profundos”, com suas observações inusitadas da vida no prédio.

De outro lado, temos Renné, uma mulher com quase 60 anos, pobre e que não teve acesso às escolas, mas que nutre um secreto interesse por Literatura e Cinema clássicos. Juntas elas desafiam os estereótipos da vida, e refletem sobre questões que deveriam fazer parte do amadurecimento de todo ser humano: vida e morte, empatia, desigualdades sociais, o significado da arte, dos pequenos prazeres da vida e principalmente o valor inestimável de uma grande amizade. Digo por mim: em mais de 20 anos que tenho como leitora, jamais encontrei um livro que mexesse tão fortemente com minha mente e meu coração como este.

- **Série Napolitana**, de Elena Ferrante

A curiosidade por esta série de livros já começa pelo nome da autora: Elena Ferrante, italiana, é um pseudônimo para alguém que



não mostra o rosto e nunca aceitou dar entrevistas pessoalmente. Até hoje sua identidade nunca foi descoberta.

A história trata da condição feminina, dos anseios, medos, desejos, valores e preconceitos vividos pelas mulheres com uma sinceridade brutal. Na obra, temos o que se chama na Literatura de “romance de formação”: os quatro livros contam a vida toda – infância, adolescência, vida adulta e velhice - de duas moças em um bairro pobre de Nápoles: Rafaella Cerullo e Elena Greco, mais conhecidas como Lila e Lenú. Quem nos conta toda a história é Elena, o que leva a pensar que a saga pode ter traços autobiográficos. A HBO lançou uma série de TV chamada *My brilliant friend*, baseada na saga.



trabalho humano, como a economia se sustentaria? Como construir relações afetivas, humanas e até sexuais em um mundo onde a vida online e nossa presença nas redes sociais muitas vezes é até mais expressiva do que na nossa vida real, de carne e osso? Se não existem mais valores cristalizados e impostos por costumes sociais e religião, como organizar nossas posturas nessa era da pós-modernidade? Quando grandes corporações de mídia como *Facebook* e *Instagram* concentram mais dados e informações sobre nós do que a gente possa imaginar, como ficam nossos valores éticos diante de tudo isso?

Esses e outros assuntos interessantíssimos, contados por um historiador com grande talento para a escrita. Tudo isso em um livro envolvente, fácil de compreender e indispensável nos dias de hoje, esse “tal” de “Século 21”.

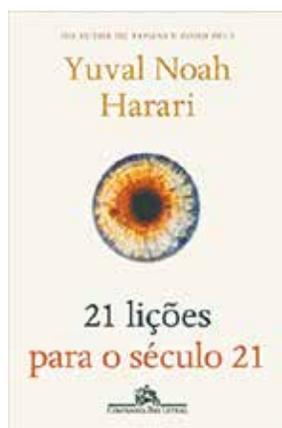
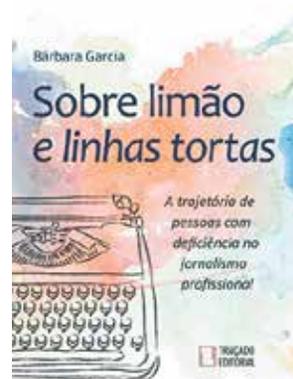
• **Sobre limão e linhas tortas**, de *Bárbara Garcia*

Perdoem-me pela auto citação, mas este livro foi resultado do meu Trabalho de Conclusão de Curso em Jornalismo, que posteriormente foi editado pela Editora Traçado Editorial.

Sobre limão e linhas tortas: a trajetória de pessoas com deficiência no jornalismo profissional, partiu das ideias de dois ditados populares: “Se a vida lhe der um limão, faça dele uma limonada” e “Deus escreve certo por linhas tortas”.

É uma coletânea com 10 depoimentos, todos eles de jornalistas com algum tipo de deficiência, seja visual, auditiva, motora e até mesmo intelectual, já que a primeira repórter com Síndrome de Down do mundo, Fernanda Honorato, que há mais 15 anos atua como repórter televisiva, também contou sua história. O intuito maior do livro é mostrar como as limitações muitas vezes podem se tornar diferenciais, e como a convivência com o diferente é sempre enriquecedora.

Dez pessoas com histórias surpreendentes, entrevistados por uma jornalista que também possui uma deficiência leve, e que portanto, estava em uma situação muito parecida com a dos entrevistados. No capítulo final, “A limonada que fiz”, você fica sabendo dos bastidores de como foi entrevistar, escrever e editar tudo isso e ainda sobre minhas “peripécias” na faculdade de jornalismo.



• **21 lições para o século 21**, de *Yuval Noah Harari*

O historiador israelense que ficou famoso pelos títulos *Sapiens: uma breve história da humanidade* e *Homodeus: uma breve história do amanhã*, agora vem com sua nova obra, em que trata com mais intensidade sobre as inúmeras revoluções – não somente tecnológicas, mas principalmente relacionadas

aos sentimentos e comportamentos humanos – que o século 21 têm trazido nos últimos anos.

São inúmeras questões importantes como se as máquinas e robôs chegarem a fazer mais de 80% do

• **Me chame pelo seu nome**, de André Aciman

O livro que deu origem ao filme de mesmo nome, ganhador do Óscar de Roteiro Adaptado, traz os pensamentos e sentimentos mais sinceros de Elio, um garoto de 17 anos que está passando férias de verão em uma casa de campo da família na Itália. Além da narrativa ser cheia de cheiros, sabores e realmente conseguir nos transportar para aquele verão em que Elio se apaixona perdidamente, é também um livro que diz muito sobre a efemeridade da vida, a máxima de que, como já dizia Lulu Santos: “Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia”. Diria que é emocionante, apaixonado, demasiadamente humano!

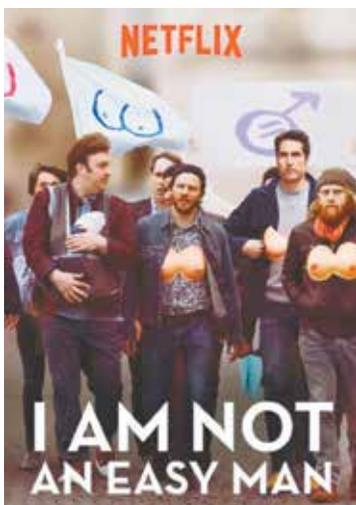


## Filmes

✿ COMÉDIA

• **Eu não sou um homem fácil**, 2018, dirigido por *Eléonor Pourriat*

Imagine um mundo em que os preconceitos de gênero são todos invertidos. Mulheres são dominadoras e a gravidez é sinal de poder e força física enquanto homens são obrigados a ficar em casa cuidando dos filhos, trabalhar de domésticos e babás e sofrem assédios nas ruas e transportes públicos. Essa é a situação vivida por Damien, o personagem principal desta comédia que satiriza os papéis de gênero impostos. Destaque pra atuação de Vincent Elbaz no papel do protagonista machista que de repente acorda em um mundo onde os oprimidos são os homens. A atriz Marrie-Sophie Ferdane também cativa muito no papel da dominadora Alexandra. Um filme que com certeza faz todos nós, mulheres, homens, trans, a repensarmos nossas atitudes cotidianas. Mas claro, todas essas reflexões vem acompanhadas de situações hilárias e um certo tipo de humor sofisticado e inteligente que só os franceses sabem fazer.

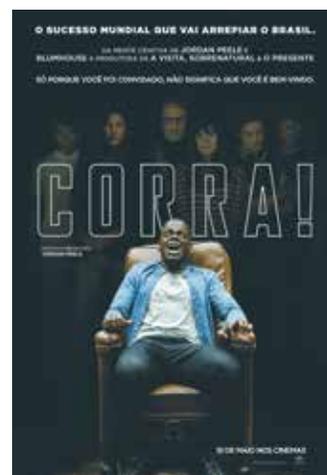


✿ SUSPENSE / TERROR PSICOLÓGICO

• **Corra!**, 2017, dirigido por *Jordan Peele*

Vou fazer uma confissão: sou apaixonada por esse gênero de terror contemporâneo, em que o medo e a aflição são construídos aos poucos, muito mais pela situação e o clima gerados pela trilha sonora e o visual, do que propriamente pelo susto.

E Jordan Peele, famoso nos Estados Unidos por construir belos roteiros de comédia, se arriscou muito nessa empreitada com novo gênero, mas acertou em cheio. Esse é daqueles filmes em que cada detalhezinho importa, e qualquer spoiler pode estragar a experiência de quem assiste. Sem palavras para a atuação de Daniel Kaluuya, que vive o protagonista Chris Washinton, um jovem negro que vai conhecer pela primeira vez a família de sua namorada branca, Rose. Um filme que reúne crítica social, roteiro empolgante, atuações impecáveis, direção inteligente, roteiro surpreendente. Vai por mim, se você gosta de uma boa história, vai amar! Corra!





## ✿ ROMANCE

• **Questão de Tempo**, 2013, dirigido por Richard Curtis

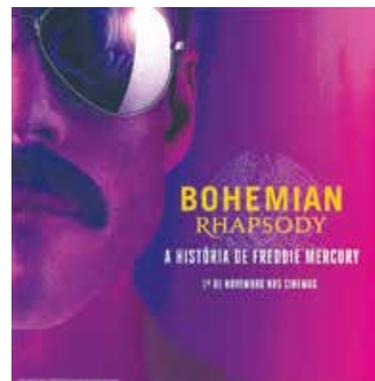
Esse é daqueles filmes diferentes, em que a gente não sabe distinguir muito bem o estilo. Romance pode parecer o mais óbvio, mas o elemento de fantasia, onde o personagem principal herda dos homens de sua família o poder de voltar no tempo em situações específicas, gera boas risadas, momentos de reflexões bonitas e até um tempero dramático. Apesar de o recurso de “voltar no tempo” não ser algo novo no Cinema, vemos isso em “Feitiço do Tempo”, de 1993, dessa vez a forma como o tempo é abordado é bem mais contemporânea. Um filme com certeza charmoso, em que as atuações de Rachel MacAdams e Donhall Gleeson (sim, daquele episódio de Black Mirror), o casal principal combinam muito, são muito simpáticos e cativantes. Um filme que diverte, faz pensar e emociona, tudo ao mesmo tempo, como todo bom filme.



## ✿ BIOGRÁFICO / DOCUDRAMA

• **Bohemian Rhapsody**, 2018, dirigido por Bryan Singer

Já sou suspeita pra falar, mas desde que vi Bohemian Rhapsody recentemente, desenvolvi uma paixão avassaladora pelo espírito autêntico, criativo e genial de Freddie Mercury e por todo o legado da banda. O ator que interpreta Freddie,



Rami Malek, teve um desempenho impressionante, porque, na minha opinião, conseguiu captar a essência da alma do artista que mudou o mundo com sua música e suas poesias para sempre. Há quem diga que o filme endeusou demais a personalidade do cantor, como explica o crítico de cinema Otávio Ugá, do Canal do Youtube Super Oito. Até concordo com essa avaliação, mas nem por isso esse deixou de ser um dos filmes mais emocionantes e maravilhosos que já vi até hoje. O legado da banda Queen merece ser celebrado!

## ✿ AVENTURA / FANTASIA

• **Interstellar**, 2014, dirigido por Christopher Nolan

Acho difícil, sinceramente, encontrar alguém que não se sinta impactado por este filme. Que Christopher Nolan sabe muito bem fazer



filmes de fantasia com reflexões interessantes, a gente já sabia, mas em Interstellar tudo vai muito mais além do que uma simples narrativa de outros mundos. Anne Hathaway e Matthew McConaughey mostram que são atores de alto calibre neste épico que trata de questões universais: a continuidade da espécie humana, a possível vida em outros planetas e, mais do que tudo, de como o amor incondicional entre pai e filha é capaz de salvar toda a Humanidade. Um dos meus favoritos da vida!



# YANO

ODONTOLOGIA

- Clínica geral
- Endodontia (canal)
- Harmonização facial
- Implantodontia
- Odontopediatria
- Odontologia estética
- Ortodontia
- Periodontia
- Prótese dental



Desejamos a todos um Feliz Natal  
e um próspero Ano Novo!

 (19) **3875-0851**  (19) **99915-2656**



A Clínica Yano oferece atendimento humanizado e especializado, nas diversas áreas da odontologia, para pessoas de todas as idades.

Localizada na região central de Indaiatuba, integra o NIS - Núcleo Integrado de Saúde, com total acessibilidade e estacionamento próprio.

***Dra. Maria Carolina Sansonas***

Dentística - Estética - Saúde da Família  
Odontopediatria  
CRO/SP 84.574

***Dra. Fernanda Sayuri Yano***

Dentística e Ortodontia  
CRO/SP 111.382

***Dr. Paulo Haruo Yano***

Periodontia e Implantodontia  
CRO/SP 25.816

***Dra. Bárbara T. Di Santi***

Endodontia  
CRO/SP 108.705

Rua Pedro Gonçalves, 1279 - Centro  
**[www.yanoodontologia.com.br](http://www.yanoodontologia.com.br)**



## **Possui alguma viagem internacional agendada para Final do ano?**

- Saiba que antes de seu embarque, deve-se apresentar um laudo clínico (RT-PCR), que realiza a detecção do novo Coronavírus (COVID-19)
- Resultado em 2 dias úteis.

**Através do teste rápido contra o novo Coronavírus (COVID-19), obtém-se o resultado no mesmo dia, possibilitando a detecção de anticorpos IgG e IgM.**



## 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



# STALDEN

**+ CONSULTORIA EMPRESARIAL +**

Apoio e  
esclarecimento  
na administração  
de empresas

Que a mágica  
dessa época  
se espalhe  
pela casa de  
todos e traga  
felicidade  
paz e  
harmonia

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)

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

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

AO SOMAR DEDICAÇÃO,  
RESPEITO E AMOR POR  
AQUILO QUE SE FAZ.

O resultado é um ano de conquistas.

 **HARMONIA**  
CONTABILIDADE



No auxílio do crescimento  
da sua empresa em 2021.

Entre em contato:

 (19) 3885-5622  (19) 3885-5622

Acese:

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

 Av. dos Trabalhadores, 116, Sala 509  
Vila Castelo Branco | Indaiatuba - SP  
CEP 13338-050

Desejamos um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!



**RM AMBIEL**  
IMÓVEIS  
CRECI 105.418F

*A RM AMBIEL deseja que em 2021,  
os encontros em Família e com os  
Amigos sejam de Confraternização  
e muito Amor!!*

**VENDA | COMPRA | LOCAÇÃO | ADMINISTRAÇÃO  
PERMUTA | AVALIAÇÃO SIMPLES |  
AVALIAÇÃO COM PERITO JUDICIAL CREDENCIADO**

**19 4105.7479 • 97423.3079 • 99166.8272**

**Rua Independência, 405 Cidade Nova | Indaiatuba/SP**

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



**Nosso desejo de Feliz Natal e  
Feliz Ano Novo aos Clientes,  
Colaboradores e Amigos, vem cheio de  
Gratidão pelo ano que passou e que 2021  
seja de muita Prosperidade e Harmonia!**

Silbene Ribeiro - Diretora



Rua Independência, 405  
Cidade Nova | Indaiatuba/SP

**19 2516.6002**



# Matrículas Abertas 2021

Educação Infantil

Ensino Fundamental II



Ensino Fundamental I

Ensino Médio

L  
I  
V

laboratório  
inteligência  
de vida

VIA  
MAKER

LEGO education

ÉTICO

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

# É ALMOÇO DE FIM DE ANO, MAS PODE CHAMAR DE BANQUETE.

- **ALMOÇO ESPECIAL  
DE NATAL E ANO NOVO.**
- **ENCOMENDE SUA  
CEIA DE RÉVEILLON.**

**Reservas e informações:  
(19) 2117-6600**

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

 @simetriaestaurante

Av. Francisco de Paula Leite, 3027  
Recreio Campestre Jóia - Indaiatuba/SP

No Hotel Royal Palm Tower.

MAIS | 116 | EXPRESSÃO

# SIMETRIA

RESTAURANTE