

mais expressão

JULHO/AGOSTO - 2023 | EDIÇÃO 81 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Mulheres de Sucesso

**QUAL O SEGREDO DESSAS EMPREENDEDORAS
E COMO PODEMOS NOS INSPIRAR!**

**A QUALIDADE QUE
VOCÊ JÁ CONHECE
AGORA EM SEU
COMÉRCIO!**



+ TAMANHO

+ RECHEIO

+ SABOR





**REVENDA JÁ
EM SEU COMÉRCIO**



Aponte a câmera do seu celular
e obtenha mais informações!



SEJA UM REPRESENTANTE

(19) 99620-2013

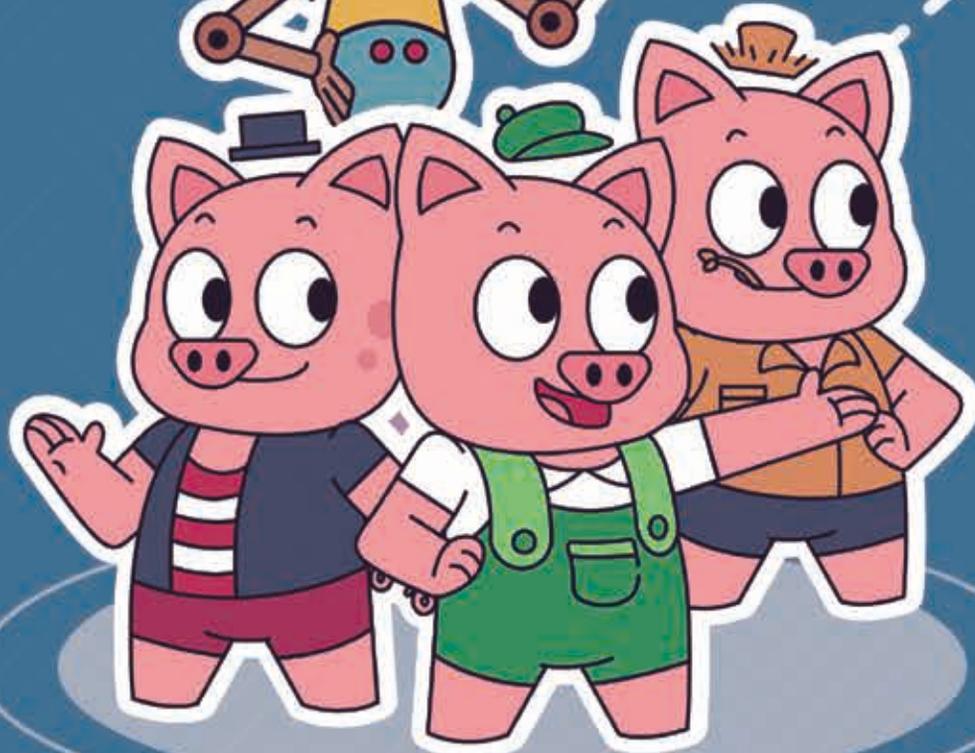
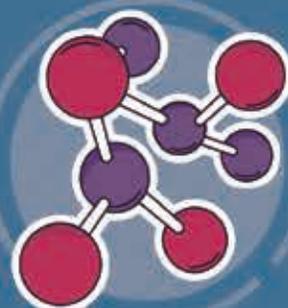
**R. FRANCISCO JOSÉ VON AH, 295
DISTRITO INDUSTRIAL MONTE CASTELO**



ESPIRAL

TRILHAS DE APRENDIZAGEM

Coleção de
Livros Didáticos



A Amado Maker Editora desenvolveu a coleção de material didático **Espiral: Trilhas de Aprendizagem** que atende alunos e professores da Educação Infantil e Ensino Fundamental, incluindo a Educação de Jovens e Adultos.

As atividades makers propostas proporcionam uma aprendizagem através do "fazer", construindo uma condição natural para a experimentação, a curiosidade e a criatividade. Permitindo aos alunos o envolvimento em projetos nos quais possam criar espontaneamente, ultrapassando a interação apenas com as tecnologias.



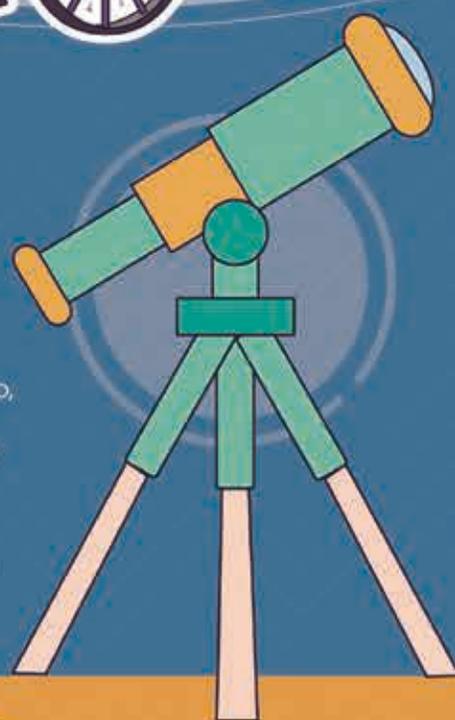
PLATAFORMA

É um recurso que complementa a proposta pedagógica a partir de compartilhamentos de projetos, permitindo a participação do aluno em desafios e concursos municipais e nacionais, além de consulta de materiais de apoio aos educadores, técnicos e gestores do município.



PENSAMENTO COMPUTACIONAL

O Pensamento Computacional tem o papel de desenvolver o conhecimento e a curiosidade do aluno, focando nas automações e inovações que já estão presentes no dia a dia. Cada módulo leva a pesquisa de maneira intuitiva, cognitiva e prática através do estudo dos movimentos, como andar ou pegar objetos, convertendo em comandos. A Robótica Impulsiona a tecnologia incentivando o pensamento científico e o desenvolvimento de novas soluções, produtos e inovações em todas as áreas.



**É hora de investir no futuro.
Junte-se a nós e trilhe uma nova
história para a educação do Brasil.**

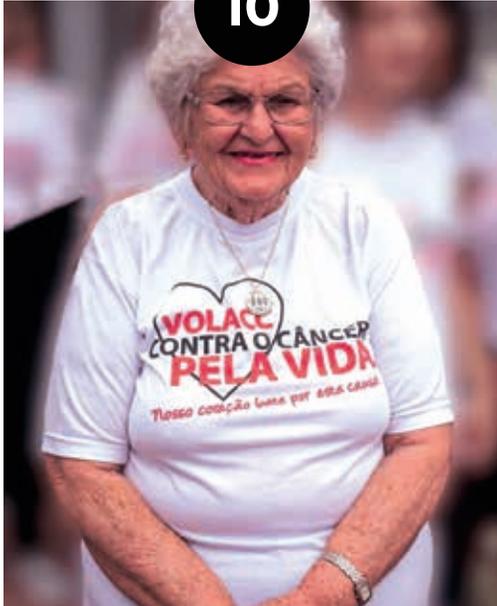


Saiba mais em:
contato@amadomaker.com.br

Redes sociais:
[@amadomaker](https://www.instagram.com/amadomaker)



10



46



50



10 **Mulheres de Sucesso: qual o segredo dessas empreendedoras e como podemos nos inspirar!**

46 **Roupinhas para pet: são necessárias no inverno?**

50 **O bem-estar que a natureza traz**

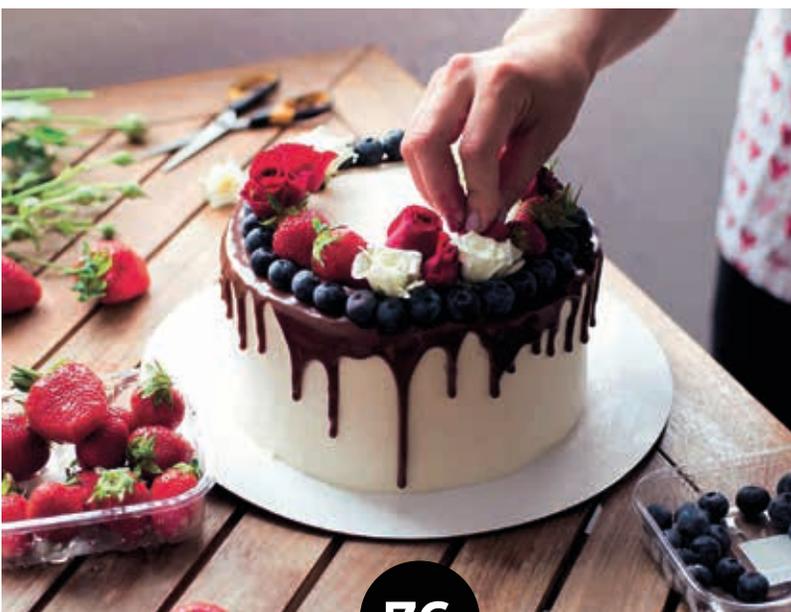
60 **Dicas para repaginar seu guarda-roupa no inverno**

68 **Noivas: 6 dicas para encontrar seu vestido ideal**

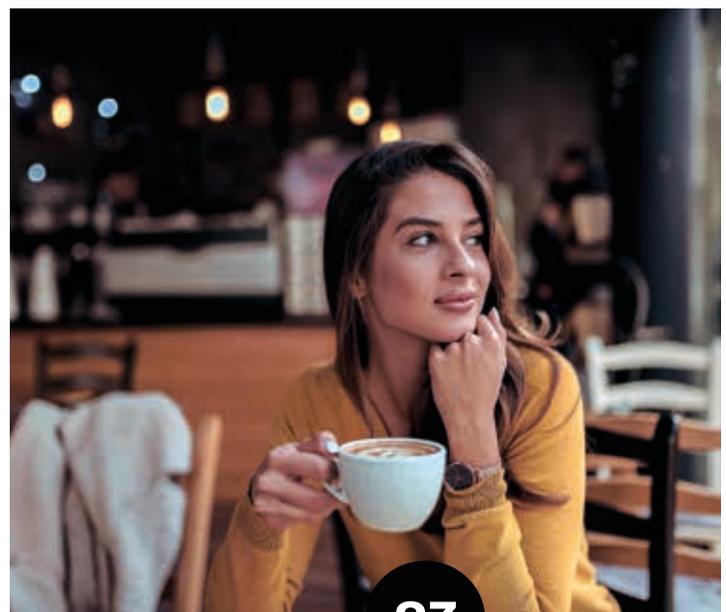
76 **Conheça um pouco da história da confeitaria e receitas deliciosas**

83 **Cafés especiais: você já experimentou?**

88 **Troféu Frutos de Indaiá acontece em outubro no Indaiatuba Clube**



76



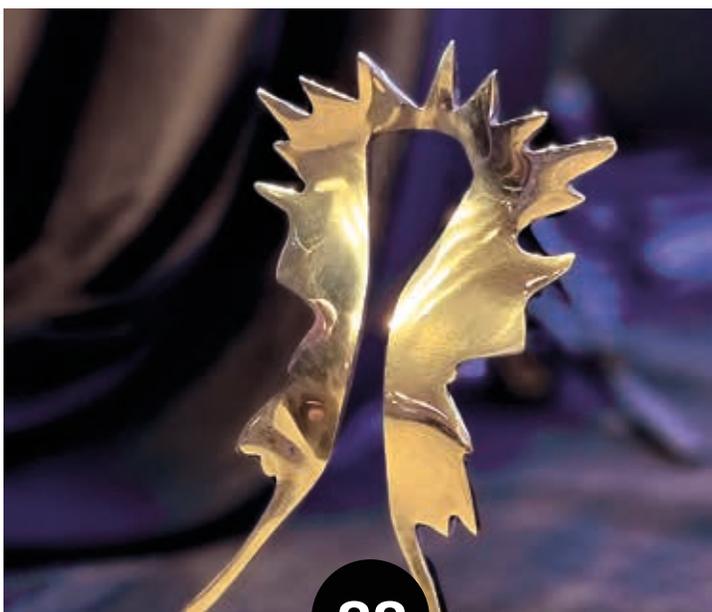
83



60



68



88

expediente editorial

Olá, leitores!

A nossa Revista Mais Expressão está cheia de conteúdos bacanas. Você já experimentou um café especial? Nessa edição nós te explicamos o que é e damos algumas receitas deliciosas. Outra leitura interessante é sobre como colocar mais natureza em nosso dia a dia. Andar em parques, lagoas e bosques pode melhorar muito nossa saúde física e mental.

E neste frio, já pensou que seu pet também precisa de cuidados? Nós conversamos com a veterinária Bruna Manzano para esclarecer quando e como devemos usar as roupinhas para gatinhos e cachorros.

Vai casar e ainda não encontrou o “vestido ideal”? Nós te ajudamos com algumas dicas para colocar sua personalidade na hora de escolher o sonhado vestido. Trouxemos ainda ideias de como utilizar algumas peças de roupa de verão repaginadas para o inverno.

E por fim, um pouco da história da confeitaria, com doces maravilhosos.

Esperamos que goste da leitura.

Abraços,

Bárbara Garcia
Repórter e Editora-chefe

DIRETOR | Alan de Santi
PROJETO GRÁFICO | Mais Expressão
ARTES E ANÚNCIOS | Carol Fahf
MATÉRIAS | Denise Katahira / Bárbara Garcia / Flávia Girardi
FOTOS | Sica Foto & Vídeo - Vidinei Sica
FOTOS CAPA | Sica Foto & Vídeo - Vidinei Sica
TIRAGEM | 10.000 exemplares
CIRCULAÇÃO | Indaiatuba, Salto, Itu, Porto Feliz e Itupeva, em condomínios de alto padrão

Revista Mais Expressão é uma publicação da Portal e Editora 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:
Flávia Girardi - MTB 47-1777

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.



TODT & PANZETTI

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

- Família
- Adoção
- Cível
- Comercial
- Sucessões
- Administrativo
- Empresarial
- Trabalhista

Rua dos Andradas, 107
Bairro Cidade Nova I - Indaiatuba - SP
Tel: 19 3875-6139
Cel: 19 97418-1966
Site: www.todtpanzetti.adv.br



DOMAFER:

Segurança e qualidade em aço e ferragem armados para sua obra

O conhecido ditado: “O barato sai caro” se aplica com maestria à obra. Alguns gastos são essenciais para que outros, muito maiores, não ocorram. De início, o principal investimento é ter uma base estrutural, afinal ninguém gostaria de ter uma construção cheia de rachaduras, ou com riscos de desabamentos.

Neste contexto, o aço armado desempenha papel fundamental e a DOMAFER é responsável por garantir qualidade e atendimento personalizado, entendendo o problema do cliente e apontando as melhores soluções ao visitar a obra juntamente ao responsável e não deixando detalhes passar.

Em toda a obra uma boa base estrutural se inicia com um projeto que conta com o cálculo estrutural, que nada mais é do que o dimensionamento da estrutura, feita de concreto armado que sustentará a construção. A base é a segurança contra rachaduras e desabamento. O concreto armado é uma combinação de aço armado com concreto.

É esse o momento em que o aço armado trará benefícios à obra, pois o aço da base estrutural é feito personalizado conforme o projeto do cliente. Normalmente, o aço vergalhão CA50 e CA60 são as espessuras mais usadas, dependendo de cada tipo de necessidade, sendo o mesmo nacional e certificado pela ABNT NR7480.

O aço armado lhe proporciona vantagens como:

- Economia: com o cálculo estrutural personalizado para cada projeto, é possível evitar o desperdício de material. O aço é calculado de acordo com as necessidades específicas, garantindo uma utilização mais eficiente e econômica;

- Evita o desperdício: o aço armado é enviado etiquetado com número e localização na construção, facilitando sua inserção na obra. Isso evita resíduos e otimiza o espaço, contribuindo para um ambiente de trabalho mais organizado e produtivo;

- Redução de custos: O orçamento da obra é elaborado levando em consideração o cálculo estrutural. Dessa forma, é possível garantir a economia de recursos financeiros, além de agilizar o processo de construção;

- Agilidade na obra: O aço armado é entregue pronto para instalação, o que economiza tempo e reduz os custos com outros funcionários. Com isso, é possível acelerar o ritmo da construção e obter resultados mais rápidos.

A DOMAFER – Aço Armado – Soluções em Ferragem Armada foi criada por Mauro Guarneri Neto, filho de um empresário do ramo. Com vasta experiência no acompanhamento de obras e projetos estruturais, Mauro decidiu unir seu conhecimento técnico com a expertise em inteligência em negócios de seu amigo Douglas Sapupo Junior. Juntos, eles fundaram a DOMAFER, uma empresa especializada em fornecer soluções de ferragem armada para obras, garantindo segurança, qualidade e eficiência na construção



DOMAFER- Aço Armado
Soluções em Ferragem Armada
(19) 99916-8008
www.domafer.com.br
@domafer_

MULHERES DE SUCESSO:

QUAL O SEGREDO DESSAS
EMPREENDEDORAS E COMO
PODEMOS NOS INSPIRAR!

Além de uma carreira de sucesso, elas administram com maestria a vida pessoal e familiar e contam para a gente, com exclusividade, como fazem.

por Flávia Girardi

O número de mulheres empreendedoras vem crescendo no Brasil e chegou a uma marca histórica: a última pesquisa do Sebrae, feita com base em dados do IBGE, mostra que, no terceiro trimestre do ano passado, havia 10,3 milhões de mulheres donas de negócios no país, mais de 34% dos empreendedores. Em Indaiatuba, temos fortes representantes deste segmento. Seleccionamos algumas, que nos contam como fazem para administrar com leveza e competência, a vida profissional e pessoal.

Joanna Jojy

Ramo de atuação: Filantropia



Dona Joanna nasceu em Ariranha, mas veio para Indaiatuba em 1963. “Nunca tinha pensado em trabalho voluntário, mas de repente, ele surgiu. Fui convidada para fazer parte da Rede Feminina, uma instituição que antecedeu a Vollac e existiu de 1982 a 1994”, descreve.

Hoje é vice-presidente da entidade sem fins lucrativos Vollac (Voluntários de Ação ao Combate ao Câncer) de Indaiatuba e fala da alegria em poder ajudar ao próximo. “O fato de a gente poder oferecer algo para as pessoas mais necessitadas e sem nenhum recurso, para que a pessoa possa ter um atendimento adequado ou uma sobrevivência decente é gratificante”, acrescenta.

Para ela o segredo de uma vida de sucesso é jamais desistir dos seus sonhos. “De vez em quando bate sim um desânimo. É uma profissão muito desgastante. Mas quando vem uma criança que foi para o Boldrini (hospital referência no tratamento do câncer infantil) nos visitar sorridente e curada, volta aquela esperança e vamos em frente”.

Dona Joanna ainda enfatiza que estar aberta a novos aprendizados é fundamental. “Enquanto a gente vive, sonha e aprende. Aprende com filhos, netos, amigos. Ninguém é melhor que ninguém”, descreve.

Ellen Negrão

Ramo de atuação: Alimentação

Ellen não nasceu em Indaiatuba, mas por ter família na cidade, já está aqui há mais de 20 anos. “Cia do Salgado começou com meu marido, Fabiano Negrão chef de cozinha. Depois eu fui ajudá-lo. A empresa foi crescendo aos poucos e hoje já é referência na cidade, pois conseguimos o sonho de ter nossa fábrica própria desde 2022”.

No início produziam salgados pequenos para festas e coquetéis, e hoje o negócio se tornou uma franquia. “Nós já temos quatro lojas, duas em Indaiatuba, uma em Piracicaba e uma em Itu, e com projetos para mais duas e uma terceira linha de produtos, dessa vez de salgados grandes”, conta.

Ellen conta que é apaixonada por trabalho, e se divide entre ser mãe, esposa e empreendedora. “Adoro estudar, estou sempre buscando coisas novas, tanto em cursos de aprimoramento quanto com networking com pessoas que agregam no trabalho e conhecimento”. Além disso, ela adora sair da zona de conforto. “Tudo que traz muita estabilidade me incomoda, então estou sempre buscando mais. Sou muito detalhista e perfeccionista, então procuro oferecer o melhor serviço possível para os clientes, é isso que me motiva”, explica.

Ela observa que quando começou com os contatos profissionais, há dez anos, tinha mais proximidade com profissionais homens, hoje encontra vários perfis de empreendedoras, mulheres que fazem acontecer seu próprio negócio. Atualmente,

ela tem contato com muitas mulheres que tomam à frente de suas empresas e sonhos. “Principalmente depois da pandemia, muitas começaram novos projetos. Vejo um resultado muito positivo, sobre o quanto estamos mostrando que somos capazes”, conta com alegria.

Sucesso para ela é o resultado da sua disposição, dedicação e vontade, além de estar disposta a correr os riscos dos obstáculos no meio do caminho. “Buscar o novo, não se acomodar, colocar energia em um propósito maior, em uma visão futura, é o que gera o resultado. A diferença é o que fazemos para chegar aonde queremos”, defende.



Ao ser perguntada sobre o que mulheres podem fazer para atingir esse sucesso, ela responde com firmeza. “Não importa o tamanho do negócio, se ela pretende abrir uma lojinha de smijóias, artesanato, por exemplo, ou qualquer outra atividade, é só colocar empenho e vontade”.

O marido de Ellen, Fabiano Negrão, é chef de cozinha da empresa, e ela fica responsável pelo comercial, administrativo e marketing. Juntos, eles fazem uma grande dupla: “era um sonho do meu marido, e eu resolvi fazer parte. A partir desse momento nosso casamento não é só na vida, mas agregamos nossas duas forças diferentes que deram muito certo nesses 13 anos de Cia do Salgado e oito anos de casados”.

Ela conta o que resultado do sucesso é o amor, entre eles, e pelo que estavam fazendo na empresa. “Não seríamos nada sozinhos, precisávamos da junção dos dois, e deu muito certo. Nós estamos colhendo os frutos do nosso empenho e dedicação.”



Camila Pedro

Ramo de atuação: Empresária e Proprietária da Loja de Roupas Femininas



Camila Pedro, 42 anos, casada, natural de Campinas e reside em Indaiatuba há 15 anos, mãe do Calil de 14 anos e do Tarik de 8, trabalhava como nutricionista, mas sentia que essa profissão não era o que exatamente a que gostaria de exercer. Até que, começou por acaso a vender semijoias e, de repente, encontrou sua verdadeira paixão. “Minhas amigas me incentivaram dizendo que era minha cara. Até que em um momento conheci a minha amiga e influenciadora Andressa Mamone. Comecei fazer exposição na loja em que ela era proprietária a Per Amici, alguns anos se passaram e a Andressa decidiu que queria vender a loja e eu comprei”, afirma Camila. Logo que assumiu a loja, Camila se deparou com o primeiro obstáculo: a pandemia, mas ainda assim, seguiu firme. “Hoje meu trabalho está totalmente ligado à minha rotina, vivo pela minha empresa e pela minha família, pensando sempre em que imagem gostaria de passar para as pessoas ao meu redor, mas nunca deixando de ser eu mesma, afinal isso que importa”. Mesmo com a rotina corrida, a empresária está sempre preparada para enfrentar desafios. “Não podemos ter medo de correr riscos, de nos dedicar para estarmos sempre antenadas nas novidades, ser persistente e ter a capacidade de lidar com a dinâmica do dia a dia, que às vezes nos consome significativamente” destaca.

Camila acredita que as mulheres têm mostrado sua força no mercado de trabalho. “A mulher está cada vez mais ocupando cargos de liderança, porém, ainda temos um longo caminho a percorrer. Acredito que a nossa capacidade de lidar com diversos temas ao mesmo tempo nos coloca a frente dos demais”. Para as empreendedoras que estão começando agora ou aquelas que ainda estão em dúvida sobre por onde começar, Camila dá a dica: “Para você deixo aqui um conselho, encare um obstáculo por dia, viva um dia de cada vez, acredite do seu potencial, seja você. E tudo dará certo, e se não der, arruma um jeitinho e faz dar”, conclui a empresária. No segundo semestre de 2023, Camila vai ampliar a loja “Tudo graças a minha equipe toda formada só por mulheres e nossas clientes maravilhosas que acreditam na minha curadoria”.



Ana Julia Ivaskevicius Sanchez

Ramo de atuação: Arquitetura, Interiores e Construção



Natural de Indaiatuba, Ana Julia é arquiteta e mestre em Arquitetura, Urbanismo e Planejamento Urbano. Trabalhou em diversos setores da construção civil, adquirindo experiências em detalhamento e acabamento internos e externo, como pisos, revestimentos marmoraria e marcenaria. “Com sete anos de carreira, já possuo uma grande quantidade de obras realizadas, tanto comerciais como residenciais em Indaiatuba e região”, descreve Ana Julia.

Com projetos únicos e personalizados, a jovem arquiteta se destaca pelo profissionalismo e dedicação ao estilo do cliente. Para ela, estudar cada etapa do processo e estar aberta a aprender e se reinventar é fundamental. “Trabalhar com obras e projetos, faz da nossa rotina algo diferente a cada dia, pois sempre surge uma nova oportunidade e um novo desafio para realizar”, destaca.

Ana Julia vê com naturalidade o sucesso feminino no mercado de trabalho, mesmo em um segmento tão dominado pelos homens, como a construção civil. “Cada dia mais a mulher conquista a equidade no mercado de trabalho. Em uma área historicamente dominadas pela presença masculina, como a minha, elas também têm ganhado relevância e espaço, rompendo barreiras, superando preconceitos e dificuldades. Vejo que hoje estamos ganhando notoriedade cada vez mais”, analisa.

Para a arquiteta, o diferencial feminino está na minúcia dos detalhes. “Somos bastante detalhistas, temos um olhar crítico e atencioso e estamos sempre focadas”. Ana Julia ainda destaca que, apesar dos avanços, ainda há muito a se fazer no quesito preconceito e assédio. “Temos que derrubar mitos de que o público feminino não pode trabalhar em áreas relacionadas ao canteiro de obras”.

O segredo de sucesso para esta jovem arquiteta é trabalhar com o que ama, estudar muito e, acima de tudo, confiar no seu potencial. “A dica que eu dou é, por maiores que forem as dificuldades no caminho, nunca devemos dar ouvidos para as pessoas que nos colocam para baixo ou menosprezam nosso potencial. Confie sempre em você, dê o seu melhor, que o resultado sempre virá”, conclui.



Aline Ivaskевичius Sanchez

Ramo de atuação: Joias, Semi Joias e Relógios

Formada em Relações Internacionais, Aline trabalhou em bancos de investimentos e para complementar a renda, vendia joias. Após gerenciar uma Startup de Cosméticos em São Paulo, onde morou por onze anos, voltou para Indaiatuba e assumiu a empresa dos pais, que para ela sempre foram uma inspiração. “Trabalho de segunda a sábado fazendo a gestão financeira e das colaboradoras, compras de mercadorias e vendas externas. Frequento feiras do ramo em São Paulo, Limeira e Rio de

Janeiro para estar sempre dentro das novidades”, destaca.

Apesar de ter uma rotina bastante agitada, Aline sempre tenta conciliar o trabalho com viagens, encontros com amigos e familiares. “Isso ajuda a recarregar as energias. Tudo isso faz muita diferença no dia a dia”.

Jovem e talentosa, a empresária acredita no potencial feminino quando o assunto é empreender. “Vejo cada mais a inserção da mulher no campo do trabalho. Elas são inovadoras e possuem uma maneira única de lidar com seus negócios. É visível o aumento de sua importância na economia”, avalia.

E o segredo de sucesso para Aline está justamente nisso, na capacidade de ousar e ir atrás dos objetivos. “Atribuo o meu sucesso por estar sempre inovando, obtendo conhecimento na minha área, sendo sempre muito próxima aos meus clientes e valorizando meus colaboradores. Minha dica para alguém que deseja empreender é: escolha a área que você mais se identifica, não desista com os obstáculos que serão muitos até você encontrar o sucesso”, revela.





Francinete Teixeira

Ramo de atuação: Gastronomia, dona do Restaurante Caipirão

Quem vê o sucesso do restaurante Caipirão não imagina que, por trás dessa história, houve tanto aprendizado e desafios. Nascida em Cacimba de Dentro Paraíba, Francinete, mãe do Luiz Fernando dos Santos de Souto, 25 anos, gastrônomo, do Luiz Eduardo dos Santos de Souto, 23 anos, estudante de medicina e de Luiz Gustavo dos Santos de Souto, 21 anos, proprietário do Boteco do BB, começou no ramo gastronômico com o marido em 1992 em Itu. Entre sucessos e derrotas, o primeiro restaurante acabou falindo e eles precisaram repensar todo o percurso para manter

a família e cuidar dos três filhos. Foi quando se mudaram para Indaiatuba e adquiriram o Restaurante Caipirão. “Acordávamos às 4h da manhã, eu fazia a limpeza do Restaurante, ficava no bar, no caixa, ele na cozinha e também fazendo entregas”, descreve.

Com dedicação, os dois foram trabalhando pelo crescimento do negócio até que, em 2022, Francinete sofreu a perda do marido. “Perdi o amor da minha vida, o pai dos meus filhos, meu companheiro há 32 anos. Foi um ano difícil, complicado e cheio de ensinamentos. Não é fácil, mais o nosso legado jamais será esquecido e o meu maior desafio hoje é continuar escrevendo as mais belas linhas na página da nossa história”, analisa.

Francinete se dedica ao trabalho, aos filhos, mas sobretudo, sabe delegar quando precisa. “Não seja escrava do seu trabalho, planeje-se diga não, delegue tarefas, divirta-se, e deixe os assuntos profissionais no trabalho”. Essa mulher guerreira acredita que a força feminina é um diferencial nos negócios. “A mulher hoje cresce e lidera várias áreas importantes, temos um potencial gigantesco, é uma pena que muitos ainda não enxergam e não valorizam, exemplo; eu sempre liderei os meus negócios, E acredito que a mulher vai dominar o mundo”.

Para aquelas que, como ela, desejam ter um negócio de sucesso a dica é insistir, ter um bom relacionamento com clientes e colaboradores e trabalharem em equipe. “Seja presente nos seus negócios. Um ditado popular que eu acredito muito; os bois engordam com os olhos do dono”.





Cibele Tomé Lopes Moreira

Ramo de atuação: Calçado e Bolsas



Essa mãe de 3 filhos que vive com o marido em Indaiatuba há quase dez anos, começou a trabalhar aos 14 anos.

“Meu pai era representante de roupas e nós crescemos no meio comercial foi então que nasceu a paixão por empreender”, destaca.

A empresária que também trabalhou na área de educação, conta que decidiu mudar o rumo dos negócios e investir no comércio de bolsas e sapatos em 2019 “Graças a Deus tivemos uma ótima aceitação na cidade, tudo correndo super bem, até que surgiu a pandemia, parecia que o mundo tinha acabado, mas com muita garra corremos atrás de um novo formato de trabalho para poder vender e conseguimos passar por esse desafio”.

Cibele destaca que não é fácil administrar a rotina de empresária, mãe e esposa, mas garante quando se faz o que se ama se torna mais fácil. “Claro que empreender não é fácil, noites sem dormir, desafios grandes, mas com muita fé e garra superamos tudo”, enfatiza.

Para ela, ver a aceitação da marca na cidade a torna muito feliz e realizada. “Só tenho a agradecer toda equipe e clientes que muitas se tornaram amigas”.





Ivy Senna

Ramo de atuação: Clínicas de Medicina e Estética

Ivy é publicitária, empresária e proprietária das clínicas de medicina e estética: Clínica Vitessi (Indaiatuba), Clínica Loewe (Campinas) e Vitessi Lasers, de locações de equipamentos de alta tecnologia. Além de todos esses empreendimentos, ela ainda ministra cursos para pequenos e médios empresários do ramo de estética, onde ensina a acelerar o crescimento dos negócios e carreiras.

“Com gestão do tempo e disciplina é possível dar conta de tudo. Sou divorciada e não tenho família aqui, então é aquele corre corre. Mas eu amo o que faço então sempre encontro tempo para cuidar dos negócios e dos filhos”.

Ivy acredita que as mulheres têm mostra-

do sua força e seu potencial em várias áreas de atuação. “O papel da mulher tem evoluído muito ao longo dos anos, com conquistas muito significativas. Hoje as mulheres ocupam cada vez mais cargos de liderança. Mas ainda existem muitos desafios para a igualdade de gêneros”, destaca.

Com tantas conquistas, essa empresária de sucesso, mostra que, para conquistar uma carreira promissora são necessários alguns requisitos fundamentais. “Fé, foco e resiliência. Construir um posicionamento forte da sua marca para atrair e fidelizar clientes. Outra dica é, crie uma marca que gere desejo nas pessoas, assim você terá resultados surpreendentes”.



Giane Sfreddo de Freitas

Ramo de atuação: Advocacia Previdenciária

Nascida em Guaporé, dra Giane é de origem italiana, o que, segundo ela, reflete em seus valores e em suas ações. “Tenho sentimentos e emoções intensos, o amor e o afeto são compartilhados vivamente”. Na adolescência veio o desafio de abrir mão do conforto do lar e continuar os estudos na capital do Estado, longe da família e da tranquilidade interiorana. “Conciliar a faculdade de Direito, com o meu primeiro emprego fez com que eu amadurecesse com certa rapidez. Passei a ser uma mulher mais forte, decidida e confiante”. Mas foi na advocacia previdenciária que encontrou sua satisfação profissional. “Através dela, busco oferecer, incansavelmente, o meu melhor para que meus clientes tenham segurança, confiança e certeza que estarão recebendo nada mais, nada menos, do que é seu por direito. O senso de justiça sempre foi um dos meus pontos mais fortes e é com base nele que permeio minha atividade profissional”, destaca. Na sua rotina, concilia os afazeres da família e da advocacia com um negócio familiar na produção e comercialização de azeites de oliva. Para dra Giane, os ingredientes para uma carreira de sucesso são: adaptação e equilíbrio. “O sucesso não é um ponto de chegada. A maioria das pessoas constrói a premissa de que o sucesso traz a felicidade, mas essa pre-

missa é equivocada; quando conquistamos algo, a felicidade é momentânea e logo vem o próximo desejo ou o próximo problema. Acredito que seja exatamente ao contrário: é a felicidade que traz o sucesso”. E essa é a dica que ela deixa para as mulheres. “Sejam o que vocês acreditam que possam ser e não o que os outros digam o que fazer ou ser. Confie em seus talentos, nos seus valores, acreditem que a felicidade vem antes do sucesso; e, sucesso é apenas a consequência”, analisa.





Adriana Amorim Carneiro

Ramo de atuação: Delivery - Pizzaria



Há 3 anos, Adriana optou por uma mudança de vida. “Resolvi deixar de lado a carreira de CLT para me dedicar exclusivamente ao nosso próprio negócio: a Pizzaria Dribix. Não foi uma decisão fácil, afinal grandes mudanças nunca são fáceis. Mas o sonho de empreender, de fazer dar certo, sempre foi algo muito latente”, descreve.

A empresária, formada em psicologia e pós graduada em Gerenciamento de Projetos, começou a trabalhar cedo, aos 14 anos, como operadora de telemarketing e nunca mais parou. “Passei por diversos setores e fui agarrando as oportunidades que apareciam”.

Adriana afirma que aprendeu muito com o mundo corporativo antes de assumir a própria empresa. “Estar à frente de grandes projetos, liderando equipes, sempre com olhar no cliente, auxiliou a ter um vasto conhecimento. Sou apaixonada por oferecer as pessoas uma experiência única e deliciosa”, destaca.

Mas nem tudo foi tão fácil no início. “Trocar o mercado de trabalho pelo nosso negócio foi uma oportunidade desafiadora. Me tirou de toda e qualquer zona de conforto (e ainda tira), mas ver a Dribix tomando forma, se transformando numa empresa, gerando empregos, formando gente é enriquecedor”, analisa Adriana.

Para manter uma rotina tão corrida a empresária matem o planejamento e a organização. “A busca sempre é em tentar equilibrar os pratos, entender que antes de ser empresária, sou mulher, esposa e mãe. E que esses outros papéis também precisam de dedicação”.

Adriana também não se esquece da saúde física e mental, afinal são mais de 120 funcionários que dependem direta e indiretamente dela. Para isso ela reforça que a principal medida é reduzir a cobrança. “Nós mulheres achamos que precisamos dar conta de tudo. A sociedade de certa forma, nos impõe isso. Procuro acima de tudo estar bem comigo mesma. Mas o segredo mesmo é : saiba dizer não”, enfatiza.

No começo, esse é um exercício desafiador, por isso, Adriana orienta a ter clareza do que é de fato bom para você. “Confie em você. Esteja com outras mulheres que vão te ajudar nessa jornada, que já passaram por isso, esse apoio é fundamental. Não deixe o medo te dominar, vai com medo mesmo.”

Com relação às mulheres à frente do mercado de trabalho, Adriana acredita que já houve muita conquista, mas ainda há muito a fazer. “O mercado ainda é muito preconceituoso, no meu caso por exemplo, o mercado de food service é predominante masculino, e isso, dificulta às vezes. Mas o interessante é ver o número de empreendimentos administrados por mulheres tem crescido cada vez mais. Por que uma coisa é fato, quando pegamos algo para fazer, fazemos muito bem feito. Sem contar a versatilidade que temos de estar em uma reunião super importante e no paralelo estar resolvendo o que a filha vai levar de lanche para escola”, conclui.



Lenora Thais Steffen Todt Panzetti

Ramo de atuação: Advocacia

Dra Lenora começou a trabalhar muito cedo, aos doze anos de idade, cuidando do escritório de advocacia que seu pai mantinha com outros dois sócios. O dia a dia do escritório e do atendimento aos clientes lhe trouxe a familiaridade com o direito e ao ingressar na Faculdade, já possuía longos anos de prática.

Estudiosa, sempre busca se atualizar. “Acordo muito cedo, atualizo minhas informações sobre processos que tenho em andamento, sem esquecer a economia, a política e as atualidades de nível local, nacional e mundial”, destaca.

O segredo para o sucesso, segundo ela é fazer o que gosta e contar com uma rede de

apoio. “Quando se tem uma família tão parceira e unida como a minha, a rotina se torna leve, agradável e feliz. Se você se identifica com seu trabalho, e consegue ter união e transparência com seus familiares é muito mais fácil e divertido. Ninguém é feliz de verdade trabalhando no que não gosta ou não vendo realizados seus sonhos”, destaca.

Para dra Lenora a mulher conquistou seu espaço no mercado de trabalho através da sua força de vontade. “Não sou adepta ao ‘mi mi mi’ e às desculpas e entendo que muitas vezes há vítimas, mas não se pode ajudar quem também não se esforça para mudar sua própria história e se acomoda em sua pior versão.





Marcia Paccor

Ramo de atuação: Decoração de Eventos

A paixão pela decoração nasceu em 1997 quando Márcia se casou. “Comecei a estudar, conhecer, saber o que estavam usando na época. Fiz minha decoração e ficou tudo muito lindo. A partir desse momento, não parei mais”, descreve.

Cada vez mais, Márcia estudava e se aprofundava no ramo. Fundou a Marcia Paccor Decorações, sendo responsável pela administração da empresa, pelas compras, atendimentos, montagens e eventos. “Tenho hora para sair de casa, mas normalmente não tenho hora para chegar. Mas o principal segredo é o que gosto do que faço”, afirma.

Para a empresária, a mulher tem a capacidade de se desdobrar e fazer tudo dar certo. “Nós conseguimos conciliar várias coisas ao mesmo tempo, vida profissional e vida pessoal. Com isso, cada vez mais as mulheres estão entrando e se destacando no mercado de trabalho”

Bem sucedida, Márcia acredita que o segredo do sucesso é trabalhar com o que realmente ama. “Comecei trabalhando com minha mãe na floricultura e o amor que ela tinha pelas flores, me inspirou. Amo que eu faço. Isso me ajuda a ser perseverante e nunca desistir dos meus ideais”, declara.







Katia Aparecida Precoma

Ramo de atuação: Psicóloga/Perita

Psicóloga clínica há dezesseis anos, Kátia lembra que na ocasião da escolha profissional, ouvia pessoas que diziam que Psicologia não tinha retorno financeiro, mas ainda assim, insistiu na área com o apoio da família.

“Minha vida profissional começa a se desenhar ainda quando eu era estagiária no 5º Distrito Policial em Campinas, onde acom-

panhava juntamente com uma assistente social a elaboração de boletins de ocorrência de vítimas de violência doméstica. Depois fui convidada para compor a equipe de uma ONG (Instituto Abraço) que tinha como público-alvo as crianças e os adolescentes em situação de vulnerabilidade social que residiam num dos bairros da Cidade de Campinas (Jardim Amazonas)”.

Em Indaiatuba, Kátia atuou junto ao Centro de Referência da Assistência Social (CRAS-I no Jardim Oliveira Camargo) entre os anos de 2009 à 2011, no atendimento às famílias beneficiárias do Programa Bolsa-Família, grupos de crianças e o Programa Pró-Jovem para adolescente, foi Conselheira Tutelar por dois mandatos (2011 a 2016) e também na Secretaria Municipal de Saúde, sempre em paralelo com os atendimentos no contexto clínico, com mulheres vítimas de violência doméstica e crianças e adolescentes vítimas de abuso sexual.

“A minha rotina consiste nos atendimentos clínicos diários. No âmbito judicial eu atuo como Assistente Técnica e Perita Psicóloga. Além do trabalho em comissões que objetivam fomentar as políticas públicas voltadas para o enfrentamento da violência contra a mulher e crianças e adolescentes. Paralelamente, eu realizo palestras com as referidas temáticas e mentoria. Ainda, sou professora convidada na Pós-Graduação de Direitos das Mulheres junto ao Proordem em Campinas”

Com tantas atribuições, Kátia garante que é possível ainda dedicar tempo a família. “A administração do tempo contribui para que possamos otimizar as nossas tarefas. Exercer a profissão que ama é um primeiro passo para que, dessa forma, a nossa rotina não se torne desgastante”, destaca.

Além da psicologia, o café é outra de suas paixões. “Tenho o hábito de convidar amigos para irmos juntos a cafeterias. É um momento em que eu

desfruto tanto de um bom café quanto da companhia de amigos. Os amigos são uma verdadeira rede de apoio para os bons e os maus momentos. Tê-los próximo a nós, ainda que por um curto período, é de extrema valia para a nossa saúde emocional”.

Kátia acredita que as mulheres tem essa capacidade de se desdobrar e fazer tudo dar certo. “Somos fortes e guerreiras e devemos lutar para ocupar os mais diversos setores sociais para contribuir com o crescimento e desenvolvimento das mais diversas áreas e, com isso, representando a nossa classe e a nossa luta, avançarmos ainda mais nos nossos direitos e garantias”, descreve.





Alexandra Manoel Garcia

Ramo de atuação: Advocacia

Formada em Direito desde 2010, Alexandra foi da primeira da turma da Unimax. Dedicada em tudo que faz, ela conta que trabalha desde os 17 anos. Com longa atuação na área de Recursos Humanos, implantando ISO nas empresas e com melhoramento de retenção de talentos, Alexandra empregou muitas pessoas e fez diversos trabalhos voluntários nesse sentido.

“Por isso trato meu escritório como uma empresa e não como um simples escritório, a faculdade de Direito não ensina a gerenciar um escritório, você não pode usar o dinheiro de honorários para pagar a manicure e ficar devendo o aluguel, precisa saber gerir e entender que haverá o mês que não entra um centavo”, destaca.

Na AMG Advocacia só trabalha mulheres e todas, pelo menos uma vez no ano, participam de Congressos e recebem treinamento específico, não só da área de Direito, mas também em Inteligência Artificial, Marketing Digital, Consultoria de Imagem, entre outros.

“O local de trabalho tem que ser um ambiente bom, que você acorde pela manhã e tenha vontade de estar ali, com aquelas pessoas, quando isso não acontecer é porque o seu lugar não é mais ali. E é importante que todos tenham essa consciência, nem tudo é dinheiro. O dinheiro é consequência de um trabalho bem feito”.

Além de advogada é professora de curso superior, palestrante, gestora de Ordem, mentora de carreira jurídica, mãe e esposa, Alexandra ainda é voluntária no plantão da Delegacia da Defesa da Mulher” Tenho o hábito de planejar o dia, a semana e o mês. O meu segredo é o comprometimento comigo, e a confiança em Deus, eu sou cristã, minha vida é outra depois que entendi que não posso mudar nada e nem ninguém, só posso mudar a mim mesma, e o meu comportamento impactará na vida das pessoas, e que a minha felicidade não vem de coisas e sim de Deus”, descreve.

Mas nada do que faz seria possível sem a ajuda da família. “Se eu não tivesse um marido que é parceiro e divide a vida comigo na proporção ideal não daria conta. Meu marido aprendeu a cozinhar, a lavar a roupa, para que eu pudesse estar mais fora de casa e conquistar muita mais do que eu pensei. Por isso, nada mais justo do que reconhecer aquele que se dispõe a carregar com você o peso da vida, para que tudo fique mais leve”.

Sobre a mulher no mercado de trabalho, Alexandra acredita que ainda há um grande caminho a percorrer contra o preconceito. “Ainda somos submetidas a piadas e assédios o tempo todo. Escutei esses dias de uma colega de profissão que ela precisou abandonar o local de trabalho, pois o seu superior perguntou se ela não sairia com o cliente para fechar o contrato. Poxa, estudamos tanto e somos reduzida a uma hora de sexo, para fechar o contrato? Precisamos continuar a lutar para sermos reconhecidas como profissional qualificada que somos”, afirma.

Para atingir um sucesso profissional, Alexandra acredita que é preciso ter coragem para assumir as responsabilidades. “Entender que não há nada de errado chorar quando é necessário, assumir que se tem cansada, que é preciso descansar e o principal, não ter medo, pois se você não domina este medo, ele vai te paralisar. Que sejamos fortes e corajosas, que cuidemos do nosso coração, pois é dele que flui as coisas da vida”, conclui.



Flavia Thais de Genaro Machado de Campos

Ramo de atuação: Direito



Dra. Flavia iniciou no mundo dos negócios em 1997, quando ingressou como estagiária em órgãos públicos e escritórios de grande e de médio porte. Teve contatos com muito consultores empresariais e contadores, que deram a ela experiência no trabalho de gestão de contratos para empresa e advocacia litigiosa.

Para uma carreira promissora, o segredo é gostar do que se faz, “fazer tudo com amor e atenção é o mais importante, além de estudar muito, se concentrar numa rotina em que coloque organização e cooperação como meta e ser dinâmica, se adaptando as mudanças por que elas são necessárias”, destaca.

Dra. Flávia ainda dá dicas para mulheres que desejam entrar no mercado de trabalho:

Crie conexões verdadeiras -Lembre-se que uma profissional, inicialmente, também é um ser humano. As relações interpessoais são parte fundamental do sucesso das mulheres no mercado de trabalho. O networking é fundamental para qualquer profissional atualmente, mas para as mulheres, trocar experiências com pessoas da mesma área, dentro e fora da empresa em que atua é ainda mais importante.

É mais importante ter coragem que confiança -A confiança em relação ao próprio trabalho só se cria quando nos colocamos à prova, por isso, tenho falado muito na importância de ter coragem para enfrentar os desafios. Dedique-se a ser uma profissional corajosa e a confiança virá junto com a coragem.



Faça mentoria com outras mulheres -Se você é uma mulher que está entrando no mercado de trabalho ou está em uma fase em que não sabe muito bem por qual caminho seguir, a mentoria de mulher para mulher pode ser uma ferramenta incrível de autoconhecimento, além de propiciar o acesso a ferramentas que te deixarão mais segura para tomar decisões importantes.

Participe de comunidades -De novo, as conexões. Felizmente, hoje, é possível investir em conhecimento técnico, alinhado às habilidades sociais ou soft skills, sem sair de casa.

Especialize-se ou lidere -No mercado de trabalho corporativo, há duas formas de ascender profissionalmente. Quanto antes você descobrir o caminho que deseja seguir, mais fácil será traçar estratégias para o futuro. No geral, as duas possibilidades são se tornar uma pessoa especialista ou assumir uma posição de liderança. Vale lembrar que, na maioria das empresas, o salário de uma pessoa especialista é equivalente ao de uma liderança, a diferença está nas atividades desenvolvidas. Enquanto

uma pessoa especialista precisa desenvolver uma carreira mais técnica em sua área de atuação, o papel da liderança está muito mais ligado à gestão de pessoas, tarefas e demandas.

Não acredite na Síndrome da impostora -Você já teve a sensação de que é uma fraude e que a qualquer momento todas as pessoas à sua volta descobrirão isso? Chamamos isso de autossabotagem e você não está sozinha nessa. Especialmente para mulheres no mercado de trabalho, essa síndrome hora ou outra pode aparecer. São diversos fatores que contribuem para que as mulheres sejam mais atingidas por esse mal, que vão desde a descrença generalizada em relação à capacidade das mulheres até a falta de representatividade, afinal, muitas mulheres são as primeiras a assumir determinados cargos, que antes eram espaços exclusivamente masculinos.

Aprenda a dar e receber feedbacks O feedback bem escrito e estruturado é um presente! Os retornos sobre o trabalho não são uma novidade no mundo corporativo, mas a forma de fazer e receber feedbacks estão mudando.

CONHEÇA A IMPORTÂNCIA DO SÍNDICO PROFISSIONAL COM

Andrea de Jesus

por Bárbara Garcia

Andrea é uma mulher muito comunicativa e adora se relacionar com pessoas. Aos 50 anos e com dois filhos adolescentes, é graduada em Psicologia e Pedagogia, com Pós em Gestão Empresarial e Administrativa, além de diversos cursos entre eles Mediação de Conflitos pelo Tribunal de Justiça de São Paulo. Nos condomínios onde passa deixa sua marca na Decoração e Paisagismo que também tem formação, deixando o ambiente mais agradável e valorizando os imóveis do condomínio.

Hoje como Síndica Profissional e com mais 20 anos de experiência trabalhando com Recursos Humanos, aponta a importância do seu trabalho. “Eu como empreendedora, saio de casa todos os dias para dar atenção exclusiva aos condomínios” comparando com o síndico morador que tem suas próprias atividades fora do condomínio, trabalho e lazer, essa é a grande diferença.

“Os condomínios residenciais são comunidades complexas, necessitam de uma gestão eficiente para garantir a harmonia e o bem-estar de todos os moradores. Nesse contexto, surge uma figura fundamental: o síndico profissional. Com uma abordagem especializada e dedicada exclusivamente

à administração condominial, esses profissionais estão revolucionando a forma como os condomínios são geridos. Hoje existem condomínios com receitas de R\$50.000,00, R\$100.000,00 e até R\$500.000,00 !!! Se você tivesse uma empresa com este faturamento, você contrataria alguém sem experiência para administrar? Então, por que na eleição de síndico votamos para administrar o condomínio alguém sem experiência?”



O síndico profissional é um especialista contratado e eleito pelos condôminos para assumir a responsabilidade pela administração, gestão financeira, legal, e resolução de conflitos. Diferentemente do síndico morador, que normalmente é um morador voluntário, o síndico profissional é um prestador de serviços com expertise na área, o que traz uma série de benefícios para os condomínios.

Andrea conta que quando veio para Indaiatuba, já tinha o desejo de sair do mundo corporativo e empreender. Foi morar com a família no residencial Primavera e despretensiosamente se candidatou como síndica, pois achava que podia propor várias melhorias ao condomínio. “Para minha surpresa, ganhei com folga do outro candidato e aí começou minha trajetória”, explica.

Os condôminos gostaram muito de sua gestão e alguns conhecidos vieram pedir para que ela fosse síndica também de outros locais. “Sendo psicóloga e conhecendo muito de Recursos Humanos, eu percebi que o principal problema dos condomínios é a gestão de conflitos, e que teria muita habilidade nesse quesito”, conta.

Começou a estudar o mercado profissional desta área e a oferecer seu trabalho para amigos e conhecidos. Como síndica, atua também na gestão dos serviços inclusos nos condomínios, como portaria, segurança, limpeza e outros. “Nesse momento a profissão de síndica começou a ser realmente minha maior ocupação”, conta Andrea.





Hoje ela é síndica e gestora de quatro condomínios, em que em dois deles já foi reeleita. “Muitas pessoas não sabem a diferença entre gestor e síndico. Alguns locais podem ter um síndico ou presidente, e eu atuo como gestora, mas em ambos os casos quem faz o trabalho, no dia a dia, sou eu”.

Atualmente ela se considera bastante realizada na profissão. “Esse trabalho não é para qualquer um. É preciso ter muita inteligência emocional, pois lido com atendimento de mais de 500 pessoas. Trabalho muito, várias ocasiões à noite, em assembleias e emergências, mas tenho horário flexível, sou minha própria chefe, como síndica me sinto muito realizada profissionalmente”, conta com alegria.

Por atender diversas demandas, ela explica que é preciso manter sua parte emocional e psicológica muito fortalecida “eu me cuido, faço pilates e terapia, para me manter bem e ter se-

renidade para atender às pessoas. Tenho como hobby a jardinagem e dois animais de estimação: o Jorge, um jabuti e a Madalena, uma coelha”.

Para finalizar, ela ressalta a importância do síndico profissional. “Meu trabalho é exclusivo, com uma abordagem imparcial, garantindo a transparência, honestidade, e minhas decisões são baseadas no interesse coletivo dos proprietários. Outro foco é a otimização dos recursos financeiros, pois possuo conhecimentos sólidos em gestão financeira e planejamento orçamentário, sendo capaz de identificar possíveis desperdícios e buscar alternativas para redução de custos, o que resulta em economia significativa para os condôminos”.





VENHA CONHECER NOSSA FARMÁCIA VETERINÁRIA



AV. PRES. VARGAS, 368
VILA VITORIA II, INDAIATUBA-SP

WWW.AGROCOC.COM

 (19) 3834-3099  (19) 99790-0440

TERRAPLANAGEM

CAÇAMBAS DE ENTULHO



AREIAS - PEDRAS - PEDRISCO - TERRAS



CONTAINERS

BALDRAMES
BROCAS



 (19) 3936-2586 -  97411-9671

 oucimardaareiaecacambas
 oucimardaareia

www.oucimar.com.br

Rua João Giaquinto, 236 - Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE NÓS

OUCIMAR DA AREIA E CAÇAMBAS:

Oucimar Barzan atua no mercado da construção civil desde 1996, formado em técnico de contabilidade chegou em Indaiatuba e trouxe experiência adquirida em Moreira Sales – Paraná onde trabalhou em depósito de material para construção e resolveu investir na área, por visualizar o progresso e desenvolvimento da cidade.

Iniciou com a venda de materiais areia, pedra, terra, adicionando com o passar dos anos o serviço de locação de caçambas de entulho, banheiro, container para obras, com o crescimento implementou o serviço de terraplanagem, fundações: brocas e baldrame.





Entre em contato!

 **(19) 3017-5030**

 **(19) 3017-5030**

comercial@ogrupobio.com.br

contato@ogrupobio.com.br

Rua Voluntário João dos Santos
nº 745 - Jardim Pau Preto
Indaiatuba/SP
CEP: 13330-230

Transformando espaços, otimizando negócios. Bio Serviços Especializados, a excelência em gestão de facilities desde 2014.

Desfrute de serviços completos de gestão de facilities com o Grupo BIO. Segurança, controle de acesso, portaria remota, refeições coletivas, limpeza, conservação de ambientes, jardinagem, almoxarifado, sistema de segurança eletrônica, zeladoria e muito mais. Desde 2014, atendendo empresas, indústrias, comércios, condomínios, hospitais e escolas com excelência.



SEGURANÇA



**LIMPEZA E
CONSERVAÇÃO DE
AMBIENTES**



ALIMENTAÇÃO



**GESTÃO DE ÁREAS
VERDES**



DEMAIS SERVIÇOS

ROUPINHAS PARA PET: SÃO NECESSÁRIAS NO INVERNO?

Depende do caso, pois cada animal é único, como explica a médica veterinária Bruna Manzano

por Bárbara Garcia

Para você que tem cachorros e gatos em casa, já deve ter escutado que precisa comprar roupinhas para acolher melhor seu companheirinho. Da mesma forma, deve ter ouvido também pessoas dizerem que o pelo é uma proteção natural. Para esclarecer essas e outras dúvidas, nós da Mais Expressão conversamos com a médica veterinária Bruna Manzano. Confira a entrevista:

- Existem cães que não necessitam de roupinhas no inverno?

Sim, cães com pelos longos ou várias camadas de pelos, como os oriundos de países frios: husky siberiano, malamute do alasca, chow chow e etc. Esses cães tem uma proteção térmica natural que aguenta altas temperaturas. Mas cuidado, as vezes a raça está adaptada ao clima brasileiro e pode precisar de alguns cuidados no frio. Mesmo assim, é indicado manter esses cães abrigados, sem friagem ou vento nos dias gelados.

- Existe a necessidade de vestir cães com menos pelagem, como raças de pelo curto, com roupinhas no inverno?

Sim, alguns cães com menos pelagem ou raças de pelo curto podem se beneficiar do uso de roupinhas durante o frio. Esses cães têm menos proteção natural contra o clima frio e podem sentir desconforto ou até mesmo sofrer hipotermia em temperaturas muito baixas. Nesses casos, uma roupinha adequada pode ajudar a manter o corpo do animal aquecido e protegido.

A médica veterinária Bruna Manzano e sua gatinha Betina.



- E quanto aos gatos? Eles também precisam de roupinhas no frio?

Gatos, em geral, não precisam de roupinhas no frio. Os gatos possuem uma pelagem naturalmente eficiente que os mantém aquecidos, e eles têm a habilidade de se enroscar e se aconchegar em locais quentes, como cobertores ou travesseiros. No entanto, se um gato estiver doente, debilitado ou for muito jovem, pode ser necessário fornecer algum tipo de cobertura adicional para ajudar a mantê-lo aquecido (uma cabana fechada, ou até um aquecedor). É importante lembrar que a maioria dos gatos não tolera roupas ou acessórios, então é preciso ter cuidado ao vesti-los para evitar estresse desnecessário.

- E além das roupinhas, quais outras medidas podemos tomar para garantir o bem-estar dos nossos pets durante o inverno?

Além das roupinhas, é fundamental manter os pets abrigados dentro de casa durante o frio. Os animais de estimação devem ter acesso a áreas internas aquecidas e confortáveis, longe de correntes de ar frio. É recomendado fornecer cobertores ou camas macias para que eles possam se aconchegar. É importante também evitar banhos excessivos no inverno, pois a pele e o pelo úmidos podem levar ao resfriamento do corpo mais rapidamente.

Sempre é bom lembrar que no frio aumenta a incidência de gripe canina, sendo a vacina contra gripe indicada para a prevenção e os cuidados descritos acima.

Além disso não são indicadas tosas no inverno, para que os pets consigam manter sua termorregulação com a camada de pelo.

No inverno aumenta a incidência de gripe canina, e a vacina e roupinhas são medidas preventivas.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

No caso de uso de roupinha vale lembrar que ela deve ser trocada e higienizada sempre, para evitar doenças de pele. Sempre opte por roupinhas confortáveis e que não incomodem, principalmente na movimentação do animal.

Gostaria de enfatizar a importância de monitorar de perto os nossos pets durante o inverno. Cada animal é único, e as necessidades individuais podem variar. Observe se o seu pet está tremendo, buscando locais mais quentes ou mostrando outros sinais de desconforto. Se necessário, consulte um veterinário para obter orientações adicionais sobre como cuidar adequadamente do seu animal de estimação durante o frio.



Você
sonha,
a **Z10** Negócios Imobiliários realiza!

Acesse nosso site



www.z10imoveis.com.br

(19) 3894-7078 97415-7327

Rua XV de Novembro, 2132 - Jd. Dom Bosco - Indaiatuba-SP



LONGA MANUS

— ΕΠΓΕΠΗΔΡΦΔ —



*Somente um
bom projeto
garante uma
fundação segura*



- **PROJETOS DE FUNDAÇÃO**
- **ESPECIALISTA EM MUROS DE ARRIMO E CONTENÇÕES**
- **PERÍCIAS DE ENGENHARIA**

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

 (19) 99927-6076



O BEM-ESTAR QUE A NATUREZA TRAZ

Pesquisas comprovam que estar perto do verde traz melhoras físicas e emocionais

Por Bárbara Garcia

Apenas uma caminhada ao ar livre ou um passeio pela praia em uma manhã ensolarada pode despertar os sentimentos mais íntimos de felicidade e paz, e a Psicologia Ambiental já percorreu um longo caminho.

Nossa afinidade com a natureza é genética e está profundamente enraizada na evolução. Por exemplo, você já se perguntou por que a

maioria das pessoas prefere reservar acomodações que tenham uma bela vista da varanda ou do terraço? Por que os pacientes que obtêm uma visão natural da cama do hospital se recuperam mais cedo do que os outros? Ou por que quando o estresse toma conta de nossa mente, ansiamos por tempo para descobrir coisas em meio à natureza?

Frank Lloyd Wright havia dito: “Estude a Natureza, ame a Natureza, fique perto da Natureza. Isso nunca irá falhar com você”. Este artigo investiga a relação homem-natureza em detalhes. Por que nos sentimos tão fortalecidos quando estamos perto da Natureza?

O que acontece conosco quando a brisa suave ou o sol quente nos tocam?

Uma análise dos efeitos positivos da conexão com a natureza

O autor Richard Louv mencionou “Desordem de déficit de natureza” em seu famoso livro “Last Child In The Woods”.

De acordo com Louv, o transtorno de déficit natural não é a presença de uma anomalia no cérebro; é a perda de conexão dos humanos com seu ambiente natural. Ficar perto da natureza melhora o bem-estar físico, mental e espiritual. Faz com que nos sintamos vivos por dentro e não devemos comprometer isso

por desenvolvimentos recentes, como urbanização, tecnologia ou mídia social.



Benefícios físicos:

1- O “banho de floresta”, ou Shinrin-yoku, como é chamado no Japão, é uma forma famosa de passar o tempo na natureza. A pesquisa mostrou que as pessoas que tomam banhos na floresta têm funções ótimas do sistema nervoso, condições cardíacas bem equilibradas e distúrbios intestinais reduzidos.

2- As atividades ao ar livre reduzem as chances de desenvolver problemas de visão, como hipermetropia e miopia. Uma pesquisa realizada com crianças na Austrália revelou que crianças em idade escolar que participavam de atividades ao ar livre tinham melhor visão do que crianças que passavam mais tempo em ambientes fechados

3- Os estudos relacionaram as conexões da natureza com a redução do IMC. Pessoas que se exercitam ao ar livre ficam menos fatigadas e têm menos chances de sofrer de obesidade e doenças relacionadas.

4- A pesquisa “Forest Bathing” também sugeriu que, ao estimular a produção de proteínas anti-câncer, caminhadas frequentes ou viagens ao deserto podem ajudar os pacientes a lutar contra doenças terminais. Embora esta seja uma pesquisa em andamento e evidências mais firmes sejam aguardadas, essa sugestão é forte o suficiente para provar os benefícios de estar ao ar livre.

Benefícios psicológicos:

A natureza ajuda na regulação emocional e melhora as funções da memória. Um estudo sobre os benefícios cognitivos da natureza descobriu que os sujeitos que fizeram uma caminhada na natureza se saíram melhor em um teste de memória do que os sujeitos que caminharam pelas ruas urbanas.

- Caminhadas pela natureza beneficiam pessoas que sofrem de depressão. Estudos demonstraram que pessoas que sofrem de transtornos depressivos leves a graves apresentam melhora significativa do humor quando expostas à natureza. Não só isso, mas também se sentiram mais motivados e energizados para se recuperar e voltar à normalidade .

- Investigações recentes revelaram que estar ao ar livre reduz o estresse ao diminuir o cortisol, hormônio do estresse.

- Passeios na natureza e outras atividades ao ar livre geram atenção e foco Existem evidências que indicam fortes conexões ambientais relacionadas ao melhor desempenho, maior concentração e chances reduzidas de desenvolver o Transtorno de Déficit de Atenção.

- Um estudo da Universidade de Kansas descobriu que passar mais tempo ao ar livre e menos tempo com nossos dispositivos eletrônicos pode aumentar nossas habilidades de resolução de problemas e melhorar as habilidades criativas.

Gostou das nossas dicas? Esperamos que elas te ajudem a ter mais qualidade de vida e alegria de viver!



NÓS VAMOS
ATÉ VOCÊ!



COLETA DOMICILIAR



Faça seu exame e aproveite
essa exclusividade.

 (19) 99310-9634

Acesse nosso site e consulte a
unidade mais próxima

 www.draedna.com.br



Marcia Paccor Decoração de Eventos



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



*Realizando
Sonhos!*

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

 Av. Manoel Ruz Peres, 2810 - Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

 www.marciapaccordecoracoes.com.br

 marciapaccor@marciapaccordecoracoes.com.br

(19) 3936-1539 

(19) 98129-1125 

marcia paccor decorações  

CUIDANDO
DE VOCÊ



PARTICIPE DAS NOSSAS COMEMORAÇÕES:

25/06

CAMINHADA COM PLANTIO

Horário: às 8h

Local: Em Frente a Prefeitura Municipal de Indaiatuba.

27/06

SESSÃO SOLENE

Horário: às 19h

Local: Câmara Municipal de Indaiatuba

Patrocinadores



Apoio



NA NUTROLOGIA PREVENTIVA O PACIENTE É O PROTAGONISTA E NÃO A DOENÇA

Os marcadores laboratoriais nos dizem muito sobre como está o nosso estado nutricional, por isso nossa prioridade deve ser evitar a todo custo quatro reações quando falamos de SAÚDE:

- 1) Submetilação, cujo marcador laboratorial é a Homocisteína;
- 2) Oxidação, cujo marcador laboratorial é a GGT ((gamaglutamiltransferase));
- 3) Glicação, cujo marcador é a Hb glicada (hemoglobina glicada)
- 4) Inflamação Subclínica Silenciosa, cujo marcador é o PCR (proteína C reativa).

Caso você possua esses quatro exames alterados por muito tempo, apresenta um grande risco de ativar anticorpos contra você mesmo, através da positividade de um marcador laboratorial chamado FAN (fator antinúcleo). Antigamente a Medicina acreditava que isso só era possível se o paciente tivesse histórico familiar para doença Autoimune, hoje sabemos que o “ambiente externo” pode mudar a expressão dos genes de um indivíduo.

Se é possível prevenir através de mudança no estilo de vida, alimentação, atividade física, gestão do stress, melhora na higiene do sono e suplementação via oral e/ou parenteral, “prevenir” ainda continua sendo o melhor remédio.

Vamos começar com o marcador Homocisteína que é um aminoácido e em excesso no sangue, está fortemente implicado na gênese das doenças cardiovasculares devi-

do: disfunção endotelial, stress no retículo endoplasmático, estresse oxidativo e agregação plaquetária.

A homocisteína também pode induzir a resistência insulínica em portadores de *Hipotiroidismo (Zhag, 2013). Pacientes com hiperhomocisteinemia pode cursar com REDUÇÃO da Apo A, o maior componente proteico da HDL (“bom colesterol”) e que exerce efeito antiaterogênico por vários mecanismos, dois dos quais são particularmente importantes, como a interferência no transporte reverso do colesterol e por seu efeito anti-inflamatório (Navab,2011).

Traduzindo: aumenta o risco de coágulos e entupimento das artérias, além de contribuir para formação de depósitos de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos, aumentando sua rigidez e dando origem à chamada Aterosclerose. Isso, se tratado, poderá provocar infarto do coração, rim e derrame cerebral (AVCi).

Além de distúrbio cardiovascular, hiperhomocisteinemia tem relação com taxas elevadas de alterações do Sistema Nervoso, Depressão, Demência, Mal de Alzheimer, Esquizofrenia, Câncer, Osteoporose e doença renal crônica.

Estudos apontam que os altos níveis de homocisteína no sangue estão relacionados com a deficiência de B12, B6 e B9. Uma dieta alimentar adequada, rica em frutas cítricas, vegetais – especialmente os de folhas verdes – cereais, lentilha, aspargo, espinafre, feijão pode evitar os altos níveis da substância inimiga do coração.

Outra forma terapêutica mais rápida e eficaz para casos elevados de homocisteína, é a via de suplementação parenteral (endovenoso ou intramuscular) contendo ácido fólico, vitaminas B6 e B12, seguido de manutenção via oral e/ou sublingual e exames periódicos.

Pra finalizar chamo a atenção para algo muito esquecido na clínica médica, que os níveis de homocisteína se elevam no HIPOTIROIDISMO (Bamashmoos,2013; Mahmood,2016).

Oxidação Hepática e GGT

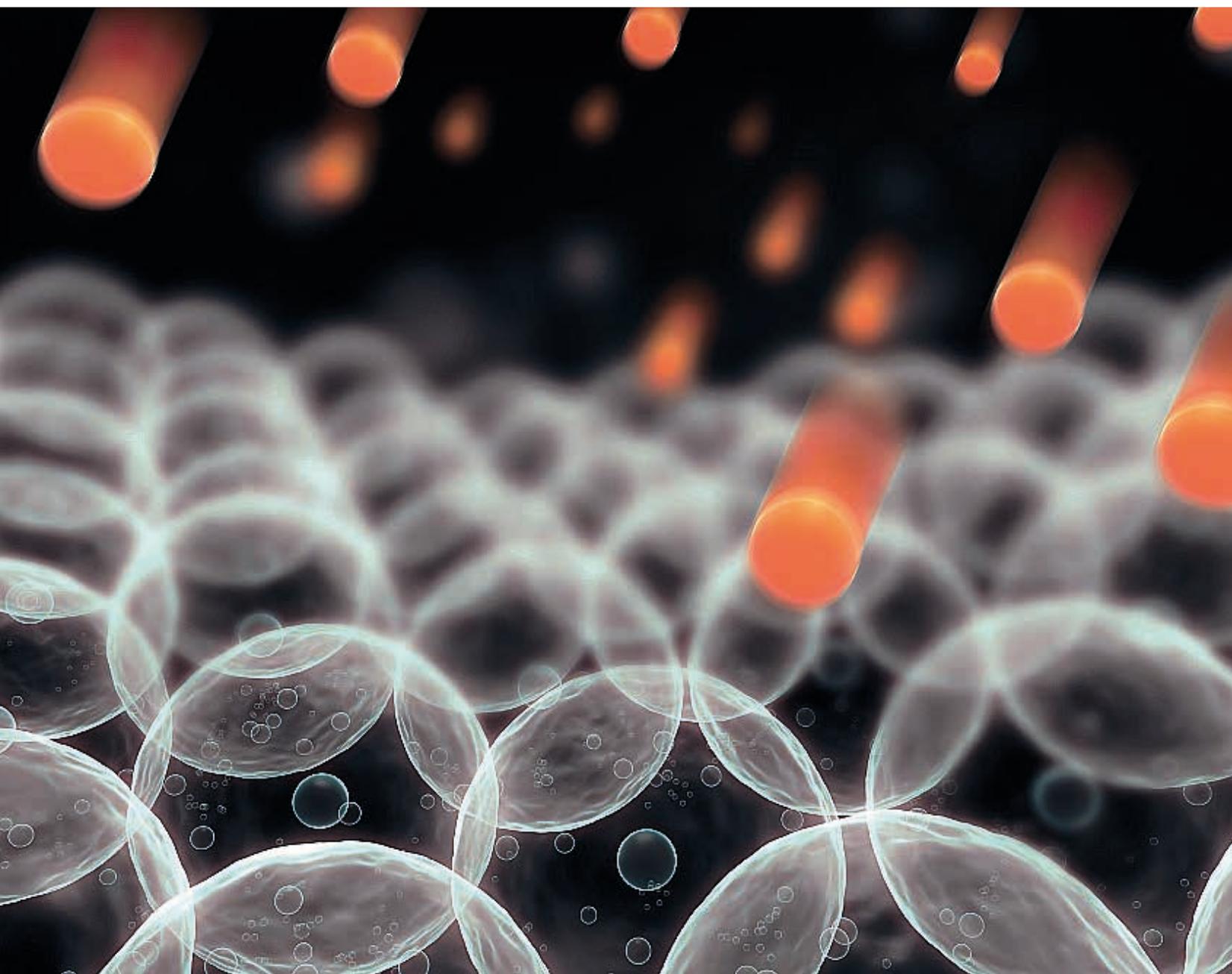
A detoxificação é um processo para se retirar do organismo produtos tóxicos como álcool, drogas lícitas e milhares de componentes químico, exógenos ou endógenos, capazes de causar algum tipo de dano ao organismo. O Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos define a palavra toxina como um composto capaz de causar algum dano e que foi produzido por bactérias, vírus, plantas ou animais, e reserva o termo tóxico para produtos libera-

dos no meio ambiente pela atividade humana (metal pesado, inseticidas, herbicidas, produtos químicos adicionados aos alimentos etc.)

A redução da função hepática na detoxificação pode ser mensurada pelo marcador GGT (gamaglutamiltransferase), quanto maior os níveis no sangue da GGT maior o stress oxidativo e dificuldade do fígado de eliminar toxinas e substâncias tóxicas. (Lee,2008)

A detoxificação hepática ocorre isolando e eliminando vários compostos exógenos pela fagocitose através da Fase I e Fase II. Na fase I que chamamos de biotransformação, o objetivo é introduzir um novo grupo funcional para modificar o grupo (composto exógeno ou toxina) existente, além de fazer a exposição do receptor para a conjugação da fase II.

Resumindo, na fase I o fígado desestabiliza a estrutura da toxina, produzindo espécies reativas e metabólitos intermediários mais reativos que a molécula original, pois conta com a fase II funcionando adequadamente.



Caso a Fase II não seja finalizada, nosso organismo fica sujeito a metabólitos reativos que podem atacar nosso DNA, proteínas, lipídios e todas estruturas celulares (ex: benzopireno estável - benzopireno ativado e instável). Na fase II o objetivo é transformar as toxinas ativadas (metabólitos intermediários) da fase I em moléculas hidrossolúveis- Bioinativação e assim impedir a oxidação e sobrecarga hepática.

Para avaliarmos a função hepática solicitamos exames bem simples: TGO, TGP, BILIRRUBINA, GGT, LDH, ALBUMINA, além de Ecografia de abdômen total entre outras.

Quando existem alterações hepáticas, temos que focar nos nutrientes da Fase I e Fase II através da alimentação e suplementação via oral. Para os casos moderados a graves, associamos a Glutathione endovenosa ou o ALA.

Teoria da glicação (“Caramelização) e Hb glicada

O mesmo processo químico que transforma a mistura de proteína com açúcar em uma bala de caramelo também ocorre no nosso organismo, lesando as células e favorecendo o aparecimento de doenças. O processo também conhecido como reação de douramento ou caramelização é uma interação de proteínas com o açúcar, é por esta reação que o pão vira torrada, o assado fica dourado no forno e as batatas fritas ficam crocantes. Essa reação ocorre normalmente no nosso organismo, já que nosso corpo está cheio de açúcares, proteínas e substâncias químicas que a aceleram.

Uma questão muito importante no marcador chamado Hemoglobina glicada (Hb glicada) é que a glicose persistentemente elevada apresentam mais glicação e os “produtos finais de glicação avançada” ou AGEs pode danificar o DNA e RNA das células e provocar uma ligação cruzada nas proteínas deixando-as menos flexíveis e menos elásticas. Isso explica o desenvolvimento da catarata, rugas, flacidez da pele, comuns no envelhecimento, além disso a Hb glicada elevada ter participação no desenvolvimento de doenças como Parkinson, Alzheimer, Depressão e aterosclerose.

A melhor maneira para manter tanto a liberação adequada de insulina quanto sua ação na parede das células é praticar atividade física regular e restringir alimentos que aumen-

tam rapidamente a taxa de açúcar no sangue, ou seja, que tem alta carga glicêmica (CG) e alto índice glicêmico (IG) como o açúcar refinado, a batata (inclusive a frita), as massas que utilizam farinha de trigo refinada e os doces.

Os alimentos que não provocam explosões das taxas de açúcar no sangue, e consequentemente evitam a liberação excessiva de insulina, são conhecidos como alimentos de baixo IG. Estes são encontrados na maioria dos vegetais, grãos (como ervilha, grão de bico) e várias frutas.

Avaliação laboratorial da Inflamação e o PCR

Através do exame de sangue chamado PCR (Proteína C Reativa) muito utilizado para quem tem doença inflamatória. A PCR é encontrada em baixas concentrações no soro de indivíduos saudáveis, sendo um indicador importante e sensível de inflamação. A PCR serve para avaliar a eficácia do tratamento proposto ao paciente e ainda permite a prevenção de doenças em pacientes assintomáticos.

A Proteína C Reativa ultra-sensível é um indicador de doença Fiel da Inflamação Crônica Subclínica ou Silenciosa. Seu valor ideal é igual ou inferior a,55 mg/L, entretanto para alguns pesquisadores uma PCR abaixo de 2,0 mg/L já é o suficiente para manter a saúde.

No meu ponto de vista e experiência, uma PCR igual ou superior a 1 mg/L deve ser monitorada e impulsionar uma busca de fatores que estejam provocando a inflamação silenciosa, para tratá-la com dietoterapia, suplementos ou ambos.

Quando falo que essas quatro reações não podem ocorrer, estou chamando a atenção para cada um cuidar mais de si e se autoconhecer, como diz Sun Tzu do livro da Arte da Guerra:

“Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece, mas não conhece o inimigo, para cada vitória grande, sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo e nem a si mesmo, perderá todas as batalhas...”

.....

Dra. Letícia Cristina Fernandes Silva
Médica Nutróloga / CRM - 104616-SP
CEO do Centro de Nutrição Médica Fernandes



4 Principais reações do nosso organismo que **não devem ocorrer**, quando falamos em **saúde!**

2

Oxidação

Antioxidantes, como **ALA**, **glutathiona**, dentre outros.

MARCADOR: **GGT**

4

Inflamação

Pode combater com anti-inflamatórios naturais como **Ômega-3**, **cúrcuma longa**, **urucum** rico em **vitamina E**, **vitamina C**, entre outros.

MARCADOR: **PCR**

1

Submetilação

Vitaminas **B6**, **B12**, **B9**

MARCADOR: **Homocisteína**

3

Glicação

Alimentação inadequada rica em **açúcares**, **ultraprocessados refinados** e **excesso de carboidrato**.

MARCADOR: **Hemoglobina glicada**

!

Autoimunidade

Quando as 4 reações anteriores estão ocorrendo, **você pode ativar autoanticorpos contra você!**

MARCADOR: **FAN positivo**



Fernandes.
CENTRO DE NUTRIÇÃO MÉDICA

MEDCLIN

Clínica de Especialidades Médicas

 /clinicademedicinaintegradamedclin

**Dr. Luiz Carlos
CHIAPARINE**

Cardiologista e Clínica Médica
CRM-SP 73.884



Rua Pedro Gonçalves, 429
Jd. Pau Preto - Indaiatuba

 (19) 3875-2416

 **CARAM, SILVA
& TREVIZANO**
Advocacia Previdenciária

OAB/SP 9.833

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

Concessão e aposentadoria

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

Revisão de Aposentadoria

Revisão da vida toda

Rua Pedro Gonçalves, 827 - Centro
F: (19) 99184-8437

Projeto e execução Mega Solar:

- Energia Fotovoltaica
- Aquecimento Solar
para Banho
- Aquecimento de Piscina
por Trocador de Calor



 19 **9.8940-7507**

 19 **3835-4584**

Rua Humaitá, 1.123
Indaiatuba/SP

megasolarenergia.com.br



Sonhe grande,

pague pequeno.



Consórcio com
**PARCELA
reduzida**

Chegou a hora de realizar o seu sonho: agora a gente oferece **consórcios com plano de parcela reduzida**. Você conquista sua casa própria e carro novo com um planejamento que cabe no seu bolso.

Abra sua conta



Saiba mais em
sicredi.com.br/consorcios

DICAS PARA REPAGINAR SEU GUARDA-ROUPA NO INVERNO

Outono e inverno já chegaram, mas isso não significa que suas “roupas de verão” precisam ficar encostadas, sabiam? Existem muitas peças como saias, vestidos e cropeds que podem ser combinados com casacos e meias e gerar bons looks.

Sabemos que na realidade do nosso dia a dia, é difícil trocar o guarda-roupa todo a cada três meses. Por isso, a maioria dos especialistas de moda recomendam que apenas 20% das peças sejam de tendências, e o resto sejam peças

atemporais. Pois estar bem-vestida é respeitar seu próprio estilo, e não necessariamente estar na moda.

Roupas de verão “coringa”, como o cropped top, podem ser combinados com roupas feitas de tricô, enquanto vestidos podem ser facilmente adaptados ao frio quando combinados com acessórios como a meia-calça e casacos mais quentes. Além disso, modelagens de tricô usadas sobre camisas ajudam a agregar informação ao visual, sem deixar de trabalhar na versatilidade no guarda-roupa.

Aproveitar as roupas do verão acrescentando um blazer ou cardigan, e trocando as sandálias por botas de cano curto, médio ou longo, pode ser uma boa pedida e o look fica a sua cara, já que você está usando peças que gosta.

Outra dica pode ser procurar referências online em sites como o Pinterest, por exemplo, que reúne bilhões de ideias sobre moda, beleza, decoração, entre outros temas. Segundo informações do próprio site, existe uma tendência de usar roupas de verão nesta estação, e a busca por ideias de looks de inverno com calças pantacourt ou com bodys aumentaram 65% e 190%, respectivamente, mostrando que o tempo frio não é motivo para impedir que o estilo seja mantido.

Nesse momento é importante lembrar que todas as peças e repaginações precisam estar de acordo com seus gostos e personalidade, pois moda é feita para que possa se sentir bem consigo mesma.



Vestidos, shorts, saias + meias-calças

Qualquer peça mais curta, seja um vestido, uma saia ou um short, pode ser complementado com uma meia-calça. Na hora de escolher os acessórios para combinar com roupas de verão, a ideia é ter meias de diferentes espessuras; uma mais grossa para os dias mais frios e uma mais fina para meia-estação. Quanto à cor, meias-calças pretas ou que tenham a mesma tonalidade da pele podem ser mais práticas para combinar com outras peças de roupa.



Sobretudo, peça chave:

Um sobretudo bem quentinho pode ser a peça-chave para usar roupas de verão mesmo durante dias frios. Seja um body, uma calça de comprimento mais curto ou uma saia, esse casaco pode ajudar na hora de ficar confortável e não passar frio.



O estilo das pantacours:

As calças pantacourt – aquelas que são um pouco mais curtas no tornozelo e têm as pernas mais largas na barra – são a grande tendência do momento. Para usá-las no inverno e não sentir frio na parte da perna que fica descoberta, a dica é apostar em uma bota que tenha o cano mais longo, coturnos ou até mesmo em meias que cubram parte da canela.



Cintura alta + Cropped

Calças, saias e shorts que tenham a cintura alta podem ser a melhor opção para combinar com blusas estilo “cropped”. Como esse modelo de peça deixa a barriga aparecendo, usar com algo que “esconda” essa parte do corpo pode, além de deixar o look bem estiloso, proteger um pouco mais o corpo do frio.



Gostou das nossas dicas? Esperamos que elas possam te ajudar a escolher um #LookDoDia lindo!

TAVARES

REFRIGERAÇÃO

Manutenção em Refrigeradores, Lava-roupas,
Bebedouros, Freezer



Assistência Técnica

 **(19) 3935-8454**

Av. Ário Barnabé, 260 - Morada do Sol - Indaiatuba/SP



**Inhetta de Oliveira
e Rios Barbosa**

Sociedade de Advogados

Uma sociedade mais justa, começa com competência.

Assessoria Jurídica Especializada

Entre em contato:



(19) 3935-5255 |



(19) 99247-1179



www.iorb.adv.br



Rua Alberto Santos Dumont, 737
Centro, Indaiatuba-SP



REFERÊNCIA EM INDAIATUBA E REGIÃO, O MELHOR ESCRITÓRIO
DE ARQUITETURA QUE VOCÊ PODE ENCONTRAR,
SEMPRE TRAZENDO PERSONALIDADE E FUNCIONALIDADE AO SEU SONHO!

Trevizan
ARQUITETURA



VENHA TOMAR UM CAFÉ CONOSCO!

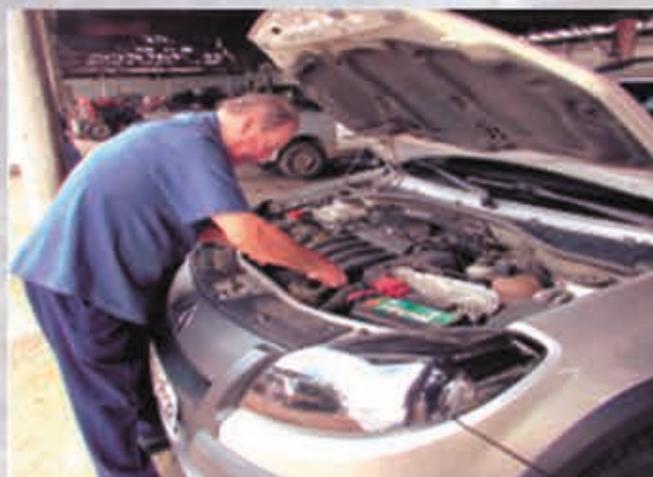
 (19) 99764-9134

AV. CONCEIÇÃO, 2546
VILA AVAÍ, INDAIATUBA - SP



SANTO ANTONIO
AUTO MECÂNICA

Consertos em veículos gasolina, álcool e diesel



Especializado em:

Freio, Suspensão, Embreagem,
Motor, Injeção Eletrônica,
Câmbio e Diferencial



RUA PEDRO GONÇALVES, 1250 - CENTRO - INDAIATUBA/SP ☎ 3875-1899



STALDEN

corporate

Acesse o site pelo QR Code e conheça nossos serviços:



Rua Humaitá, 397 - Centro - Indaiatuba/SP - F: (19) 3885-1777
www.staldencorporate.com.br - contato@staldencorporate.com.br



NOIVAS: 6 DICAS PARA ENCONTRAR SEU VESTIDO IDEAL

O vestido de noiva é muito importante para quem vai se casar. É um dos maiores símbolos dessa celebração. Por isso, precisa ser escolhido com cuidado e amor. Nesta matéria, traremos algumas dicas para a hora de escolher um vestido mais que especial!

1 - O vestido tem de ser a sua cara.

Não tente vestir uma fantasia para subir ao altar. Brilhantes, decotes, babados e outros que você não usaria no dia a dia já estão fora da lista, tá? Dessa forma, você afasta os que estão muito longe da sua essência e com certeza será mais fácil de encontrar um que combine com sua personalidade.

2 - O vestido de noiva requer paciência.

Pois é, não adianta achar que é só colocar o anel de noivado e correr para as lojas e ateliês. Encontrar o vestido ideal inclui planejamento. Mesmo que você ame os casamentos reais publicados no blog e se delicie com os lindos vestidos que aparecem nas nossas produções e editoriais, escolher o seu queridinho depende de algumas informações prévias.

Afinal, você já decidiu a data e o local? Em que época do ano será o casamento? Quanto você pretende investir e o que não pode faltar no vestido de noiva dos seus sonhos? Tudo isso te ajudará a filtrar e abrir mão dos modelitos que não combinam com o seu grande dia.





3 - O vestido de noiva não precisa seguir tendências.

Ou seja, não priorize modelos rebuscados demais. Mesmo que você ache o vestido de noiva daquela atriz de Hollywood fantástico, ele pode não ser a melhor opção para a sua festa. Inspirações e referências são importantes, mas não devem se sobrepor ao seu estilo pessoal. Foco na dica 1!

Se gosta de determinada tendência, avalie se em alguns anos ela continuará fazendo sentido para você. Às vezes, apostar no simples e atemporal é a melhor forma de acertar.

4 - Encontre o profissional certo para o seu vestido de noiva.

É primordial escolher um “fornecedor de sonhos”, alguém que te ajude a definir o vestido mais incrível, considerando, é claro, o seu estilo, gosto e preferências. Prefira alguém que a deixe plena, seja com um vestido sob medida ou com um modelo pronto.

Além disso, não renuncie a transparência e regras claras. A fim de se manter segura, tenha um contrato mencionando todos os detalhes e garantias dessa doce aquisição.

5 - Encontre um vestido que caiba no seu bolso.

Ok, essa parte não é divertida, mas necessária. Tente estipular um valor máximo para o seu vestido. Isso te ajudará a não sair muito da meta, salvando outras contratações também importantes para o casamento.



6 - Defina o processo do seu vestido de noiva. Comprar pronto, alugar ou fazer um vestido sob medida?

Pois é, pensar no processo será determinante para que você decida o melhor caminho.

Algumas noivas são fascinadas pela ideia de fazer o vestido do zero, começando pelo desenho, escolha dos tecidos, provas e tudo mais. Outras, são práticas e só querem entrar em uma loja e sair com o modelo pronto, de preferência gastando pouco.

Pondere sobre o que te agradará mais, lembrando que cada escolha apresenta prós e contras.

Esperamos que essas dicas tenham te ajudado a pensar sobre seu vestido tão especial!

M1 MADEIREIRA MADELASCA

Trabalhamos com
material e mão de
obra especializada.
Consulte-nos !

Faça seu orçamento
através dos nossos
canais de atendimento.

☎ (19) 3801-2884

☎ (19) 3875-3003

☎ (19) 99400-5735



Av. Visconde de Indaiatuba, 855
Vila Vitória I - Indaiatuba/SP

MadeirairaMadelasca 
www.madelasca.com.br 

MUITOS PRÊMIOS PARA VOCÊ!



IMAGENS ILUSTRATIVAS. SRE/ME N° 04.025657/2023

PARA SABER MAIS ACESSE:
promocoes.cooplivre.com.br

 
@sicoobcooplivre



AGÊNCIA INDAIATUBA

Praça Prudente de Moraes, 160 - Centro

Tel.: (19) 3816-9750

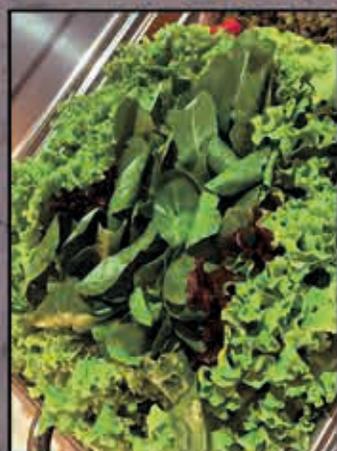


SICOOB COOPLIVRE

Instituição Financeira Cooperativa



NOVIDADE NO TUIA ARMAZEM!



**BUFFET
SELF SERVICE
DE TERÇA A SEXTA
(EXCETO FERIADOS)**



 @tuiuarmazem

 Tuia Armazém

 (19) 99483-2821

Rod. João Ceccon, 370 - Bela Vista - Indaiatuba/SP
Estrada que liga Indaiatuba a Cardeal/Elias Fausto

Qualidade, beleza e sofisticação em cada detalhe.

Combinando tecnologia de ponta e trabalho artesanal, nossa missão é realizar o seu sonho com qualidade, beleza e sofisticação.



Sua melhor escolha em móveis sob medida!

- Inovação e modernidade
- Tecnologia industrial
- Controle de qualidade
- Design Internacional
- Prazo de entrega otimizado
- Materiais de alto padrão

Personalize seu mobiliário com mais de 60 cores disponíveis.



CONHEÇA UM POUCO DA HISTÓRIA DA CONFEITARIA E RECEITAS DELICIOSAS

A confeitaria moderna nem sempre foi como conhecemos

Por Bárbara Garcia

Já imaginou um mundo sem doces? Muitos consideram que eles alegram a vida de muita gente. Por isso, nós do Mais Expressão pensamos em te contar um pouco mais sobre a História dessa arte que é a confeitaria.

Nem sempre a humanidade tinha o hábito de consumir doces, muito menos de confeitá-los. Os doces em sua maioria surgiram vinculados a comemorações, histórias de amor, vitórias e outras situações. Porém, não podemos comparar as receitas anteriores a 1200-1300

d.C. aos doces que conhecemos hoje. Foi um longo caminho, séculos de história, para chegarmos aos dias atuais.

Antigamente os pratos misturavam sabores doces e salgados, já que não existia o conceito de sobremesa. Os primeiros registros quanto aos doces datam o século I a.C: o grande filósofo romano Cícero cita ter comido na Sicília alguns deliciosos tubinhos de massa de farinha, muito doces, recheados com leite, descrição que imediatamente faz pensar a um dos doces mais famosos do mundo, o cannolo siciliano.





Eram comuns receitas de cremes e pudins, feitos através da mistura de ovos, leite, mel e pimenta do reino, que eram assados ou cozidos até ficarem densos. Existia o hábito tradicional de caramelizar amêndoas e avelãs com mel, obtendo algo semelhante ao nosso pé-de-moleque, além de rechear frutas secas com nozes para festividades. O sabor doce aparecia mais frequentemente nas bebidas, das quais a mais comum era o hidromel, que ainda hoje é utilizado.

Entre os povos etruscos e germânicos, se produzia o vinho de frutas, obtido da leve fermentação de várias frutas. O descendente mais conhecido dessas bebidas é a cidra, logo, não a desmereça só por não ser Champanhe.

Nesse momento, ainda não havia açúcar na Europa. As coisas eram adoçadas com frutas ou mel. Somente em 900 d.C. os europeus tiveram contato com o ingrediente, que era

importado como especiaria do mundo árabe, mas tinha preço altíssimo para a maior parte da população.

A partir de 1.200 d.C., em meio ao hábito dos banquetes, a sobremesa foi incluída ao cardápio, porém, servida antes da refeição principal, pois se acreditava que abria o estômago e a alma das pessoas.

As receitas derivavam das tradições culinárias romanas e com as Cruzadas passaram a ter influência árabe.

Finalmente, no século XIV a humanidade deu um salto em direção à confeitaria. Com a expansão marítima e as diversas expedições para o Oriente, ingredientes fundamentais começaram a chegar às cortes: o açúcar de cana, o cacau, a canela, o arroz, a noz-moscada e o cravo-da-índia. Com o descobrimento da América, o açúcar passa a ter preço mais acessível e a prática da confeitaria deslançou.



Surgiu então o doce que marcará a história: o bolo genovês (pai do nosso conhecido pão-de-ló), criado pelo confeitiro italiano Giobatta Cabona. Através dele, inicia a moda dos bolos fofos, leves e aerados, muito diferente dos preparados anteriormente, que na realidade seriam mais bem classificados como pães doces. Quem não ama um bolo fofinho?

Devido ao açúcar de cana ser um ingrediente importado, em 1747 descobriu-se que na beterraba era encontrado o mesmo teor de açúcar que na cana de açúcar. Em 1801 foi construída a primeira usina de extração de beterraba de açúcar do mundo. Tal substituição permitiu que os profissionais pudessem sair das cortes e abrir seu próprio negócio. Quantidades imensas de receitas surgiram, e na Itália apareceu o sorvete de massa.

A partir do século XIX com a adição do açúcar da beterraba, surgiu “cultura da fornalha” em toda Europa: não somente a aparência artística contava, como a qualidade e o sabor das receitas. Foram descobertas as massas de “biscuit”, as folhadas, os “petit fours”, massas amanteigadas, massas de amêndoas e tantas outras, que eram servidas como acompanhamento para a mais nova moda europeia: o café, o chá e o chocolate quente. Surgem os “Cafés e Confeitarias” e o hábito tão comum na atualidade.

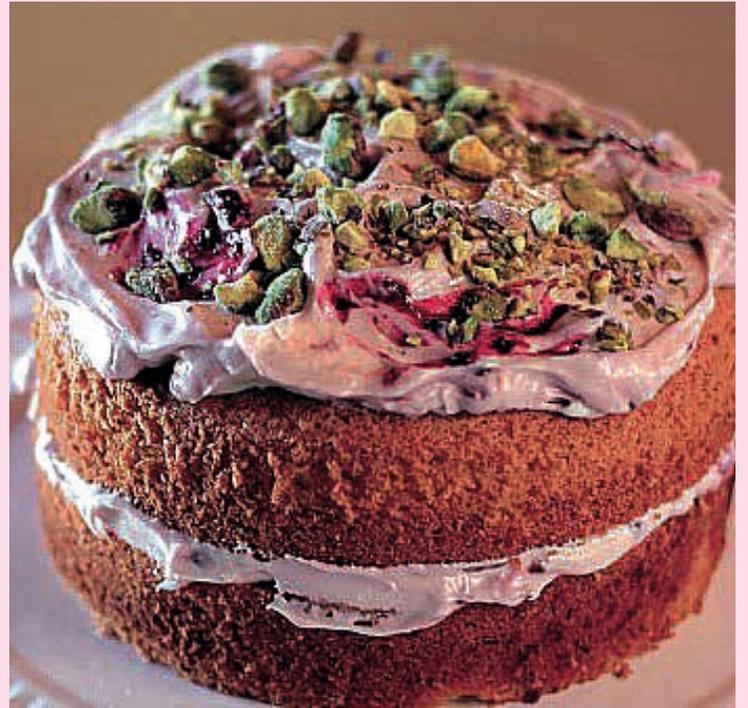
Em meados dos anos 50, houve uma melhora no poder aquisitivo e uma recuperação da qualidade de vida da população, ocorreu um aumento considerável de estabelecimentos comerciais impulsionados pela procura de produtos cada vez mais finos e elaborados. E assim, a confeitaria se estabelece como conhecemos hoje.

Gostou no nosso compilado histórico? Agora vamos apresentar algumas delícias

Conheça algumas das receitas de um dos melhores lugares de Indaiatuba: Bolo da Madre



Torta Banoffe



Bolo Amora com Pistache



Bolo Morango com Brigadeiro Branco



Bolo Nhá Madre

BOLOS QUE TRANSFORMAM
MOMENTOS
COMUNS EM OCASIÕES
ESPECIAIS



SIGA NOSSO
INSTAGRAM



MORADA DO SOL 19 99190-6056
CIDADE NOVA II 19 99294-0928
www.duascerejas.com.br

Todos os dias temos
Bolos da Vitrine
Inteiros ou Pedaco por Kg

STEAK FRITES



*L'Entrecôte
de Paris*

INDAIATUBA

FAÇA JÁ SEU PEDIDO!



📍 📱 - @lentrecoatedeparis.indaiatuba
Rua Rêmulô Zoppi, 60 Vila Georgina, Indaiatuba



Apenas
RETIRADA ou DELIVERY



FÊNIX PENSIONATO

Cuidar com carinho é a nossa especialidade

Atendimento personalizado a 3ª e 4ª idade

- *Conforto, carinho e muito amor com os idosos, que se sentem como se estivessem no seu próprio lar*
- *Lazer com muitos passeios*
- *Equipe qualificada e especializada para os cuidados médicos e alimentação*

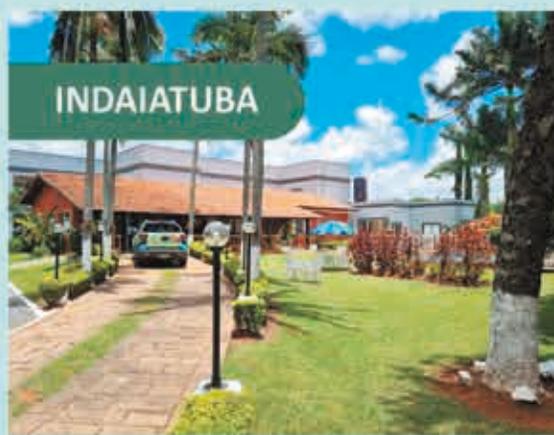
Nosso pensionato está sempre de braços abertos para receber os familiares e amigos. As visitas poderão ser realizadas diariamente a qualquer momento sem a necessidade de agendamentos



Av. Diogo Álvares, 1034,
Parque São Quirino

☎ (19) 3296.2327

☎ (19) 99249.9588



INDAIATUBA

Rod. Eng. Paulo de Tarso Souza
Martins, 4081

☎ (19) 3894.5037

☎ (19) 992577941



JUNDIAÍ

Av. Prof. Pedro Clarismundo
Fornari, 1480, Jardim Scala

☎ (11) 4581.8828

☎ (11) 94319.9908

CAFÉS ESPECIAIS: VOCÊ JÁ EXPERIMENTOU?

Descubra um novo universo de sabor com essa delícia

Por Bárbara Garcia

De forma geral, o café que você encontra no supermercado é o tradicional, conhecidos por serem ácidos, amargos e sem sabor. Pela falta de cuidado na produção, o consumo em excesso pode causar todos os problemas relacionados ao café. Do outro lado da moeda, temos o café especial, que é feito com grãos nobres, tem origem controlada e selo de qualidade. A SCAA (Associação Americana de Cafés Especiais) é referência no assunto e desenvolve os critérios que certificam o café especial.

Antes de chegar até você, o café especial envolve um processo que começa com o produtor do grão e só termina na hora do preparo! Acompanhe:

Plantação

O produtor estuda a variedade de café mais adequada para o tipo de solo, clima e altitude que ele tem disponível. A fim de garantir um grão de qualidade, esse conjunto de fatores é determinante. Existem várias regiões cafeeiras no Brasil e essa mudança de solo precisa ser estudada.

Normalmente, o café especial vem das variedades Arábica e Robusta. As diferenças estão tanto na plantação, como também no resultado.

Café Arábica e Café Robusta

Enquanto o Arábica tem complexidade de aromas, sabor adocicado, mais acidez e menos cafeína, o Robusta tem menos açúcar, o sabor marcante e amargo.

Quanto à lavoura, o Arábica demanda mais cuidados e precisa ser plantado em uma altitude entre 800m e 1.400m. Em contraste, a planta do café Robusta é mais resistente às pragas e parasitas e, em geral, não precisa de cuidados específicos.



Avaliação

O Q-grader é quem avalia a aparência, notas, aroma e sabor dos grãos. Aliás, outros atributos relacionados ao olfato e paladar também são levados em consideração. É ele quem caça os cafés pelo país! Sempre pensando na melhor experiência, ele trabalha junto com o mestre de torra.

Torra

Na torrefação, há todo o cuidado com detalhes relacionados à transferência de calor, termodinâmica e química do fruto. Afinal, o mais alto nível de qualidade é esperado. É nesse momento que as características do grão ficam em evidência. O mestre de torra é quem dita o sabor do café.

Como escolher o café especial?

Um café de respeito deve ser caçado! Não se encontra em qualquer lugar. Você pode contar com a praticidade da internet ou ter uma experiência sensorial (e com café de graça) em lojas físicas!

É importante avaliar todas as características e treinar o seu paladar. Além disso, leve em consideração o método de preparo que será utilizado, já que eles enaltecem diferentes características no café.

Veja dicas de receitas com café que são deliciosas:

Caipirinha de café

Estão para ser criadas bebidas mais brasileiras que a caipirinha e o café. O amor por elas é tão grande que, combinando ambas, criamos a caipirinha de café – dá para resistir?!

Ingredientes

- 50 ml de cachaça
- 50 ml de café expresso em temperatura ambiente
- 1 limão
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Corte o limão em rodelas e adicione, com o açúcar, em um copo de plástico, de alumínio ou em uma coqueteleira. Uma dica importante é remover ao máximo as partes brancas e a casca da fruta para evitar o sumo, que tende a amargar o drink.

Amasse os ingredientes, adicione a cachaça, o café e o gelo, misturando tudo. Na hora de servir, para ficar ainda mais gostoso, decore o copo com rodela de limão e com grãos de café.



Café Macchiato

Em italiano, macchiato significa “manchado”. O nome surgiu para que os baristas conseguissem explicar a diferença entre um espresso tradicional e o que leva um pouco de leite. Por isso, o espresso com uma pequena dose de leite é conhecido atualmente como café macchiato.

Dá para fazer macchiato em casa?

Sim, dá para fazer macchiato em casa. Quer saber como? Nós vamos mostrar! O primeiro passo é juntar todos os ingredientes necessários:

- 1 colher de sopa de leite condensado;
- 1 copo de leite líquido integral;
- 1 xícara de café expresso.



Para preparar, encha um copo com dois terços da quantidade de leite e leve ao fogo ou micro-ondas para aquecer bem. Depois, despeje todo o leite condensado no copo de uma vez só, para que ele desça até o fundo do copo.

Agora é a hora de colocar o expresso. Esse passo deve ser feito com muito cuidado, para que não haja mistura dos dois líquidos durante esse processo. Ao final do procedimento, o café deve estar abaixo da camada de leite.

Para fazer o acabamento, bata o restante do leite com um mixer em outro recipiente, até formar uma espuma densa e coloque-a sobre o café. Agora é só servir e degustar a bebida!

O café macchiato vai bem acompanhando a sobremesa, mas pode ser apreciado em qualquer momento da sua rotina. Se você não tiver como preparar um expresso em casa, não se preocupe. Na versão caseira, ele pode ser substituído por um café coado bem forte.

Café cremoso com chocolate

Outra combinação que dá muito certo é café e chocolate. Seja com o produto em pó ou em barra, o resultado será surpreendente e delicioso.

Ingredientes:

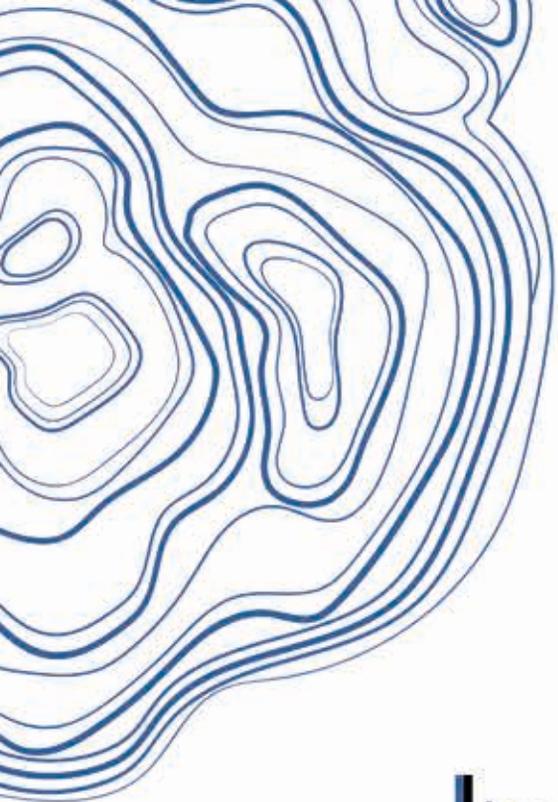
- ½ xícara de café coado.
- ½ xícara de leite gelado
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de chocolate derretido (ao leite ou meio amargo)
- Chantilly para decorar

Modo de preparo:

Separe uma forminha de gelo, despeje o café preparado e congele por, em média, quatro horas.

Quando estiverem congelados, coloque no liquidificador e bata os cubos de gelo de café com o leite, o açúcar, o chocolate em pó e o derretido. Quando estiver homogêneo, sirva-o em uma taça e decore com chantilly.





ESQUADRO
TOPOGRAFIA

TOPOGRAFIA EM GERAL

- levantamento planialtimétrico**
- locação de estacas**
- locação de gabarito**
- locação para terraplanagem**
- retificação de área**
- georreferenciamento**
- regularização fundiária**
- projeto para loteamento e urbanismo**



 @esquadro_topografia

 (19) 99663 1745



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A nova aliada da sua segurança!

A Inteligência Artificial está em alta e não é pra menos: o futuro chegou com tudo e não tem mais volta. Seremos máquinas e humanos trabalhando em harmonia, um aperfeiçoando o outro.

E não há quem acompanhe mais a evolução do que o setor de Segurança Eletrônica. Aqui na Gibim, a alta do momento é o controle de acesso por reconhecimento facial, principalmente para empresas e condomínios.

O motivo é simples: a tecnologia tem alta precisão e identifica mudanças como óculos, barba e boné. Uma vez cadastrado (de forma simples), o rosto é liberado ou barrado de forma automatizada.

O sistema é capaz de identificar um indivíduo dentro de uma base de 10 mil pessoas cadastradas em até 100 milissegundos, além de ter comandos personalizados para a demanda de cada local.

É o fim das filas de espera em horários de pico, aumento da segurança, armazenamento de dados importantes que podem ser utilizados futuramente até em investigações.

Conte com os serviços da Gibim Segurança Eletrônica e garanta melhorias importantes na sua casa e empresa, com produtos de alta tecnologia e profissionais capacitados para te ofertar a melhor solução de forma personalizada.



ENTRE EM
CONTATO
COM A GIBIM:

 (19) 3885.3003

 (19) 98177.0043

 contato@gibim.com.br

TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ ACONTECE EM OUTUBRO NO INDAIATUBA CLUBE

A atração principal será a dupla João Bosco & Vinícius; mais de 150 empresários serão premiados em noite de gala

Por Denise Katahira

O Grupo Mais Expressão realiza no dia 28 de outubro mais uma edição do Troféu Frutos de Indaiá. Neste ano, a noite de premiação acontecerá no salão social do Indaiatuba Clube, a partir das 20h, e terá como principal atração musical a dupla sertaneja João Bosco & Vinícius.

Considerado o maior e melhor evento de premiação de Indaiatuba e região, o Troféu Frutos de Indaiá visa premiar as empresas e empresários que se destacaram na pesquisa realizada com os moradores do município.

Para os empresários que participam da premiação, o prêmio é garantia do aumento da visibilidade da empresa perante o seu consumidor.

Para os empresários Daniel Souza e Nicolas Alvite, da Evidências Perícia Automotiva, a festa permite não somente maior visibilidade da empresa, mas também os contatos realizados durante a premiação. “Há a presença de muitas empresas tradicionais de Indaiatuba, e a expectativa é sempre alta devido a grandeza do evento. Além do show que sempre é maravilhoso”, disseram.

Ter a sua empresa reconhecida é motivo de alegria para o Paulo Anuich do Studio Lexus Detalhamento Automotivo. Para o empresário, participar do Troféu Frutos de Indaiá é importante para a empresa. “A expectativa é fazer novos contatos e tornar a marca cada vez mais conhecida na cidade”, disse.

A RBC Transportes também será premiada neste ano, e os proprietários Luciane Cristina Verdin Stoco e Marcos R. Stoco, afirmam que o troféu representa o trabalho sério e responsável da empresa. “É importante sermos premiados, pois nos mostra que estamos no caminho certo e estamos trabalhando para oferecer o melhor serviço para os nossos clientes”, disse Luciane.





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 a cota publicitária que desde março 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 e redes sociais.

“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 e segue até dezembro”, disse o diretor do Grupo, Alan De Santi.

As cotas para a participação na edição Troféu Frutos de Indaiá 2023 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.

Para o diretor comercial da Casa da Vedação, Anderson Moraes, o prêmio representa o reconhecimento. “Estamos sempre dispostos e preparados para proporcionar uma experiência completa ao consumidor e essa conquista é mais um reflexo de que estamos no caminho certo. Manter essa troca com a imprensa faz parte da nossa estratégia de comunicação e possibilita um maior desenvolvimento do setor”, enfatiza.

Carlos Eduardo Mariani da empresa Memphis Administradora disse que a premiação é boa oportunidade de criar novos laços, além de gerar visibilidade para a empresa. “Tratando-se de um evento sério e renomado na cidade de Indaiatuba que visa sempre reconhecer as empresas e empresários em cada ramo de atividade, é claro que é um momento em que podemos além de fazer network confraternizar com todos aqueles que acreditam nesta cidade maravilhosa”.

Para os empresários Milton e Wellington Canesin, da Inda Fire Equipamentos de Combate a Incêndios, a premiação mostra para os clientes o compromisso da empresa com a qualidade dos equipamentos e serviços prestados. “Somos premiados desde a primeira edição em nosso ramo. Isso é motivo de orgulho e nos motiva a continuar trabalhando cada vez melhor, oferecendo aos nossos clientes produtos e serviços de qualidade”.

Qualidade

Considerado o principal e melhor evento de premiação de Indaiatuba, o Frutos de Indaiá 2023, nesse ano, será realizado no Indaiatuba Clube e promete superar as expectativas dos premiados e convidados, que nos anos anteriores ficaram muito satisfeitos.

A noite de premiação tem como objetivo o recebimento do troféu a entrega do troféu que simboliza o reconhecimento de seus trabalhos prestados à população durante o ano de 2022. “A diferença do Troféu Frutos de Indaiá é muito grande se comparado a outros ‘prêmios’ existentes na cidade e até mesmo na região. Uma delas está na participação apenas dos eleitos em primeiro lugar, o que acaba por limitar a quantidade de empresas, pois se o primeiro lugar não aderir ao pacote publicitário, o concorrente que ganhou em segundo lugar não pode participar, ficando o segmento vago e sem nenhum representante”, explica o diretor.

A advogada Flávia de Genaro receberá mais um ano o Troféu Frutos de Indaiá e conta que a noite de premiação é muito esperada, pois é um momento de descontração com os amigos, além de ser uma oportunidade para novas parcerias e contatos. “O Troféu Frutos de Indaiá me ajudou desde o início da minha carreira, a ter um nome de referência e por associarem o meu nome ao bom serviço. Sou muito grata ao Grupo Mais Expressão”.

Marcelo Fogaça do Grupo Zarin afirma que querem ser reconhecidos como uma empresa inovadora no setor da construção civil. “Acreditamos que a premiação do Frutos de Indaiá contribui para esse reconhecimento dentro da cidade de Indaiatuba”, disse.

Troféu Frutos de Indaiá

Criado em 2005, o nome Frutos de Indaiá, segundo o diretor, remete aqueles que produzem na cidade, que criam oportunidades, empregos e renda. O troféu foi elaborado pela artista plástica indaiatubana Maria Vaz, a Memê.

A ideia, de acordo com Alan, 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. E dessa maneira chegaram ao atual design.

“Estamos há 18 anos reconhecendo e premiando as melhores empresas e empresários de Indaiatuba. Para mim é um orgulho ver o sucesso do Troféu Frutos de Indaiá”, disse o diretor.

Dupla João Bosco & Vinícius

João Bosco & Vinícius são considerados pioneiros do estilo de sertanejo conhecido como universitário. A dupla gravou seu primeiro álbum em 2003, intitulado “Acústico Bar”. O álbum vendeu 40 mil cópias no estado de Mato Grosso.

Em 2004, a dupla lançou um novo trabalho intitulado “Querendo te Encontrar”. No ano seguinte, lançaram “João Bosco e Vinícius – Ao Vivo 2005”, que contava com dois hits: “Quero Provar que Te Amo” e “Insegurança”. No ano de 2007, lançaram o seu quarto álbum e segundo DVD intitulado “Acústico pelo Brasil”.

Ao longo dos anos seguintes, a dupla lançou uma série de novos trabalhos com destaque para algumas canções como “Abelha”, “Química”, “Girassol”, “Um Lugarzinho na Sua Cama”, “Me Leva Pra Casa”, “Ponto Fraco”, “Deixa a Gente Quietinho”, “Precipício” e “Segunda Taça”.

Além de ser indicada ao Grammy Latino, a dupla também se tornou internacionalmente famosa, fazendo shows pela América do Norte.



Confira os participantes do Troféu "Frutos de Indaiá"

28|OUT

JOÃO BOSCO & VINÍCIUS

17 Edição



99976-6822



3801-0405



98359-1615



3017-5030



99972-1099



3935-8454



3825-8960



3835-5606



3935-8565



98120-7391



98384-1441



99225-9644



3935-9409



TERRAPLANAGEM

99268-6293



97411-9727



3825-5196



3885-3003



3312-1813



3875-3003



3392-7962



3825-4710



3801-5940



3894 - 6087
99254-7230



3329-2663



99867-4163



3834-2815



3825-8963



3894-6650



3328-1063



98372-3072



98234-2065



3392-4311



3318-2900



3875-6230



3328-0031

Confira os participantes do Troféu "Frutos de Indaiá"

28|OUT

JOÃO BOSCO & VINÍCIUS

Edição



3500-4200



99486-0952



99218-1441



98363-7770



3835-9000



3875-6508



3835-9192



3894-4638



99205-3663



3834-1741



99311-3608



3935 9047



3816-7777



3825-5050



3935-5255



Indaiatuba - SP
99963-2022



97138-5006



3816-4824



3834-2120



(19) 3318-1055
@evamaria.store



97403-1378



(11) 94250-3758



3801-6252



3936-2586



99973-6623



3264-9236



3936-6791



3835-7996



3801-1094



3816-8457



3875-2793



3885-1216



2221-5701



98986-2748

Confira os participantes do Troféu "Frutos de Indaiá"

28|OUT

JOÃO BOSCO & VINÍCIUS

Edição



3770-0000



3016-2100



3885.1777
3935.7983



97111-3400



3875-3532



99658-0808



3318-0623



3875-2046



3935-1413



98612-0659



mmontagem.com.br/contato.html



@sempreper.to.super



3894-6650



www.hotflowers.com.br

3936-0055



3801-3071



GESSO GILMAR

3935-8080



3801-2977



97408-4522



3816-2121



3885-5434



3835-7750



3834-6100



2516-1900



99258-2067



2210-0936



GAVENA CACHAÇAS FINAS
www.gavena.com.br



LCM SOLUÇÕES FINANCEIRAS
3885-4742



GRUPO MROCHA BRASIL
Telas | Alamedas | Gradi | Portões
Cercamentos em Geral
3784-1859



Memphis Consultoria e Administração de Condomínios
2516-0519



colégio RODIN
3885-9800



3835-6247



CONSTRUÇÃO & INVESTIMENTOS IMOBILIÁRIOS
SG
99480-3837



@asecretgarage



3936-4343



99810-5336

Confira os participantes do Troféu "Frutos de Indaiá"

28|OUT

JOÃO BOSCO & VINÍCIUS

Edição

Revelação



99376-1865



99475-8235



98612-0659



99232-2200



3894-5275



98302-3656



99977-4361



3500-4925



99323-8778



(11) 4227-5313



99913-0604



99928-8133



3727-3333

Categoria Profissionais Liberais e Personalidades



Dra. Flávia T. do Genaro
Direta Imobiliária
3115-3260 98121-9880



Pofirio Xavier
Corretor de Imóveis (Predal)
3935-3264



Dra. Daniele de Oliveira
Direta Empresarial



Mirian Camargher
Corretora de Imóveis



Dr. Tiago Pereira
Advogado Trabalhista



Leonardo Giatti
88 Multímarcas
(19) 2210-3123



Sergio Teixeira
Sindicato Profissional
Vereador



Dra. Lenora Thais
Steffen Todd Parizetti
Advocacia
Direta de Família



Leandro Pinto
Vereador



Anani Rossi Miranda
Psicanalista Clínica e
Terapeuta
Integrativa Sistêmica



Reinaldo Roberto
Psicólogo
(19) 99815-0940



Roner Sica
Psicoterapeuta Corporal e
Sistêmico
(19) 99141-7910



Kleber de São José
Engenheiro Agrônomo



Rozmeire Trevisan
Arquiteta
3801-4657



Dr. Luiz Carlos
Chiaparin
Cardiologista



Nilson Alcides
Gaspar
Prefeito



Pepo
Vereador e
Presidente da Câmara



Antonio Jorge Trínca
Pessoa Pública



Empresário Flávio Azuaga
Mt. Roof



Dra. Letícia Fernandes
Nutrição Médica



Silene S. Cavalari
Enfermeira (Vereadora)



Arthur Spindola
Advogado civil
Vereador



Empresário Milton
ATO Truck Center



Luiza Alberto Pereira
Secretária



Dra. Camila Bolani
Nutricionista Comportamental
(19) 99322-2649



Katia Preciosa
Psicóloga Clínica



Dr. José Pedroso Neto
Ginecologista



Du Tomáz
Vereador

Realização:



maisexpressao.com.br

Hospedagem:



3516-4140

Buffet:



buffetbrunetto.com.br

Decoração:



3936-1539

Foto:



3834-4956

Merchandising:



3885-1322

Divulgação:



3017-5848

COLÉGIO
META

Educação

conectada

ao futuro

**DA EDUCAÇÃO
INFANTIL AO
ENSINO MÉDIO**



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

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

Eleva
Plataforma
de Ensino



L
I
V

laboratório
inteligência
de vida

VIA
MAKER
education

www.coleglometa.com



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



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

DROM

SONHE. OUSE. REALIZE.



Projeto: Valéria Reitano
Foto: Zeh Castedo



Você encontra com exclusividade na Drom:

Aristeu Pires - Zanine Caldas - Lattoog - Guto Índio da Costa - Bernardo Figueiredo - Amélia Tarozzo

Arthur Casas - Alfio Lisi - Carlos Motta - Luia Mantelli - Mula Preta - Paulo Alves - Jayme Bernardo

Lucas Takaoka - Sérgio Matos - Zanini de Zanine - Rejane Carvalho Leite - Júnior Brandão