



ACESSE NOSSO PORTAL

A REVOLUÇÃO DA SAÚDE

**Nathalia Pestana explica como a
Medicina Integrativa transforma vidas**



CIDADANIA ITALIANA



Escritório especializado
em **Cidadania Italiana**
e **Portuguesa**
chega a Indaiatuba





SQ
Cidadania

Nós
realizamos
o seu

Sonho

Conquiste sua cidadania

**Economize tempo e evite erros no
processo com nossa assessoria**

☎ (19) 99396-1129 📷 @sqcidadania

↪
Entre em contato
com nosso
suporte através
do QR Code



O Futuro da Educação

Nos últimos anos, temos testemunhado uma revolução criativa na forma como educamos nossas crianças e jovens das escolas públicas aqui no Brasil. Essa revolução tem um nome: Amado Maker. Com um olhar inovador e uma abordagem prática, essa empresa tem se destacado como pioneira na introdução da cultura maker nas salas de aula das escolas públicas brasileiras, preparando os estudantes para os desafios do século XXI de forma envolvente, significativa e criativa.

Com um lema que ecoa em seus corações e mentes - "Aprender fazendo, fazendo aprendemos" -, a Amado Maker tem se destacado por sua abordagem holística e diversificada para a educação. Seus materiais didáticos, juntamente com as formações, são a espinha dorsal desse movimento, fornecendo às escolas e educadores ferramentas poderosas para inspirar uma nova geração de inventores, criadores e solucionadores de problemas.

A Amado Maker possui três materiais didáticos: Desplugado, Trilhas e Digitalmente Maker. O material didático "Desplugado" resgata a simplicidade e a importância do aprendizado prático, sem depender exclusivamente de uma sala maker. Por meio de atividades manuais e interativas, os alunos são incentivados a experimentar conceitos complexos de maneira



tangível, desenvolvendo habilidades essenciais, como pensamento crítico, resolução de problemas e colaboração.

Já o "Trilhas" oferece percursos personalizados de aprendizagem, adaptados às necessidades e interesses individuais dos estudantes. Cada ano de ensino possui uma Trilha específica, que o professor poderá desenvolver em uma sala maker. Essas trilhas guiam os alunos por uma jornada de descoberta, fornecendo recursos e desafios progressivamente mais complexos à medida que avançam, incentivando-os a explorar e experimentar em seu próprio ritmo.

Contudo, é no ambiente digital que a Amado Maker realmente brilha. Seu material didático "Digitalmente Maker" visa desenvolver o pensamento computacional tendo a robótica na prática. O material integra tecnologia de ponta,

como programação, design 3D e Internet das Coisas (IoT), domótica, com princípios fundamentais da cultura maker. Por meio de plataformas interativas e projetos práticos, os alunos são introduzidos ao mundo da inovação digital, capacitando-os a criar soluções para os desafios do mundo real. Neste ano, a temática gira em torno da construção de cidades inteligentes.

A Amado Maker não apenas oferece material didático, mas também se destaca na criação de espaços inovadores, como as Salas Maker Espiral. Essas salas foram concebidas para transformar ambientes educacionais em verdadeiros laboratórios de criatividade, fornecendo acesso a tecnologias de fabricação digital que permitem aos educadores e alunos dar vida às atividades propostas no material didático Espiral.

Além disso, a Amado Maker estabelece Fab Labs conectados a uma rede global e equipados com uma variedade de máquinas versáteis, capacitando não apenas o movimento maker na educação, mas também carregando consigo uma missão social.



é Digitalmente Maker

O compromisso da Amado Maker com a educação vai além da criação de espaços e disponibilização de material. A empresa se destaca pelo foco em capacitar os educadores, reconhecendo seu papel fundamental na implementação da Cultura Maker nas escolas.

Por meio de um programa abrangente de formação, os professores são preparados não só para conduzir atividades práticas, mas também para se tornarem multiplicadores dessas práticas entre os alunos. Esses treinamentos incluem não apenas aspectos pedagógicos, mas também técnicos, abrangendo o uso de tecnologias de fabricação digital essenciais nas Salas Maker, como impressoras 3D, cortadoras a laser e plotters de recorte.

Após a conclusão dos treinamentos, os professores estão prontos



para iniciar suas aulas, confiantes de que contarão com o apoio contínuo da equipe pedagógica da Amado Maker. A empresa se compromete a acompanhar de perto as escolas durante toda a jornada inicial de implementação do material, proporcionando segurança aos professores e esclarecendo quaisquer dúvidas que possam surgir durante a aplicação do conteúdo no dia a dia.

Como resultado de seu compromisso com a excelência e a inovação, a Amado Maker tornou-se a maior empresa de cultura maker aplicada à educação pú-

blica no Brasil. Suas iniciativas têm impactado milhares de alunos em todo o país, capacitando uma nova geração de pensadores criativos e empreendedores.

À medida que avançamos em direção a um futuro cada vez mais digital e interconectado, é essencial que repensemos a forma como educamos nossos jovens, sem perder o fator humano. A Amado Maker está na vanguarda dessa transformação, preparando os alunos não apenas para o mundo de hoje, mas também para os desafios do amanhã. Com sua abordagem inovadora, materiais didáticos envolventes, formações impactantes, e ambientes para desenvolver a cultura maker, eles estão moldando o futuro da educação - um futuro que é digitalmente maker.



Acompanhe nossas redes sociais e fique por dentro de tudo que acontece no universo maker!

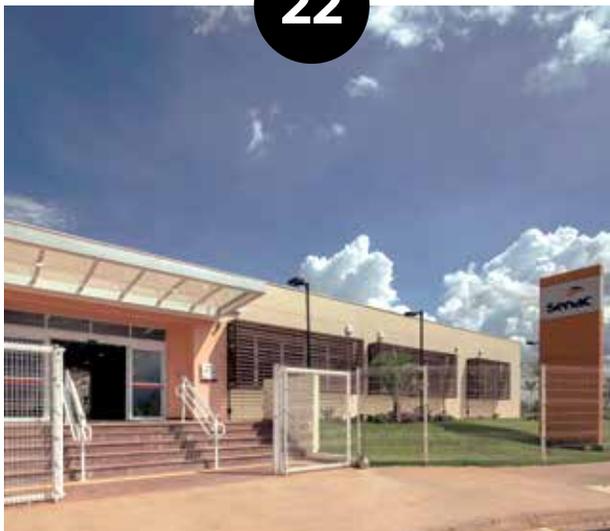


www.amadomaker.com.br
[instagram.com/amadomaker](https://www.instagram.com/amadomaker)
[facebook.com/amadomaker](https://www.facebook.com/amadomaker)
Whatsapp: (19) 99867-4163

14



22



34



14 **O poder da medicina integrativa e longevidade**

22 **Transforme sua vida com os cursos do Senac Salto**

34 **Simone Mendes: uma jornada de amor, música e conquistas**

45 **A escolha do vestido de noiva ideal**

48 **Mega hair para as noivas**

50 **Viagem de lua de mel: descubra os destinos mais procurados**

54 **Crises de ansiedade no trabalho. E agora?**

58 **Frutos de Indaiá oferece cota publicitária a premiados e gera visibilidade**

66 **Os bastidores da história de sucesso das Óticas Ipanema indaiatuba**

70 **Dengue - Manifestações atípicas e diagnóstico**

76 **Cultura e lazer: confira as dicas de livros, filmes e eventos para todos os gostos e idades**

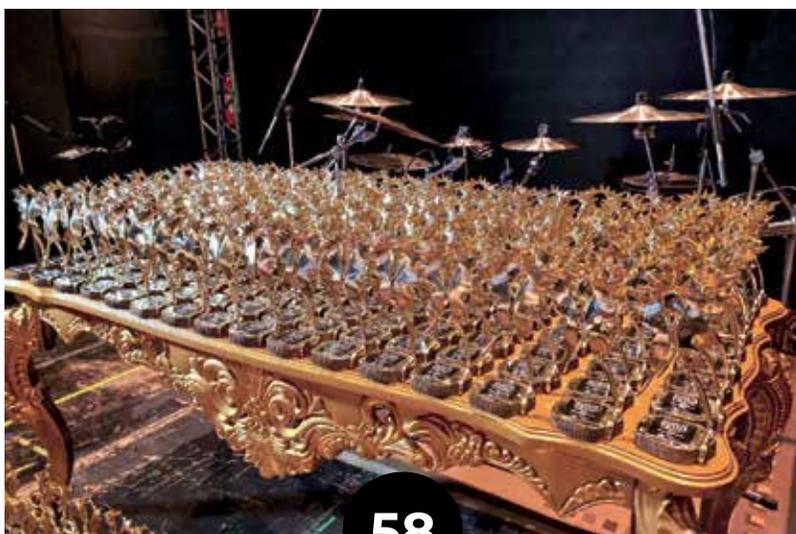
82 **Nada de desculpas! O artista pode ser você**

88 **O encanto do turismo gastronômico**

94 **Explorando o outono/inverno 2024**

102 **Como usar a tecnologia a favor da criatividade e do hábito de leitura**

104 **Criando memórias: como escolher a joia e o relógio perfeitos**



58



66

45



54



74



Celebrando momentos especiais e tendências

Estamos animados em apresentar a tão aguardada Edição 87, repleta de conteúdos inspiradores e informativos para vocês.

Vamos mergulhar em momentos marcantes da vida, começando pela escolha do vestido de noiva, cabelo e viagem de lua de mel. Para os casais que estão prestes a dizer “sim”, trazemos dicas valiosas para tornar esses momentos ainda mais especiais e inesquecíveis.

Além disso, exploramos o tema da maternidade e carreira, oferecendo insights sobre como conciliar essas duas áreas da vida, tão significativas e desafiadoras para muitas mulheres. Descubra histórias inspiradoras e conselhos práticos para encontrar o equilíbrio entre ser mãe e seguir seus objetivos profissionais.

Para aqueles que buscam renovar o ambiente familiar, apresentamos dicas sobre como fazer uma mini reforma em casa por conta própria. Com sugestões simples e acessíveis, você poderá transformar seu lar de forma criativa e econômica, deixando-o ainda mais acolhedor e agradável.

E, é claro, não poderíamos deixar de lado o mundo da moda! Em nosso editorial de moda, destacamos as tendências para o outono inverno, com looks elegantes e versáteis para enfrentar os dias mais frios com estilo e sofisticação. Esperamos que vocês desfrutem de cada página e encontrem inspiração para viverem seus momentos especiais com ainda mais intensidade e alegria.

Com carinho,

Flávia Girardi
Editora-chefe

expediente e d i t o r i a l

DIRETOR | Alan de Santi
PROJETO GRÁFICO | Mais Expressão
ARTES E ANÚNCIOS | Mais Expressão
MATÉRIAS | Mais Expressão
FOTOS CAPA | Marina Dotta
FOTOS | Marina Dotta
 Blue Photo
 Sica Foto & Vídeo - Vidinei Sica
CIRCULAÇÃO | Indaiatuba e Itu

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

www.maisexpressao.com.br
comercial@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.

DI AMANTES

Esse gel uniu o **glamour** da joia diamante com potentes **ativos afrodisíacos** que proporcionam as mais intensas sensações inigualáveis de prazer.



Suas principais funções são: **Refrescar, vibrar, excitar, estimular, lubrificar e hidratar.** Ele aumenta o apetite sexual deixando as relações e a penetração mais prazerosa, potencializa a sensibilidade da vagina, tornando a excitação mais intensa.



VIDEOS NOVOS
TODA SEMANA



  @hotflowers_oficial  @HotFlowersOficial

www.hotflowers.com.br/revendedor

Desperte os
seus sentidos



HotFlowers

ACO ARMADO

na medida certa

Há quase **25 anos** no mercado, a Açofort tem como principal objetivo proporcionar mais **praticidade** e **agilidade** nas obras, com **economia de tempo e custo**, evitando o desperdício.

Nosso diferencial é o **atendimento personalizado**, que busca entender as **necessidades** de nossos clientes.

"Soluções em aço para construções residenciais e comerciais de qualquer porte."



AÇOFORT



(19) 3801-2323

contato@acofort.com



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

www.acofort.com



R. Armando Salles de Oliveira 1440
Cidade Nova, Indaiatuba-SP.

Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

O abuso e a exploração sexual são formas silenciosas e cruéis de violência contra crianças e adolescentes. Geralmente, os abusos ocorrem no ambiente intrafamiliar e são praticados por parentes, pessoas próximas e da confiança da vítima, ou por conhecidos, o que torna o problema ainda mais complexo e velado. Assim, a grande maioria dos casos não é denunciado ou leva anos até que seja desvendado.

As vítimas carregam esse “segredo” por longo tempo, tem vergonha e sofrem de forma reiterada e silenciosa e ainda, muitas sentem-se culpadas pelo abuso que sofreram.

Crianças ou adolescentes que sofrem abuso costumam apresentar distúrbios emocionais, estigmatização, sintomas depressivos, baixa autoestima, crises de choro sem motivo aparente e tentativas de suicídio.

Estadísticas

No Brasil o “Disque 100”, criado pela Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, recebe, encaminha e monitora esse tipo de denúncia. O abuso e a exploração sexual estão entre as denúncias mais frequentes.

Os dados mais recentes do Anuário Brasileiro de Segurança Pública indicam que em 2023, 22.527 crianças e adolescentes foram vítimas de maus tratos e 60% das vítimas tinham entre 0 e 9 anos. Dessas denúncias registradas, os números podem ser bem maiores, uma vez que muitos destes crimes não chegam a ser notificados. O crescimento apontado pelo Anuário em 2023 foi de 14% para abandono de incapaz, 13,8% de maus tratos e 16,4% de exploração sexual infantil.

O Fórum Brasileiro de Segurança Pública aponta que os dados deixam evidente que a violência atinge crianças e adolescentes das mais diferentes formas.

Enquanto o estupro no Brasil é um crime essencialmente cometido contra crianças e meninas, já que mais de 60% das vítimas possuem menos de 14 anos e mais de 80% são do sexo feminino, as mortes violentas atingem principalmente adolescentes do sexo masculino. Outra forma comum de violência contra crianças é a negligência e o abandono. Esse tipo de violência está fortemente relacionado a diferentes formas de vulnerabilidade social, como pobreza e abuso de entorpecentes, por exemplo. A pornografia infanto-juvenil e a exploração sexual infantil possuem uma lógica mercadológica relacionada à vulnerabilidade social. Maus-tratos é uma forma de violência, majoritariamente doméstica e intrafamiliar, que pode ser tanto uma prática corriqueiramente violenta, como uma conduta equivocada proveniente das dificuldades da parentalidade.

As consequências

Toda e qualquer violência deixa marcas no psiquismo, que geralmente comprometem o desenvolvimento da criança e do adolescente - ansiedade, depressão, síndrome do pânico, comportamentos autodestrutivos ou sexualização precoce são alguns dos transtornos que podem surgir em adolescentes vítimas de abuso.

Prevenção

Uma das formas de prevenção em relação à violência sexual infantil é se atentar aos sinais que indiquem que a criança possa ter sido vítima de exploração sexual, como o isolamento social e a hipersexualização. Ensinar as crianças sobre o corpo humano, para que especifiquem suas partes íntimas e os tipos de interações que podem configurar abuso é fundamental para que elas saibam se proteger ou denunciar o ocorrido. Importante, também, é conversar com as crianças sobre os limites do corpo,

ensinar que ela não deve permitir que ninguém toque em suas partes íntimas. Instruir sobre algumas das formas utilizadas pelos abusadores para atrair as crianças também é importante, como, por exemplo, distribuir doces, presentes ou jogos on line no meio digital.

O papel do psicólogo

O apoio psicológico para crianças e adolescentes após a ocorrência de uma violência sexual é imprescindível para evitar a revitimização e ajudar a vítima a lidar com esse trauma e amenizar as inúmeras consequências e marcas no comportamento e nas relações interpessoais deixadas a longo prazo.

Esse tipo de violência pode gerar diversas questões para a criança ou adolescente que o sofreu. Isso porque, quando a violência é praticada por algum parente ou conhecido da vítima, a visão de segurança, confiança e proteção que ela possui é abalada e pode ser reproduzida na vida adulta.

Denuncie!

A denúncia é a melhor forma de prevenir a violência sexual contra crianças e adolescentes. Em caso de suspeita ou confirmação de algum caso, denuncie pelo Disque 100, pelo app Direitos Humanos ou ligue 180. A denúncia é anônima!



KATIA PRECOMA
PSICÓLOGA
CRP: 06/93374

Katia Aparecida Precoma

Psicóloga Especialista em Saúde Mental e Intervenções Terapêuticas, Palestrante, Assistente Técnica e Perita Psicóloga.

☎ (19) 99624-3734 ✉ katiaprecoma@hotmail.com

📍 R. 5 de Julho, 697 - Sala 04 - Centro - Indaiatuba/SP

Automatização de acesso com Reconhecimento Facial

Você já imaginou viver em um mundo onde seu rosto é a chave para abrir portas, literalmente? Com o avanço da tecnologia de reconhecimento facial, esse futuro está mais próximo do que você imagina. Seja para otimizar os processos de entrada e saída na sua empresa, condomínio ou escola.

• Empresas Eficientes:

Nos ambientes corporativos, o tempo é dinheiro. Com o reconhecimento facial, o processo de registro de entrada e saída dos funcionários se torna instantâneo, eliminando filas e atrasos. Além disso, a tecnologia oferece dados valiosos sobre a frequência de colaboradores e visitantes, facilitando a gestão de recursos humanos e a segurança interna.

• Condomínios e Escolas Seguras:

O reconhecimento facial também está transformando a segurança em condomínios e escolas. Com a capacidade de identificar moradores, visitantes e alunos autorizados, essa tecnologia garante um ambiente mais seguro e controlado.

• O Crescimento do Reconhecimento Facial no Brasil:

Nos últimos anos, o Brasil testemunhou um aumento significativo no uso do reconhecimento facial. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Tecnologia e Inovação (IBTI), o número de empresas, condomínios e escolas que adotaram essa tecnologia cresceu mais de 70% desde 2019. Esse crescimento reflete a crescente demanda por soluções de segurança mais inteligentes e eficientes em todo o país.

• Experimente o Futuro Hoje:

Experimente o poder do reconhecimento facial e descubra como essa tecnologia pode trazer mais segurança e simplificar sua vida. Entre em contato conosco para saber mais sobre nossas soluções personalizadas.

Fale com a gente:

 (19) 3885.3003

 (19) 98177.0043

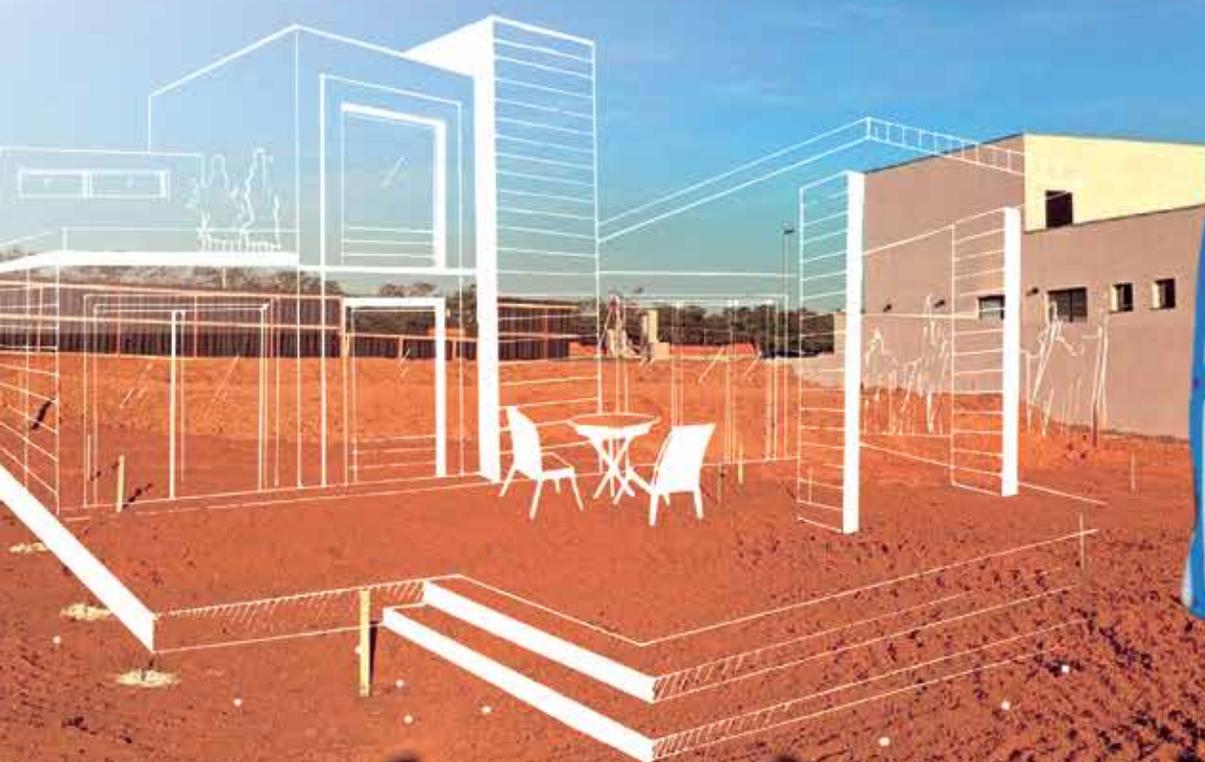
 contato@gibim.com.br





ESQUADRO
TOPOGRAFIA

SEU PROJETO *com a* **NOSSA** **TOPOGRAFIA**



- levantamento planialtimétrico
- demarcação para terraplanagem
- demarcação de estacas
- demarcação do gabarito

 @esquadro_topografia

 (19) 99663 1745

Rua Argentina, 322 sala 02 Indaiatuba - SP

O PODER DA MEDICINA INTEGRATIVA E LONGEVIDADE

A abordagem analisa o paciente como um todo, investigando a raiz dos problemas

Na busca por uma abordagem completa e integrativa para a saúde e o bem-estar, a medicina do estilo de vida ganha destaque como uma promessa para um futuro mais saudável e equilibrado. Nesta edição, mergulhamos no universo da medicina integrativa com a Clínica Spadella & Pestana, um oásis dedicado à promoção da saúde de forma integral.

“

A ideia surgiu de um momento simples, num almoço, após experimentar como paciente os benefícios da terapia de injetáveis.

Entrevistamos Nathalia Pestana, co-fundadora da clínica, estudante de medicina e sócia da dra. Ana Paula Spadella, que já atua na área médica há quase vinte anos que nos contou sobre a origem dessa parceria de sucesso. “A ideia surgiu de um momento simples, num almoço, após experimentar como paciente os benefícios da terapia de injetáveis. Depois de estudar mais sobre medicina integrativa, sentimos uma paixão crescente.”



Nathalia Pestana, co-fundadora da clínica

Medicina integrativa

A medicina integrativa é mais do que uma abordagem, acolhimento e cuidados. “Enxergamos o paciente como um todo, investigando a raiz do problema. Oferecemos uma visão de mudança de hábitos de estilo de vida, acompanhamento médico adequado e controle hormonal e vitamínico”, descreve Nathalia.

Para iniciar um tratamento é preciso passar por uma triagem, consulta com um dos médicos da equipe, onde serão solicitados exames para cada queixa que o paciente traz. “Então passa-se por uma discussão de caso entre a equipe e definimos metas e protocolos que melhor atendem a cada um individualmente. Não existe uma receita de bolo, afinal cada paciente nosso tem demandas diferentes e, em conjunto, definimos o como iniciar o protocolo para que atenda as expectativas e desafios biopsicossociais”, explica a especialista.

Apesar dos desafios enfrentados ao introduzir métodos não convencionais na prática médica, a clínica mantém seu compromisso com a excelência. “Vemos isso como um estímulo para continuarmos nos qualificando e mostrando os benefícios relatados pelos nossos pacientes”.



Dra Ana Paula Spadella, sócia da clínica

“

Enxergamos o paciente como um todo, investigando a raiz do problema. Oferecemos uma visão de mudança de hábitos de estilo de vida, acompanhamento médico adequado e controle hormonal e vitamínico



Um dos casos de sucesso da clínica é o próprio de Nathalia, que enfrentou a Síndrome do Ovário Policístico (SOP) e encontrou na medicina integrativa uma solução. “Ouvi de vários médicos que o tratamento para isso era tomar anticoncepcional oral combinado. Aos 16 anos isso já me pareceu um absurdo até mesmo porque o médico me disse ‘se você não tomar, você nunca vai engravidar’, mas qual os efeitos do anticoncepcional para uma mulher tomá-los primeiramente? Não engravidar. Questionando isso, lutei muito contra essa ideia e não sosseguei, até que encontrei a Dra Ana Paula que analisou minuciosamente os sinais de meu corpo, os meus exames de sangue e me ofertou o protocolo de otimização da tireoide e reposição vitamínica, no primeiro mês: menstruei após 4 anos sem menstruar. E seguindo o protocolo, hoje associado a mudanças rotineiras que adotei, eu menstruo regularmente sem auxílio algum”, compartilha.

“

As perspectivas são de mudança geracional e cultural aonde possamos entregar a longevidade sem tabu, sem pré conceitos

Envelhecimento saudável e acessível

Com perspectivas futuras voltadas para uma mudança geracional e cultural, a Spadella & Pestana visa tornar o envelhecimento saudável acessível a todos. “As perspectivas são de mudança geracional e cultural aonde possamos entregar a longevidade sem tabu, sem pré conceitos, e fazer com que isso seja cada vez mais reconhecido e compreendido tanto pela população como pelos próprios da área da saúde, fazendo com que se torne acessível um envelhecimento com saúde, enfatiza.



A clínica

Entre os serviços fornecidos pela Clínica Spadella & Pestana, estão: atendimentos que promovem a saúde do homem e mulher, Nutricionista e Nutrólogo, nutrindo vidas, uma refeição de cada vez, para uma saúde vibrante e equilibrada. Clínico Geral, sempre prontos para atender às necessidades de cada paciente com experiência e atenção especializada, Soroterapia, revitalizando a vida mostrando o poder dos nutrientes para um novo começo cheio de energia e vitalidade, Ginecologia, além de Gastroenterologia, Cirurgia Bariátrica, Vascular, Cirurgia Plástica e Dermatologia.



Cada paciente passa por um processo de Triagem, Consulta e Anamnese Completa, Solicitação de Exames, Avaliação e Prescrição, Introdução ao Protocolo e Cuidado contínuo, tudo com o propósito de oferecer o melhor atendimento e garantir o cuidado com a saúde.

Descubra mais sobre a medicina do futuro e os serviços oferecidos pela Clínica Spadella & Pestana acessando o site: <https://clinicaspadellaepetana.com.br/> ou entre em contato pelo WhatsApp: 19 99845-3827





- ✓ Ginecologia
- ✓ Nutricionista e Nutrólogo
- ✓ Clínica Geral
- ✓ Soroterapia



Longevidade Saudável e Terapia de Injetável



O melhor para sua **saúde**



Agende sua consulta!

☎ (19) 99669-7538

Edifício Diplomat: Av. dos Trabalhadores, 116, sala 610

📷 pestanaclinicaintegrativa

www.clinicaspadellaepestana.com.br

ELEVARE

ACABAMENTOS

As melhores marcas você encontra aqui!

MARDERO
HOME Colors

castelatto

 **DECORTILES**
cerâmica & design

DEROSSO

DOKA
BATH WORKS

 **Indusparquet**
PRODUTO AMERICANO QUALIDADE

JACUZZI

MH MARDERO
HOME

galleria
biancogres

Nina Martinelli

Salimanan
REVESTIMENTOS NATURAIS

portinari

Roca | Cerâmica

 **Tarkett**

Empresa associada ao
CLUB & CASA
DESIGN

ELEVARE
ACABAMENTOS EXPRESS



 **COMPRE ONLINE**

Produtos exclusivos
à pronta entrega



Av. Coronel Antônio Estanislau do Amaral, 1229
Itaici, Indaiatuba - SP
☎ (19) 97138-5006

www.elevareacabamentos.com.br

M 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

📷 [MadeiraMadelasca](#)

🌐 www.madelasca.com.br



Seus serviços **Contábeis** nas mãos **certas**

- ✓ Serviços Contábeis
- ✓ Abertura e Regularização de Empresa
- ✓ Consultoria para Empresas (MEI, ME, EPP)
- ✓ Planejamento tributário
- ✓ Imposto de Renda (Pessoa Física, Jurídica e MEI)
- ✓ Parcelamentos Tributários
- ✓ Regularização na Receita Federal
- ✓ Regularização na Previdência Social



SOMOS ESPECIALISTAS EM



Serviços
Contábeis



Abertura de
Empresas



Tributos e
Impostos



Regularização
Receita Federal

 (19) 98174-3723  (19) 3312-0554 / (19) 3312-0555

Rua Albina Brizola Ulistka, 816 - Jd. Bom Princípio

TRANSFORME SUA VIDA COM OS CURSOS DO SENAC SALTO

A unidade também tem bolsas de estudos para quem não pode pagar pelas mensalidades

Em busca de oportunidades para impulsionar sua carreira? O Senac Salto é uma chance única de transformar sua vida através de seus cursos de qualificação, com bolsas de estudo de 100%.

Localizado na Avenida Dra. Sonia Maria Bulle Lopes, 1245, Jardim Buru, Salto - SP, 13328-330, o Senac Salto é um centro de ensino renomado, reconhecido por sua excelência em capacitação profissional.

Oportunidades

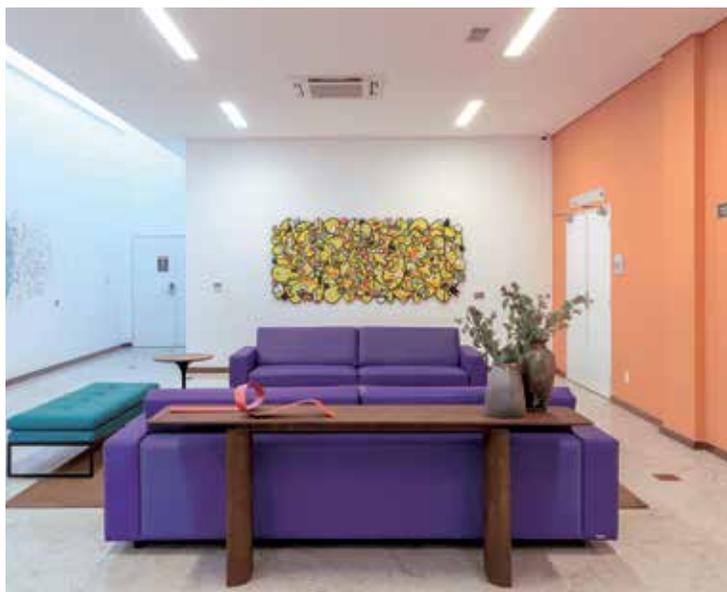
As bolsas de estudo oferecidas pelo Senac Salto são uma iniciativa do Programa Senac de Gratuidade, que visa proporcionar acesso à educação de qualidade para aqueles que buscam aprimorar seus conhecimentos e habilidades, mas enfrentam limitações financeiras. Com a isenção total das mensalidades, os contemplados têm acesso a uma gama diversificada de cursos, que abrangem desde áreas técnicas até cursos livres. Material didático e parâmetros também são fornecidos gratuitamente.





As regras para concorrer às bolsas são acessíveis, visando atender àqueles que mais precisam de apoio para alcançar seus objetivos:

- O candidato deve ter renda familiar mensal por pessoa de até dois salários mínimos federais, garantindo que as oportunidades sejam direcionadas às famílias de baixa renda;
- As inscrições são realizadas de forma virtual, através do site do Senac, em uma fila de espera, seguindo a ordem de chegada. Assim, todos têm a mesma oportunidade de se inscrever;



- As vagas ficam disponíveis 20 dias antes do início das turmas, sempre a partir das 12h, permitindo que os interessados se programem e se inscrevam com antecedência.

Infraestrutura Completa

Além da isenção das mensalidades, os alunos contemplados com as bolsas de estudo têm acesso a toda infraestrutura necessária para uma aprendizagem de qualidade. Desde materiais didáticos para aulas práticas até o acesso às salas de aula, laboratórios e biblioteca, o Senac Salto proporciona um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal e profissional.

BELEZA

Barbeiro

Manicure e Pedicure

Maquiador

COMUNICAÇÃO E ARTES

Photoshop para Mídias Sociais

Técnico em Teatro

CONSERVAÇÃO E ZELADORIA

Síndico

DESENVOLVIMENTO SOCIAL

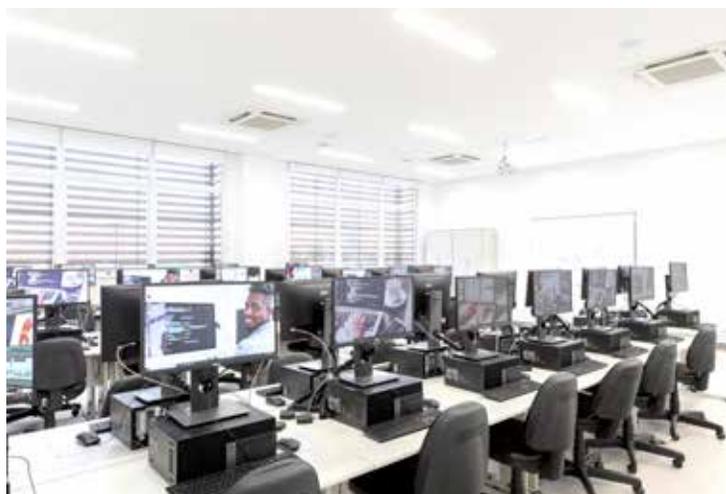
Aprendizagem Profissional em Comércio de Bens, Serviços e Turismo - exclusivamente para esse curso a matrícula é realizada pela empresa que contrata o jovem aprendiz, cumprindo assim a Lei da Aprendizagem. Então, a empresa realiza o processo seletivo e encaminha o jovem para a matrícula. Durante o programa ele realizará as atividades práticas na empresa e terá aulas uma vez na semana no Senac aprendendo sobre responsabilidade e participação social, mundo do trabalho e outras formações. Para empresas do ramo de comércio de bens, serviços e turismo o programa é totalmente gratuito contanto que os jovens contratados também atendam aos mesmos critérios do Programa Senac de Gratuidade.

DESIGN

Assistente de Design de Embalagens

Técnico em Design de Interiores

Técnico em Design Gráfico





GASTRONOMIA E NUTRIÇÃO

Alergias Alimentares: fundamentos e gastronomia

Alimentação Vegetariana e Vegana: princípios e conceitos

Bolos e Tortas Doces

Cake Design

Cardápio de Botequim

Cardápio Português

Cozinha Árabe

Cozinha Vegetariana

Doces Finos: preparo e decoração

Formação Básica em Gastronomia

Formação de Sommelier: escolas e estilos cervejeiros

Formação de Sommelier: vinhos do novo mundo

Formação de Sommelier: vinhos do velho mundo

Hambúrguer Artesanal

Pizzas Artesanais

Preparo de Sushis e Sashimis

Promoção da Saúde Intestinal: estratégias nutricionais

Técnicas de Cozinha Quente: canapés, finger foods e salgadinhos

Técnicas para Confeitaria: flores de açúcar

Técnico em Nutrição e Dietética

Técnico em Panificação





GESTÃO E NEGÓCIOS

Analista Fiscal

Assistente de Logística

Assistente de Recursos Humanos

Atendimento ao Cliente

Comunicação Assertiva nas Organizações

Desenvolvimento de Liderança: potencialização de habilidades e atitudes

Escrituração Fiscal

Ferramentas para Liderança

Gestão da Qualidade em Processos

Gestão de Conflitos nas Organizações

Planejamento e Controle da Operação - PCO

Recepcionista

Recrutamento e Seleção por Competência

RH Ágil: inovação para a gestão estratégica de pessoas

Telemarketing: atendimento ao cliente e rotinas operacionais

Técnico em Finanças

Técnico em Logística

Técnico em Recursos Humanos

SAÚDE E BEM-ESTAR

Reiki - níveis 1 e 2

Técnico em Enfermagem

Técnico em Podologia

SEGURANÇA DO TRABALHO

Bombeiro Civil

Reciclagem para Bombeiro Civil

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

Assistente de Desenvolvimento de Aplicativos Educacionais

Desenvolvedor Mobile

Desenvolvimento de Sites com HTML e CSS

Excel Avançado II: ferramentas e base de dados

Manutenção e Disponibilidade de Redes Lan

Técnico em Informática para Internet



Mais informações:

Para mais informações e dúvidas, entre em contato através do WhatsApp (11) 4090-1030 ou envie um e-mail para salto@sp.senac.br. Caso prefira o atendimento presencial, o Senac Salto funciona de segunda a sexta das 08 às 21h e aos sábados das 08 às 14h.



**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

Precisando de ajuda na gestão do seu condomínio?

Escolha a
PR Assessoria Condominial
e tenha acesso a uma
gestão eficiente!

- Assessoria Administrativa
- Assessoria Patrimonial
- Assessoria em Zeladoria e Limpeza
- Assessoria Ambiental
- Assessoria Imobiliária



Gerenciamento e
Apoio Administrativo

Acesse nosso site:



Temos Chat Bot para
melhor atendê-lo

WhatsApp (19) 3199-6060

Telefone (19) 3835-2416

POTENCIALIZANDO O SUCESSO CORPORATIVO

Somos especializados em Consultoria e Assessoria para:

Planejamento Sucessório

Trabalhista / Previdenciária

Tributário / Fiscal

Governança Corporativa

Tributária Especializada

Muito além da Consultoria e Assessoria
Estratégica, elevamos seu negócio para

O Próximo Nível!

Conheça as soluções de todas as nossas empresas



 Telefone: (19) 3885-1777

 Instagram: staldencorporate

 Site: staldencorporate.com.br

 Endereço: Rua Humaitá, 397 -
Vila Almeida - Indaiatuba/SP



**Tudo o que você
precisa para **construir**
ou **reformular****



Entre em contato
(19) 3801-2323



ferramentas



elétrica



pintura



hidráulica



No mês Maio a
Márcia Paccor Decorações
completa 27 anos
de história!

São muitos sonhos
realizados com
muito amor e dedicação!

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



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.



PLANO
ONIX
HAOC

ONIX HAOC.

O NOVO PLANO
COPARTICIPATIVO
FAMILIAR E EMPRESARIAL
DO HAOC.

MAIS INFORMAÇÕES

(19) 3875-3500 (19) 3328-3911

(19) 3875-7500 (19) 3370-1671

 (19) 98405 5971



SIMONE MENDES: UMA JORNADA DE AMOR, MÚSICA E CONQUISTAS

A artista mostra que é possível conciliar com sucesso a maternidade, o casamento e uma carreira brilhante no mundo da música

Ao longo dos anos, a música sertaneja ganhou uma voz única e inconfundível: Simone Mendes. Com uma carreira marcada por sucessos, parcerias inesquecíveis e momentos pessoais de grande significado, Simone vem conquistando corações por onde passa. Nesta matéria especial, vamos mergulhar na trajetória dessa artista que encanta não só com sua voz, mas com sua autenticidade e carisma.

Desde os dias de infância, Simone e sua irmã, Simaria, foram destinadas a brilhar nos palcos. Cantando juntas desde tenra idade, elas trilharam um caminho que as levou a se tornarem referências no universo da música sertaneja. Com passagens marcantes pela banda de Frank Aguiar, onde atuaram como backing vocal, até o lançamento do DVD “Bar das Colguinhas” em 2012, o sucesso das irmãs era iminente.







“

Sou feliz como nunca fui.
Sinto que o amor é a melhor
sensação que existe

No entanto, em agosto de 2022, veio um anúncio que pegou muitos fãs de surpresa: o fim da dupla Simone e Simaria. Mas como diz o ditado, quando uma porta se fecha, outra se abre. E para Simone Mendes, essa nova fase de sua carreira reserva ainda mais brilho e sucesso.

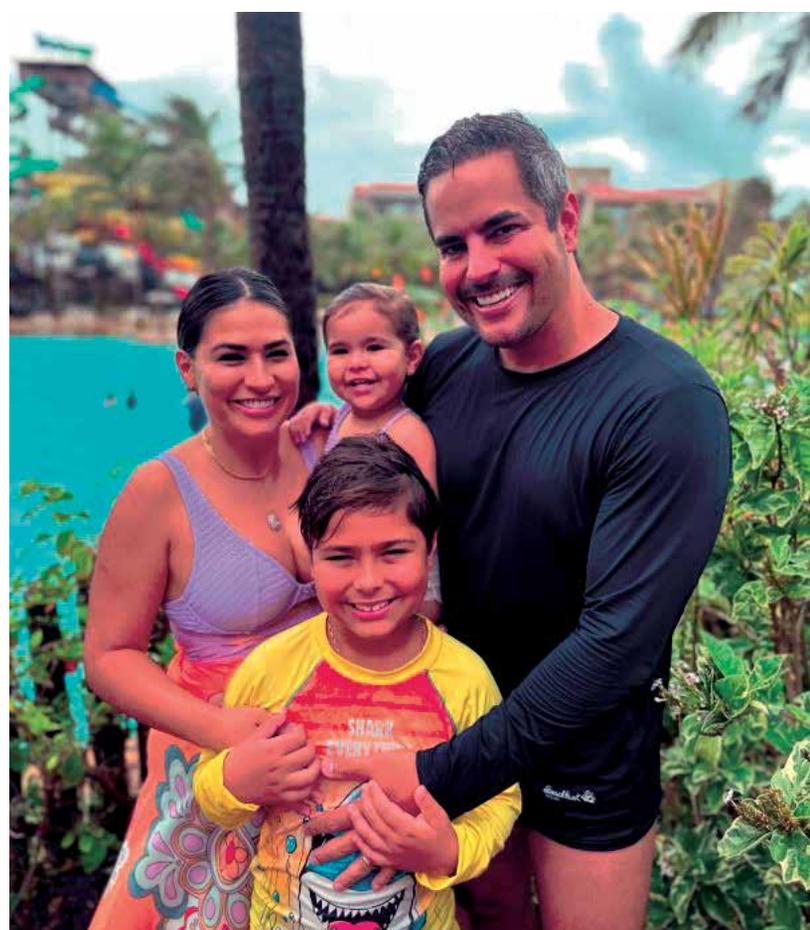
Casada com Kaká Diniz desde 2013, Simone celebrou recentemente 11 anos de uma união repleta de amor e cumplicidade. Em uma emocionante declaração nas redes sociais, ela expressou toda a gratidão pelo companheiro e pela jornada que construíram juntos. “Sou feliz como nunca fui. Sinto que o amor é a melhor sensação que existe”, escreveu ela, emocionando seus seguidores.

A artista também encanta ao público ao compartilhar momentos em que canta com o filho mais velho, Henry, de 9 anos. O pequeno surgiu cantando coladinho com a mãe e os fãs apontaram que o herdeiro tem talento para seguir os passos dela, se quiser virar cantor. Simone também é mãe de Zaya, de 3 anos.

Além de sua sólida vida pessoal, Simone Mendes continua a trilhar um caminho de sucesso nos palcos. Com hits como “Dois Tristes”, “Daqui pra Sempre” e “Dois Fugitivos” dominando as paradas de sucesso, sua presença na indústria musical é inegável. E não podemos deixar de mencionar o fenômeno “Erro Gostoso”, premiado como Música do Ano no Melhores do Ano em 2023 e acumulando milhões de reproduções no Spotify.

A internacionalização de sua carreira também merece destaque, com Simone sendo premiada com disco de platina em Portugal. Em entrevista, ela expressou sua felicidade em levar sua música além das fronteiras do Brasil, destacando a gratidão por alcançar lugares que jamais imaginou.

Para Simone Mendes, cada passo dado é uma celebração do amor, da música e das conquistas. Com um futuro promissor pela frente, ela segue inspirando e encantando seus fãs, deixando sua marca indelével na história da música brasileira.



O potencial feminino: a capacidade de conciliar carreira, filhos e relacionamento

Enquanto admiramos os holofotes iluminando os palcos e os feitos de Simone Mendes, também nos inspiramos em histórias mais próximas, de mulheres que se desdobram em lares comuns. Mulheres que equilibram com maestria os papéis de mães, profissionais e sonhadoras. Por trás de cada rotina aparentemente comum, encontramos resiliência, coragem e determinação. Porque, afinal, são nos detalhes do cotidiano que encontramos a verdadeira essência da excelência feminina, onde a maternidade se entrelaça com a carreira, e o talento brilha mesmo nas circunstâncias mais simples.

Filhos e carreira: a arte de equilibrar

A Engenheira de Alimentos e Mestre em Alimentos e Nutrição Carime Aparecida Baracat Fariano, conta que, para conciliar carreira, maternidade e casamento é preciso equilíbrio. “Há apenas intensos nove meses vivo a maternidade na prática, após a chegada de meus três filhos por via da adoção. Voltei para a atividade diária profissional há pouco mais de dois meses. A primeira estratégia de como eu busco este equilíbrio, é entender o que isso significa dentro das minhas atuais circunstâncias. Do contrário, pode ser muito frustrante. Para isso, com base em meus valores, reflito sempre quais são as batalhas que irei priorizar, afinal continuo tendo as mesmas 24 horas por dia e 7 dias por semana”, destaca.

Outra atitude fundamental para ela é alinhar as ações com o marido, Gabriel. “Juntos ajustamos a direção do nosso caminhar, do contrário fica muito exaustivo e chato. Também reflito sobre minhas escolhas pessoais, como meu plano de desenvolvimento de carreira. Assim que retornei de licença, tive uma conversa franca com a gestão e demais pessoas do trabalho para assegurar algumas necessidades neste novo contexto e me senti muito bem acolhida e apoiada, o que fez muita diferença”, descreve.

“

Há apenas intensos nove meses vivo a maternidade na prática, após a chegada de meus três filhos por via da adoção.



Carime é mãe de três e gerente em uma multinacional

Com uma rotina tão agitada como Gerente de Pesquisa e Desenvolvimento de uma multinacional, Carime costuma espalhar bilhetinhos na geladeira para não esquecer de nada. “Conto com notas adesivas coloridas e uma lista de verificação por filho de forma a garantir a rotina diária e organização da casa. Na parte de refeições, recebo carinhosamente as deliciosas marmitinhas da minha mãe, me organizo para o básico estar pronto e sempre tenho meus congelados industrializados, que como boa Engenheira de Alimentos, uso a meu favor. As crianças me apoiam na rotina de manter a casa organizada, e faço uso de um aplicativo de limpeza para ajudar na manutenção”.

Está tudo equilibrado? A engenheira afirma que não! “Não controlamos nada, não é mesmo? Mas além de tudo isso ainda contamos com apoio de terapeutas”, esclarece.

A importância da rede de apoio quando o assunto é maternidade e carreira

Para Juliana Maria Horn da Silva, Bióloga e Pedagoga e mãe da Sofia de 12 anos e da Joana de 9 anos, organizar a rotina é fundamental. “Desde muito cedo temos priorizado a rotina das meninas, jantar cedo com a família reunida, zero telas pós jantar e dormir cedo - antes das 20h. Isso ajuda muito pois tenho um tempo bom para estudar, trabalhar e cuidar da casa”, descreve.

Juliana também considera que a disponibilidade de horários para se dedicar ao trabalho, família e estudos ajuda muito. “Minha maternidade considero ‘atípica’, já que a maioria das mães não têm o privilégio que tive de parar de trabalhar, ter rede de apoio e trabalhar meio período”, descreve.

“

Desde muito cedo temos priorizado a rotina das meninas, jantar cedo com a família reunida, zero telas pós jantar e dormir cedo

Para ela, além desse fator, o apoio da família também é fundamental. “Quando as meninas eram menores eu não trabalhava e ainda tinha minha mãe e minha sogra como apoio. Hoje eu trabalho mas não o dia todo, sei que essa pausa na carreira limitou meu avanço, mas a primeira infância delas era algo que eu não abri mão de vivenciar plenamente. Acredito que a carreira vamos construindo, afinal a aposentadoria não é algo que almejo, espero poder trabalhar por muito tempo”, destaca.



Juliana considera que ter tempo e rede de apoio é fundamental

Conciliar as agendas e ter autonomia é uma tarefa possível

A cabeleireira Maiara de Oliveira, mãe da Beatriz de 13 anos, garante que equilibrar carreira, maternidade e vida pessoal não é uma tarefa fácil. “Há momentos, principalmente pós divórcio, em que tive que trabalhar mais. Porém, sempre tive respaldo dos meus pais. Fora minhas irmãs e cunhados que sempre estão presentes, passeando e viajando com minha filha. Ainda bem que posso contar com minha família”.

“

Fecho minha agenda alguns dias mais cedo para levá-la a aula de teatro, inglês, dentista, cinema, passeio, médico.

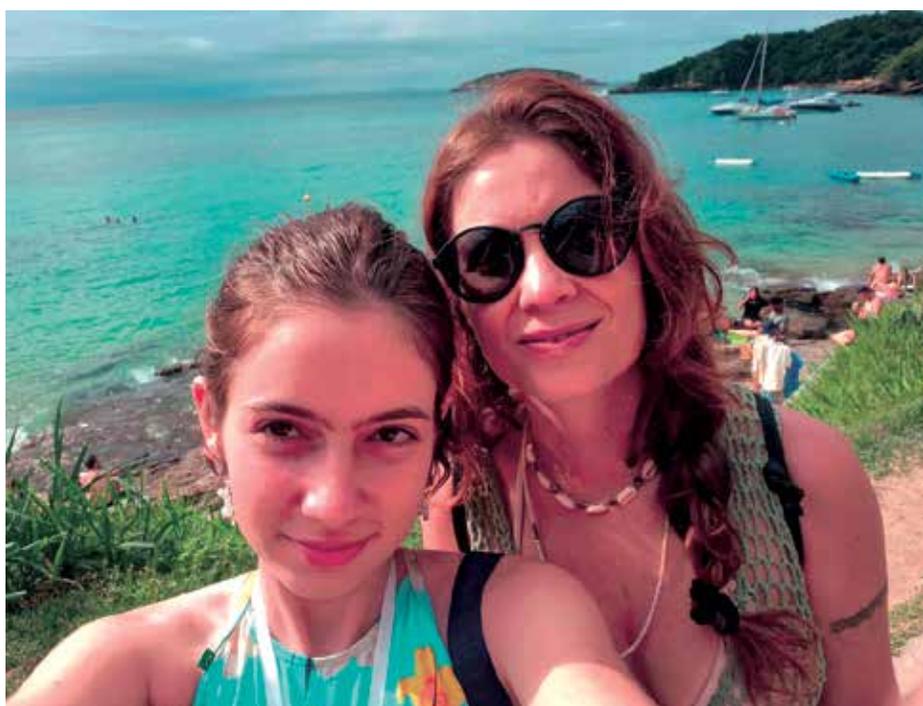
Para administrar a rotina, Maiara organiza a agenda antecipadamente para conciliar com as atividades extracurriculares da filha. “Fecho minha agenda alguns dias mais cedo para levá-la a aula de teatro, inglês, dentista, cine-



Lidar com a culpa é normal, diz Maiara

ma, passeio, médico. Essas saídas do trabalho me conectaram mais com a Bia e também com minhas clientes. Pois elas começaram a me ver por inteiro, além de cabeleireira, mãe e mulher, gerando uma identificação”, descreve.

A correria do dia a dia para ela também é uma forma de ensinar a filha a ter mais autonomia. “Uma das coisas mais importantes que ensinei a ela é fazer as coisas sem precisar esperar por mim. Autonomia é importante para que se desenvolva como ser humano e também não me sobrecarrega. Tive uma educação com minha mãe sempre dentro de casa, não tem como não se comparar e culpar às vezes. Mas o amor à profissão me fez ver além, e mostrar para a Bia que ela pode ter suas próprias escolhas acertando e errando”, enfatiza.





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

GRUPO
AGROCOC

Vocês
conhecem a
nossa loja em
Porto Feliz?

Estamos
localizados:

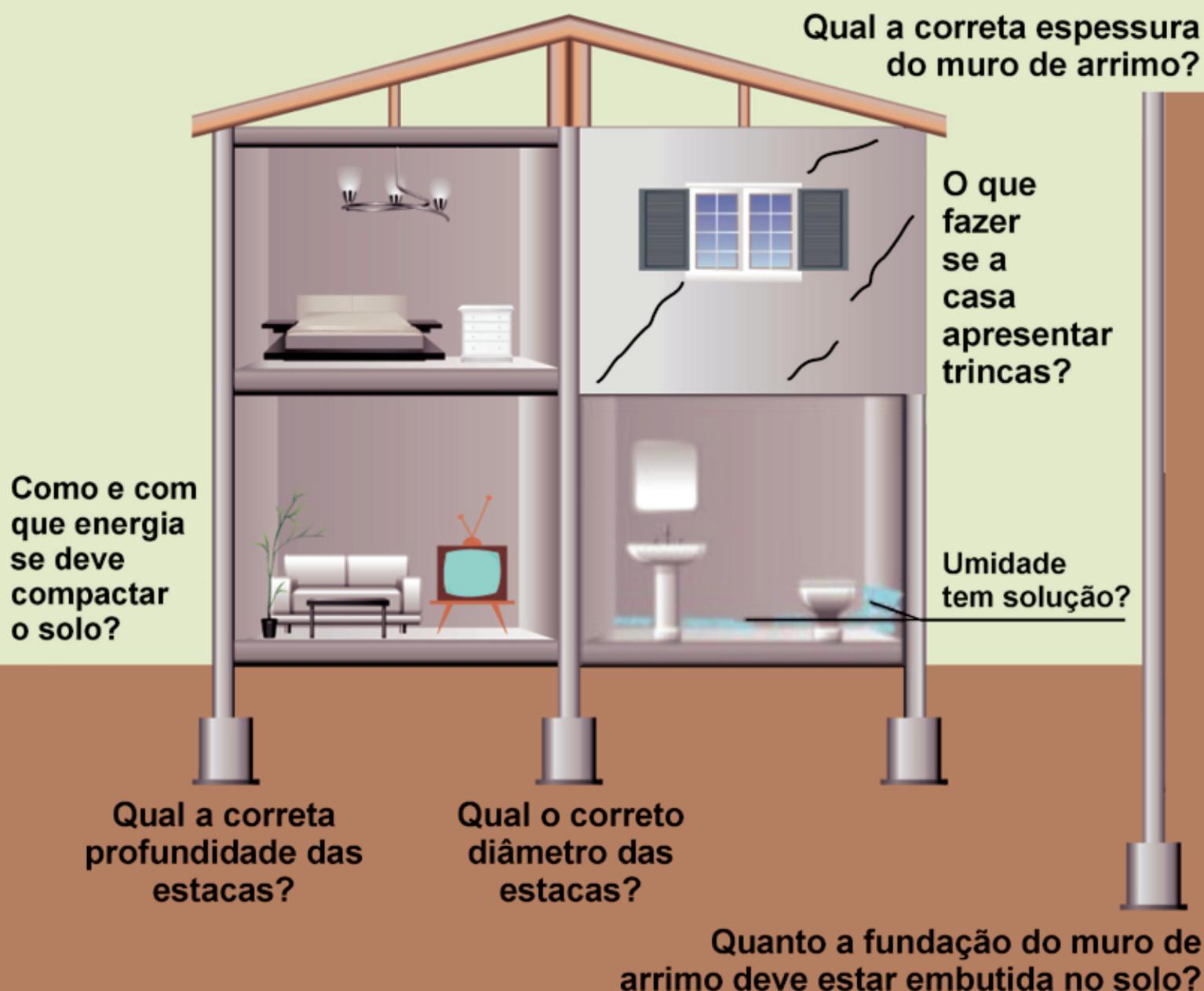


**Avenida Dr. Antônio
Pires de Almeida, 550**

WWW.AGROCOC.COM

 19 3834-3099  19 9.9790-0440

Para ter uma obra realmente segura, VOCÊ SABERIA



**Nós das LONGA MANUS, SABEMOS!
e temos todas essas soluções para você!**



LONGA MANUS
— ΕΠΓΕΠΗΔΡΦΔ —

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

☎ (19) 99927-6076

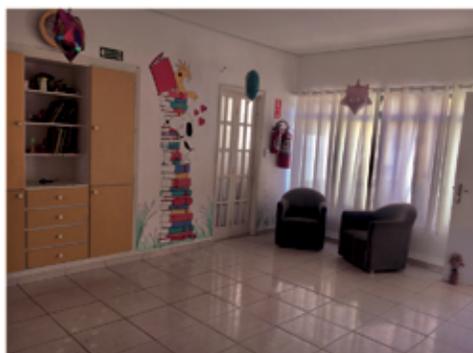
📷 longamanus_eng

ESCOLA E RECREAÇÃO INFANTIL

IMAGINATIVOS

O espaço recreativo infantil Imaginativos, nasceu a partir da ideia de conciliar, a necessidade de um contraturno escolar, juntamente com o resgate da importância do brincar para a criança. Inaugurado em 11 de novembro de 2021, atende crianças a partir de 4 meses até 12 anos. O atendimento oferecido é por hora, meio período ou integral, podendo montar pacotes conforme a necessidade da família, o horário de funcionamento é das 7:00h até as 18:30h. O espaço nos meses de férias escolares funciona normalmente, a fim de atender as famílias nesse período. Contando, com a tradicional Colônia de férias, com atividades e brincadeiras totalmente diferenciadas, para a alegria das crianças e a tranquilidade dos pais e responsáveis.

O espaço conta ainda com um berçário todo pensado no bem-estar e cuidado com o bebê, sendo um espaço rico de possibilidades, através de estímulos da socialização, comunicação, expressão e psicomotor, todo decorado e temático.



No contraturno escolar, são feitas atividades e brincadeiras lúdicas como: pinturas, oficinas, gincanas, histórias, teatros e projetos, tudo sempre voltado para ludicidade auxiliando no aprendizado, no desenvolvimento social, pessoal e cultural da criança, reunindo muitas possibilidades e potencialidades para desenvolver trabalhos sérios e relevantes através da brincadeira, o espaço é todo pensado na criança, conta com áreas externas, sala de atividade, sala das cabanas, sala com TV onde são realizados os dias de cinemas e refeitório, tudo muito bem planejado para o conforto e o desenvolvimento da criança. No contraturno escolar, no período da manhã, as crianças são arrumadas e organizadas para a ida a escola, tudo pensado na praticidade e conforto para as famílias.

Ainda no contraturno escolar, as crianças contam com o auxílio para realização das tarefas de casa, tudo sendo orientado e acompanhado por uma pedagoga, um fator importante para a constituição de hábitos de estudo e desenvolvimento da disciplina. Como nem sempre as famílias conseguem acompanhar como gostariam o desenvolvimento das tarefas de casa e dos estudos, a ideia é a criança chegar em casa com todas as lições realizadas e sem nenhuma dúvida.

O espaço conta ainda, com o reforço escolar que é uma estratégia pedagógica que tem como objetivo auxiliar as crianças que estão tendo dificuldades em determinadas disciplinas, busca ajudar a compreenderem melhor o conteúdo, reforçando conceitos e habilidades que ainda não foram assimilados, o atendimento é individualizado com a pedagoga, sendo aulas personalizadas de acordo com as necessidades específicas que cada criança apresenta.

Formada em pedagogia, artes visuais, cursou alfabetização e letramento, educação especial e libras, a responsável pelo espaço Pollyana Fabiani, defende a importância do brincar, como uma atividade essencial para um aprendizado rico e eficaz. "Quando a criança brinca, ela se conhece, se reconhece, se descobre, sendo capaz de aprender através da sua criatividade e imaginação, foi então que surgiu a Imaginativos, que vem de imaginação ativa"



Tel.: 19 99841-8273

Rua Bolívia, 89

Jardim Moacyr Arruda

CEP 13338-330

Instagram: escola_imaginativos

A Jesus Peiro vestido evasê com tule bordado



A ESCOLHA DO VESTIDO DE NOIVA IDEAL

Para este momento especial cada detalhe faz a diferença

Texto: Flávia Girardi

Imagens: Casamarela e Amora Bridal

Tudo precisa estar perfeito para o grande dia e ele, o vestido, é um item essencial. Para a noiva, encontrar o modelo ideal é mais do que uma simples tarefa de compras, é um momento de transformação, onde um sonho se materializa em tecidos delicados e detalhes meticulosos. Mas, como escolher entre tantas opções e estilos? Como encontrar aquele que não só reflete a personalidade da noiva, mas também encapsula a essência deste dia tão especial?

Nesta jornada rumo ao altar, desvendamos os segredos por trás da escolha do vestido de noiva ideal. Desde as tendências mais recentes até os conselhos de especialistas em moda, embarque conosco nesta busca pela peça que fará os corações baterem mais forte no grande dia.

Para Vivian Sanches, Consultora de Imagem e Estilo e pós-graduada em Consultoria de Imagem e Beleza pela Belas Artes, antes de escolher o vestido ideal, é crucial considerar diversos pontos chave, tais como estilo pessoal, biotipo, tendências, local da cerimônia e orçamento. “O estilo pessoal é fundamental. A noiva deve escolher um vestido que reflita sua essência para evitar sentir-se como uma fantasia e arrependê-la depois. Conhecer o próprio biotipo também facilita a escolha, pois sabendo o que valorizar, é mais fácil encontrar um modelo que realce os pontos fortes. E por fim, estar atenta às tendências ajuda na inspiração, seja optando por algo moderno ou por um estilo atemporal, adequado às preferências pessoais e que caiba no seu orçamento”, destaca.

Vestido em “A” da marca espanhola Jesus Peiro



O local da cerimônia também é determinante segundo a especialista, pois um vestido apropriado para um casamento na praia não será o ideal para um casamento à noite tradicional na igreja. O modelo deve combinar com o ambiente.

A escolha certa para cada biotipo

Diferentes tipos de corpo influenciam o modelo. Por isso, Vivian destaca a importância de conhecer seus pontos fortes e entender sobre modelagem, forma e textura que valorizam sua silhueta. Para as noivas que desejam disfarçar o quadril, um modelo em formato 'A' é ideal. Ele equilibra a silhueta sem adicionar volume excessivo, especialmente quando combinado com uma parte superior destacada.

Vestido Rosa Clará romântico, confeccionado com tule, renda e brilhantes



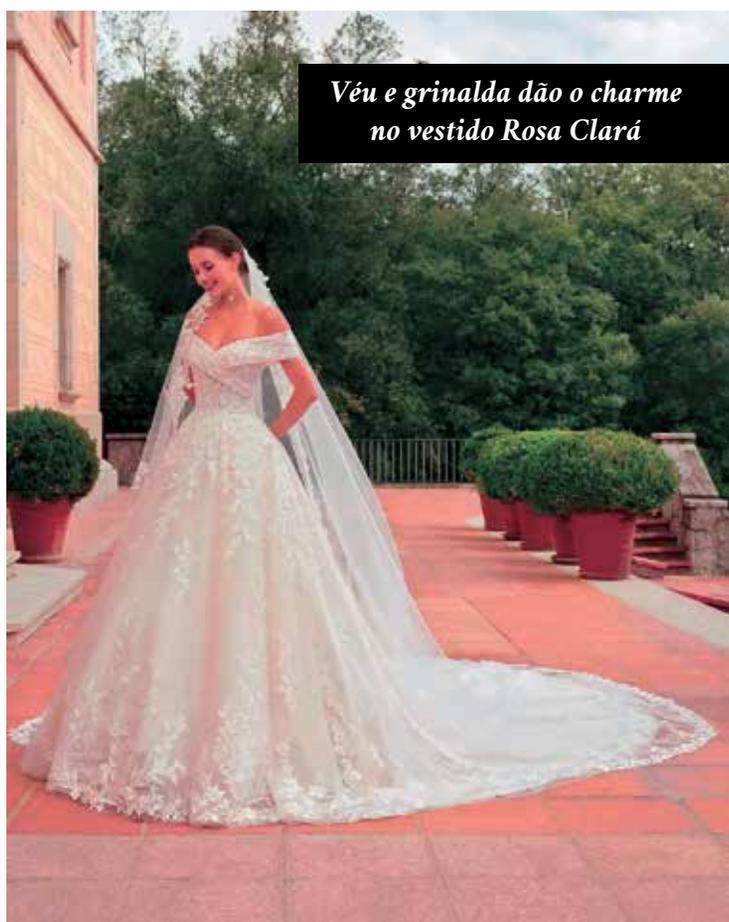
Para quem adora o modelo sereia, mas deseja disfarçar o quadril, a especialista sugere um decote ombro a ombro. “Esse estilo cria uma linha horizontal que desloca o foco para os ombros, amenizando visualmente a região do quadril”.



Vestido Rosa Clará acinturado com decote profundo em V

No caso de noivas que desejam uma cintura mais marcada, escolha vestidos acinturados e com volume no quadril, como os modelos princesa. Isso ajuda a definir a cintura e equilibrar a proporção da silhueta. “O mais importante de tudo é que a noiva se sinta confiante e confortável com o vestido que escolher”, acrescenta Vivian.

Véu e grinalda dão o charme no vestido Rosa Clará



Acessórios

Os acessórios são fundamentais para complementar o look da noiva, valorizando suas escolhas de maneira completa. A seleção dos acessórios deve refletir a personalidade e o estilo da noiva, visando sempre seu conforto e autenticidade no seu grande dia. A Consultora de Imagem e Estilo, Vivian Sanches destaca as joias, desde as herdadas da família até peças alugadas ou compradas, além da coroa de flores, perfeita para noivas com estilo boho. “As coroas adicionam um toque delicado e natural ao visual”, enfatiza.



Tiara é o acessório ideal do vestido inspirado pelo glamour clássico da Anna Campbell

Para as que não gostam de coroas de flores, a tiara é uma opção versátil e adaptável a qualquer estilo. O véu também é um clássico que nunca sai de moda. “O véu é constantemente atualizado para seguir as tendências atuais, disponível em diversos tamanhos e tecidos. E a grinalda também é um clássico. Porém, a escolha desses acessórios dependerá do gosto pessoal da noiva e do tipo de casamento, mas todos eles têm o objetivo comum de realçar a beleza e fazê-la sentir confiante e única em seu dia especial”, conclui Vivian.

Dica de quem faz a curadoria

Valéria Bressiani, proprietária da Casamarela Noivas e investidora no novo projeto, o ecommerce Amora Bridal, fala como é feita a curadoria das marcas e quais modelos mais procurados. “Toda curadoria é baseada na cliente. O corpo curvelíneo da brasileira norteia as principais escolhas. Os modelos escolhidos são os que caem bem no corpo da mulher aqui do Brasil. Faço pesquisas constantes em todo o mundo para trazer o que é mais atual na moda, isso é o que sempre fiz na hora de escolher as marcas que compõem o portfólio. Agora que estou também no projeto da Amora Bridal, que apresenta uma coleção de produtos com preços mais acessíveis, também fazemos uma pesquisa rigorosa. É um projeto que acredito muito, perfeito para um público que acredita nas tendências e que quer fazer um ótimo negócio”. E ainda, segundo ela, os vestidos mais procurados são aqueles que mais se assemelham aos dos contos de fadas. “Os clássicos estilo princesa ainda são um grande sonho”, enfatiza.



MEGA HAIR PARA AS NOIVAS

Separamos dicas de cuidados para que tudo saia perfeito no grande dia

O casamento é um dos dias mais importantes na vida de uma pessoa e cada detalhe é planejado meticulosamente para garantir que tudo esteja perfeito. Para muitas noivas, o cabelo desempenha um papel fundamental em sua confiança e autoestima no grande dia, e o mega hair pode ser uma escolha para aquelas que buscam um look cheio de volume na cabeça.

No entanto, para quem está pensando em considerar o alongamento capilar para o casamento, deve ficar atenta a alguns cuidados especiais com bastante antecedência para evitar qualquer surpresa indesejada. É o que recomenda a especialista em mega hair Tati Cordeiro, criadora do MegaHairInvisível. Para a

empreendedora, é importante que a noiva não deixe para realizar a transformação em cima da hora. “Não recomendo que noivas procurem alongar os fios em datas muito próximas do casamento, porque essa ideia precisa ser amadurecida com mais tempo. É preciso que elas estejam cientes de que alguns cuidados precisam ser tomados para que o procedimento seja feito com qualidade e o resultado alcance o desejado”, reforça.

Antes de qualquer passo, Tati recomenda que procure um profissional de confiança e tenha em mente qual o procedimento quer realizar. “No mercado existem diversos tipos de alongamento, como o de queratina, great lengths, entrelaçamento, italiano, micro link e fita adesiva. A noiva deve escolher o que acha mais confortável para ela, não só pensando no dia do casamento, mas também na manutenção durante a sua lua de mel, por exemplo”.

A empresária Tati Cordeiro dá dicas para o mega hair perfeito

DIVULGAÇÃO



“

A noiva deve escolher o que acha mais confortável para ela, não só pensando no dia do casamento, mas também na manutenção durante a sua lua de mel

De acordo com a especialista, o mega hair pode ser uma excelente opção para noivas que desejam um cabelo mais volumoso e com maior comprimento, criando looks que combinam perfeitamente com o vestido e a maquiagem escolhidos para o grande dia. No entanto, é crucial adotar os cuidados adequados para garantir que mantenha sua beleza e durabilidade ao longo do evento.

“Não podemos esquecer da relação íntima entre a autoestima da noiva e os cabelos longos. O alongamento capilar pode contribuir para que as noivas se sintam confiantes e seguras em seu visual, e é uma transformação e tanto. Por isso, faça uma consulta antecipada para discutir suas opções e encontrar o melhor estilo e tipo de extensão capilar para o seu cabelo. Recomendo um tempo para se reconhecer com o cabelo novo e se acostumar com a nova rotina e imagem antes do casamento”. “Pense na coloração do seu cabelo e faça um teste de penteado com seu cabeleireiro algumas semanas antes do casamento para garantir que o mega hair seja colocado e estilizado da maneira desejada”.

A especialista orienta sobre a nova rotina de cuidados adequados. “O cabelo precisa estar sempre hidratado, independentemente de ter ou não mega. Pode ser uma hidratação semanal ou quinzenalmente, mas com mega é ainda mais importante fazer hidratação periodicamente, principalmente nos fios”, diz. “Jamais durma com o cabelo molhado e evite fontes de calor em excesso”, reforça.

Para Tati, com a proximidade do mês das noivas, a procura por extensão de cabelos aumenta ainda mais. “É muito comum nesse período do ano algumas noivinhas me procurarem e eu converso sobre todas as etapas para tudo sair perfeito. Comparado às outras clientes, a tendência é que as noivas fiquem mais ansiosas por esse dia, então o profissional precisa ser muito claro quanto às informações que está compartilhando com elas nesse momento. Essa atenção vale para as noivas e todas as clientes”, diz.



O alongamento capilar necessita de alguns cuidados especiais

VIAGEM DE LUA DE MEL: DESCUBRA OS DESTINOS MAIS PROCURADOS

Explore os destinos mais requintados do mundo para uma viagem inesquecível

O amor está no ar e nada é mais emocionante do que planejar a tão esperada lua de mel. Com base no último ranking do TripAdvisor, que inclui os destinos mundialmente desejados, apresentamos os principais lugares que estão conquistando os corações dos recém-casados em 2024.

Bali, na Indonésia, lidera o ranking como o destino mais procurado para celebrar o amor, seguido de perto por Hoi An, no Vietnã, e pelas deslumbrantes Ilhas Maldivas. República Domi-

nicana e Maurício completam o cobiçado top 5.

Agora, se você está buscando um destino nacional com charme europeu, não pode perder a oportunidade de conhecer Gramado, que ocupa a 12ª posição no ranking, oferecendo paisagens encantadoras e clima romântico para casais apaixonados.

Prepare-se para se inspirar com as melhores dicas de viagem para uma lua de mel inesquecível, repleta de aventura, romance e memórias para toda a vida.

Gramado





Antigua



Killarney, Irlanda

Ranking dos destinos mais procurados em 2024

1. Antígua, Caribe
2. Killarney, Irlanda
3. Barbados, América Central
4. Kauai, Havaí
5. Viti Levu, República das ilhas Fiji
6. Praga, República Tcheca
7. Budapeste, Hungria
8. Niagara-on-the-Lake, Canadá
9. Bora Bora, Polinésia
10. Dubrovnik, Croácia
11. Tulum, México
12. Cayo Ambergris, Belize
13. Lisboa, Portugal
14. Gramado, Brasil
15. Santa Lúcia, América Central
16. Veneza, Itália
17. Ilha de Zanzibar, Tanzânia
18. Santorini, Grécia
19. Jamaica, América Central
20. Khao Lak, Tailândia
21. Maurício, África
22. República Dominicana
23. Ilhas Maldivas
24. Hoi An, Vietnã
25. Bali, Indonésia

Fonte: TripAdvisor

GRAVAÇÃO A LASER

A gravação a laser é utilizada para dar aos produtos um design individual. A Brindes do Dia conta com uma equipe qualificada para atendê-lo. Entre os maiores benefícios do laser podemos listar a agilidade, qualidade, rapidez e duração.

Laser Fibra
Laser 360°
Laser UV
Laser Co2



GRAVAÇÃO POR SUBLIMAÇÃO

Diferente da serigrafia o processo de sublimação consiste em "transferir" a estampa para o material sublimático.

Prensa Térmica
Plana e Cilíndrica
Forno Térmico



ESTAMPA POR TRANSFER DTF UV

A impressão DTF UV é uma forma de impressão digital que utiliza luzes ultravioleta para secar ou curar a tinta à medida que ela é impressa. Conforme a impressora distribui a tinta na superfície de um material.



GRAVAÇÃO POR TRANSFER DTF TÊXTIL

O processo de personalização em transfer DTF, começa pela impressão da imagem em um filme com a transferência direta da imagem para o tecido, passando por uma prensa térmica.



QR CODE





REZENHA

CORRETORA DE SEGUROS

Um novo conceito em seguros e proteção chega à cidade de INDAIATUBA.

Somos especializados em planos de saúde, consórcio, seguro automóvel, residencial e empresarial há mais de 15 anos, com sede em São Paulo.

Temos em nossa carteira mais de 4 mil clientes pessoas físicas e 700 clientes pessoas jurídicas.

Uma empresa familiar que tem como missão ajudar e transformar a vida das pessoas através de soluções inteligentes e carinhosas.

Nossa equipe possui profissionais altamente qualificados para atendê-los com muito amor e carinho, proporcionando atendimento personalizado de acordo com a sua necessidade, sem contar como nosso departamento de pós-venda e sinistros que fará todo o trabalho voltando a economia do seu tempo e bem estar, tais como: acionamento de guincho e assistência, marcação de consultas/ exames, autorizações prévias, abertura de sinistro com atendimento a terceiros e muito mais.....

Chegamos a Indaiatuba no bairro de Itaiçi para fazer a diferença na sua vida e nos seus negócios, afinal imprevistos acontecem e estaremos com você!



Rezenha Corretora de Seguros

Gislene Cavalcanti e Fabio Schmidt (CEO Grupo)

📍 Avenida Coronel Antônio Estanislau do Amaral, 1441 – Sala 08 – Itaiçi

☎ (11) 97285-3278 / (11) 97545-3278

📷 @gisleneCavalcanti @ofabioschmidt



CRISES DE ANSIEDADE NO TRABALHO. E AGORA?

Neuropsicóloga e consultora empresarial dá orientações para uma eficiente gestão emocional

FOTOS: FREEPIK

Para vencer a ansiedade é preciso buscar o autocuidado



O empreendedorismo feminino tem ganhado cada vez mais destaque no cenário econômico mundial, com mulheres liderando e impulsionando negócios em diversos setores. No entanto, por trás do sucesso e da determinação das empreendedoras, costuma existir muitos sintomas relacionados a ansiedade.

A neuropsicóloga e consultora empresarial Dra. Fátima Corrêa orienta que nessas horas é essencial trabalhar a gestão emocional. “A pressão e as expectativas associadas ao empreendedorismo, somadas aos desafios específicos enfrentados no ambiente de negócios, podem aumentar significativamente os níveis de ansiedade”.

Ainda segundo a especialista, a preocupação com o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, a busca pela aceitação e reconhecimento, e a gestão de múltiplas responsabilidades também podem sobrecarregar as empreendedoras, afetando sua saúde mental e bem-estar.

Preocupações constantes são comuns. Alguns casos enfrentam até mesmo sintomas físicos, como palpitações, tremores e dificuldade para respirar. “Portanto, uma das primeiras medidas para uma eficiente gestão emocional é desenvolver as habilidades de inteligência emocional e promover o autocuidado, sendo importante reconhecer os sinais de ansiedade para, assim, adotar estratégias eficazes contra o problema”, diz Dra. Fátima.

A neuropsicóloga também destaca a importância de praticar exercícios físicos regularmente, além de uma dieta de alimentação saudável e boas noites de sono. “Lembrando ainda de sempre separar momentos do dia a dia para relaxamento e lazer. Os deveres e a rotina são muito importantes, mas também é preciso disciplinar e direcionar com organização as atividades diárias. Tirar um tempo para si mesma é fundamental”.

A importância das relações

Além disso, a neuropsicóloga enfatiza a necessidade de estabelecer limites claros, tanto no trabalho quanto na vida pessoal, e buscar apoio e orientação quando necessário. Manter

um diálogo aberto com amigos, familiares ou profissionais de saúde mental pode ser fundamental para lidar com a ansiedade e obter suporte emocional.

Neste contexto de empreendedorismo feminino e da importância de quando saber procurar ajuda, Dra. Fátima destaca ainda ser fundamental o networking entre mulheres empreendedoras. “Compartilhar experiências, desafios e sucessos com outras mulheres pode ser uma fonte valiosa de apoio e inspiração. Com autocuidado, apoio mútuo e orientação profissional, é possível enfrentar os desafios com mais equilíbrio e resiliência. Lembrando sempre que o sucesso começa de dentro para fora”, destaca.



Compartilhar experiências também é essencial

DOMAFER expande operações e reforça compromisso com qualidade e atendimento

A empresa agora está em um espaço quatro vezes maior, oferecendo soluções em ferragem armada

Na construção civil, a ferragem armada é um elemento crucial para garantir a segurança e resistência das estruturas, como colunas, vigas, pilares e lajes. Fabricada de acordo com as especificações do projeto, essa ferragem é feita sob medida para suportar as cargas previstas, garantindo sua eficácia.

Ao optar pela ferragem armada sob medida, é essencial que ela seja produzida com materiais de alta qualidade e seguindo as normas técnicas vigentes. Além disso, é fundamental contar com profissionais qualificados para sua fabricação e instalação, assegurando a estabilidade e segurança da construção e de seus ocupantes.

Os benefícios da ferragem armada sob medida são vastos na construção civil. Permitem projetar estruturas com maior precisão e eficiência, reduzindo o desperdício de materiais e os custos da obra. Além disso, proporcionam maior segurança e durabilidade às construções, garantindo sua estabilidade ao longo do tempo.

Investir em ferragem armada sob medida é uma decisão fundamental para atender às demandas específicas de cada projeto de forma eficaz e segura. Neste segmento, a DOMAFER se destaca na região pela sua abordagem baseada nos valores fundamentais de integridade, excelência e parceria.

A DOMAFER prioriza a entrega dos projetos dentro dos prazos acordados, reconhecendo o valor do tempo. Além disso, vai além das expectativas, oferecendo visitas técnicas personalizadas para entender as necessidades específicas de cada cliente e propor soluções sob medida. Sua equipe atua como verdadeiros parceiros, colaborando ativamente na montagem de estruturas e resolvendo desafios de forma eficiente e inteligente.

A empresa ainda atua em prol dos benefícios econômicos e ambientais. Seus cálculos estruturais precisos reduzem significativamente o desperdício de materiais,



enquanto um planejamento cuidadoso otimiza os custos. Além disso, a entrega programada minimiza a necessidade de espaço de armazenamento, contribuindo para uma construção mais eficiente e sustentável.

Sob a liderança visionária de Mauro Guarnieri Neto e Douglas Sapupo Junior, a DOMAFER tornou-se a escolha preferida para aqueles que buscam solidez e durabilidade em cada projeto. Na construção civil, cada detalhe importa, e a DOMAFER garante que esses detalhes sejam tratados com o mais alto nível de cuidado e compromisso.

DOMAFER
AÇO ARMADO

Soluções em ferragem armada

DOMAFER- Aço Armado Soluções em Ferragem Armada

Rua Antônia Martins Luiz, nº 328 - Distrito Industrial João Narezzi

Indaiatuba/SP - Tel.: (19) 99916-8008

www.domafer.com.br

@domafer_



Resolveu mudar as cores da sua casa?

Então corre aqui na **Conceição Tintas.**
A gente vai te ajudar!




CONCEIÇÃO
tintas

 (19) 99813-5255

 (19) 3801-2463

Avenida Conceição, 1796
Cidade Nova II - Indaiatuba/SP
orcamento@conceicao tintas.com.br

Confira promoções
no Instagram



FRUTOS DE INDAIÁ OFERECE COTA PUBLICITÁRIA A PREMIADOS E GERA VISIBILIDADE

Este ano o Troféu Frutos de Indaiá acontecerá no dia 26 de outubro no Clube 9 de Julho

Mayara Piperno

O Troféu Frutos de Indaiá não apenas reconhece empresas e empresários que são destaques em seu ramo, mas também dá visibilidade e gera retorno financeiro, através da campanha publicitária que é realizada pelo Grupo Mais Expressão.

Os premiados têm direito a cota publicitária e as empresas e empresários têm sua marca veiculada em todas as mídias do grupo como jornal impresso, revista, redes sociais e programas da WebTv. O objetivo do Frutos é divulgar os profissionais que se destacam entre os melhores de cada segmento.

“

A criação do Frutos surgiu com o objetivo de valorizar os melhores profissionais e empresas da cidade e também incentivar a economia local

DIVULGAÇÃO



Troféu Frutos de Indaiá é reconhecido como maior evento de premiação de Indaiatuba e região

A noite de premiação, além de contar com o show, é uma grande oportunidade das empresas e empresários se conectarem e trocar experiências, sendo um local de grande network.

Existente desde 2005 o Troféu Frutos de Indaiá, que completa 19 anos em 2024, já se tornou um evento consolidado em Indaiatuba. “A criação do Frutos surgiu com o objetivo de valorizar os melhores profissionais e empresas da cidade e também incentivar a economia local.” comenta o diretor geral do Grupo Mais Expressão, Alan de Santi.

Troféu

O troféu do Prêmio Frutos de Indaiá é simbolizado por uma folha de palmeira, árvore resistente, de raízes fortes, e que é sinônimo de vitória, firmeza e, ao mesmo tempo, de flexibilidade ao enfrentar ventos e tempestades e de ser capaz de dobrar-se sem quebrar.

A árvore, típica da Mata Atlântica brasileira, já teve suas folhas utilizadas para se cobrir telhados e também se destaca pela extrema funcionalidade: de suas fibras, são feitas cordas para violinos e rabecas; o palmito gera alimento para muitas famílias e os frutos são consumidos no país inteiro.

O troféu que foi elaborado pela artista plástica indaiatubana Maria Vaz, a Memê, surgiu com a ideia de lembrar uma folha de palmeira, uma vez que Indaiá significa Palmeira em tupi-guarani.

Show

E neste ano especial, a 18ª edição do Troféu Frutos de Indaiá recebe um toque de esplendor adicional com a presença da icônica banda Raça Negra. Com 40 anos de história, liderada pelo carismático Luiz Carlos, esta banda é mais do que um grupo musical; é uma fonte de inspiração e um ícone cultural. Sucessos como “Caroline” e “Cheia de Manias” ecoaram por todo o país, marcando gerações e perpetuando o legado do samba.

O palco do Troféu Frutos de Indaiá já recebeu cantores como Guilherme Arantes, Ultraje a Rigor, Peninha, Falamansa, Banda Blitz, Paula Lima, Rádio Táxi, Gian & Giovani, Paralamas do Sucesso, Elba Ramalho, RPM, Roupas Nova, Chitãozinho & Xororó, Fernando & Sorocaba, Alexandre Pires, Marcos & Belutti e João Bosco & Vinicius.



Luiz Carlos da banda Raça Negra



TROFÉU
FRUTOS DE
INDAIÁ

EVENTO EXCLUSIVO PARA EMPRESÁRIOS

Confira os
participantes
do Troféu

RACA
NEGRA 40
ANOS DE SUCESSOS

26 de Outubro



(19) 99976-6822



3801-0405



(19) 98359-1615



3017-5030



(19) 98211-9836



3935-8454



3835-5606



3935-9409



3825-5196



(19) 99205-3663



3885-3003



3825-4710



3016-2100



3816-9750



3770-0000



3801-5940



3312-1813



3834-2120



3875-3003



99867-4163



Confira os
participantes
do Troféu

RACA
NEGRA 40
ANOS DE SUCESSOS

26 de Outubro



TERRAPLANAGEM

99268-6293



(19) 3312-0153



Food Service

(19) 99620-2013



ATENTO

3329-2663



3801-2323



3825-5050

TIMES
SQUARE
INDAIATUBA

3825-8963



(19) 3312-2067



3835-9000



3885-5434



3875-6508



3834-1741



3318-0623



3875-6230



3935-8080

ÓTICAS
IPANEMA

(19) 3935-7236
(19) 99759-6003



(19) 3875-9786



(19) 99658-0808



3500-4925





TROFÉU
FRUTOS DE
INDAIÁ

EVENTO EXCLUSIVO PARA EMPRESÁRIOS

Confira os
participantes
do Troféu

RACA
NEGRA 40
ANOS DE SUCESSO

26 de Outubro



(19) 98251-0385



3834-2815



(19) 99483-2821



3801-3071



3885-1216



(19) 98234-2065



(19) 2210-0936



(19) 98372-3072



(19) 3894-4638
(19) 99763-2829



3825-8960



3318-2900



3885-9800



3875-3532



3825-5050



(19) 99929-4317



(19) 99928-8133



3801-2977



(19) 97408-4522



3816-2121



3936-2586



(19) 98958-3100



TROFÉU
FRUTOS DE
INDAIA

EVENTO EXCLUSIVO PARA EMPRESÁRIOS

Confira os
participantes
do Troféu

RACA
NEGRA 40
ANOS DE SUCESSO

26 de Outubro



APARECIDA
TRUCK CENTER

(19) 3834-2359



3875-2793



(19) 99973-6623



Farmácia de Manipulação

(19) 3835-5090



(19) 3816-8457



3894-6650



3328-2983



(19) 99601-5000



SIGO
SOLUÇÕES CONTÁBEIS

(19) 3312-0554



@asecretgarage



(19) 99948-9100



97411-9727



(19) 3727-3333



(19) 99766-1385



(19) 3328-2785



(11) 97545-3278



3894-6650



(19) 98384-1441



3936-0055



3936-1539



(19) 99376-1865



(19) 98986-2748



(19) 97408-9407



3835-7750



Confira os
participantes
do Troféu

**RACA
NEGRA** 40
ANOS DE SUCESSOS
26 de Outubro



(19) 98969-1694



(19) 98969-1694



PSMUSIC
ESCOLA DE MÚSICA E ARTES
@escolapsmusic



(19) 2516-1900



(19) 2516-1100



Memphis
Consultoria e Administração
de Condomínios
(19) 2516-0519



(19) 3875-9136



(19) 99232-2200



(19) 3935-8124



3392-7962



@sempreperito.super



(19) 3885-1474

REVELAÇÃO



(19) 99841-8273



(19) 99959-3570



(19) 99285-8104



(19) 99947-6470



CONSTRUTORA JCP
(11) 91007-0774



(19) 98852-7835



(19) 99669-7538



(19) 97150-4141



Categoria Profissionais Liberais e Personalidades



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



Kleber de São José
Engenheiro Agrimensor



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



Leandro Pinto
Vereador



Ariani Rossi Miranda
Psicanalista Clínica e
Terapeuta Integrativa Sistêmica



Mirian Campregher
Corretora de Imóveis



Empresário Flávio Azuaga
Mr. Roof



Arthur Spindola
Advogado Civil



Juliano Mota
Advogado Criminal



Katia Precoma
Psicóloga Clínica



Nilson Alcides Gaspar
Prefeito



Rozimeire Trevizan
Arquiteta
3801-4657



Luiz Alberto Pereira
Político



Lucas Correa
Nutricionista



Dr. Luiz Carlos Chiaparine
Cardiologista



Pepo Lepinsk
Pessoa Pública



REVELAÇÃO

Aline Sarnauskas
Micropigmentadora



Dra. Leticia Fernandes
Nutrição Médica

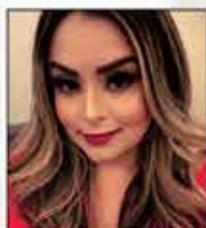


Roberto Venâncio
Corretor de Imóveis
(19) 99771-8102



REVELAÇÃO

Josiane Elias
Corretora de Imóveis



Gabriella Gregório
Psicóloga
Infanto-Juvenil



Beto Geist
Empresário
(19) 3392-7797



REVELAÇÃO

Antonio Herrera Tutty
Radialista



REVELAÇÃO

Dra. Luciane Bottini
Advogada Civil
e Trabalhista

OS BASTIDORES DA HISTÓRIA DE SUCESSO DAS ÓTICAS IPANEMA INDAIATUBA

Para Fábio, não basta apenas vender um produto, mas construir amizades e oferecer o melhor para cada cliente.



Fábio Martins dos Santos da Unidade do Polo Shopping de Indaiatuba

Com mais de quatro décadas de presença efetiva em Indaiatuba, as Óticas Ipanema representam não apenas uma loja de óculos, mas sim um novo conceito no mercado, oferecendo as principais marcas e lentes de qualidade a preços justos.

O proprietário, Fábio Martins dos Santos da Unidade do Polo Shopping, compartilha sua jornada de sucesso: sua trajetória do teve início em 2004 quando recebeu um convite de uma amiga para procurar uma agência de empregos, cujo proprietário Silvio Luiz Ferreira estava buscando alguém com seu perfil, e logo após alguns testes para a vaga, onde iniciou como auxiliar de loja, e após um certo período na função, transitou para o departamento de vendas em 2006.

Sua experiência foi crescendo, e em 2009, ele foi convidado pelo Silvio a gerenciar uma loja em Piracicaba.

“

As Óticas Ipanema se destacam não apenas pelos produtos de qualidade, mas também pelo atendimento diferenciado



No ano de 2011 essa mesma loja foi franqueada e Fábio retornou a Indaiatuba na antiga unidade onde iniciou, mas agora como gerente comercial. A reviravolta em sua carreira veio em 2014 quando teve a oportunidade de abrir uma nova unidade no Polo Shopping em Indaiatuba, mas agora como sócio do próprio Silvio, e em 2018 assumiu integralmente o empreendimento, seguindo uma trajetória de sucesso independente.

Surpreendentemente, o empreendedor nunca imaginou-se como empresário, mas ao longo do tempo, apaixonou-se pelo setor ótico. Sua jornada profissional iniciou-se precocemente, com experiências diversas em São Paulo a partir dos 12 anos de idade, desde trabalhos braçais até atuar em empresas. No entanto, foi o contato humano que o cativou no ramo ótico.

Fábio destaca a importância do relacionamento interpessoal no sucesso das Óticas Ipanema. Para ele, não basta apenas vender um produto, mas construir amizades e oferecer o melhor para cada cliente.

Sua paixão pelo aspecto comercial do negócio é evidente, sem deixar também de mencionar toda a parceria que ele tem com a sua esposa Patrícia, mais voltada para o administrativo.

Investindo em sua especialização na área, o empresário trouxe novos conceitos e tecnologias para as Óticas Ipanema, alinhando-se com a filosofia de trabalho da marca. Ele enfatiza a importância de absorver bons exemplos e aplicá-los em seu próprio empreendimento, resultando em um crescimento positivo. “As Óticas Ipanema se destacam não apenas pelos produtos de qualidade, mas também pelo atendimento diferenciado”. Dessa forma, a história de sucesso é uma narrativa de uma visão empreendedora, paixão pelo cliente e compromisso com a excelência.

A Ótica Ipanema está no Polo Shopping
Alameda Filtros Mann, nº: 670 – Loja 99/101
F: (19) 3935.7236 - (19)99759.6003
@oticasipanemapoloshopp

COLÉGIO EPISTEME

Educação Infantil ao Ensino Médio promovendo a formação de um SER: Solidário, Ético e Responsável

O Colégio Episteme está desde 1996 prestando serviços educacionais na cidade de Indaiatuba. Atendendo desde a Educação Infantil até o Ensino Médio, e tem como principal objetivo preparar crianças e adolescentes responsáveis com capacidade de cuidar do mundo que os rodeia.

Na Educação Infantil, oferecemos, além dos campos de experiências exigidos pela BNCC (Base Nacional Curricular Comum), as aulas de socioemocional, inglês e robótica educacional. As rodas de conversas, o parque, as vivências educacionais possibilitam o **desenvolvimento da autonomia, criatividade** e despertam nas crianças valores de empatia e solidariedade. Buscando a cada dia se aperfeiçoar e garantir uma **educação inclusiva, acolhedora e humanizada**.



Nas séries iniciais do Ensino Fundamental, a escola oferece a base comum, a qual são as disciplinas obrigatórias, e na parte diversificada continua a investir no inglês, socioemocional e na robótica educacional. As séries finais têm a inclusão das aulas de espanhol e dos trabalhos em grupo, que ajudam a aprender a **lidar com conflitos, a resolver problemas** através do diálogo e a **lidar com as diferenças**. E o material que o colégio utiliza traz uma base de conteúdos que prepara nossos alunos para o Ensino Médio.



Para o Ensino Médio, a escola almeja **a formação de um indivíduo ético, solidário e responsável** com uma base de conteúdo que já os prepara para o Enem.

O Colégio Episteme acredita em um futuro melhor onde cada ser humano, independente das escolhas acadêmicas e profissionais, consiga relacionar-se com outro cuja base de formação seja a autonomia, respeito, criatividade, solidariedade e paz.



CASA GLASS
VIDRAÇARIA

Box - Coberturas, Pergolados & Domus
Espelhos - Guarda-Corpo

ESPECIALIDADE

Empresa especializada em esquadrias de alumínio personalizadas.

PROJETOS

Elaboramos projetos de acordo com a necessidade do cliente.

TÉCNICOS ESPECIALIZADOS

Equipe própria de Instalação, com profissionais qualificados.



Realizamos desde projetos comerciais,
residenciais e alto padrão!

 @casaglassoficial

www.casaglass.com.br

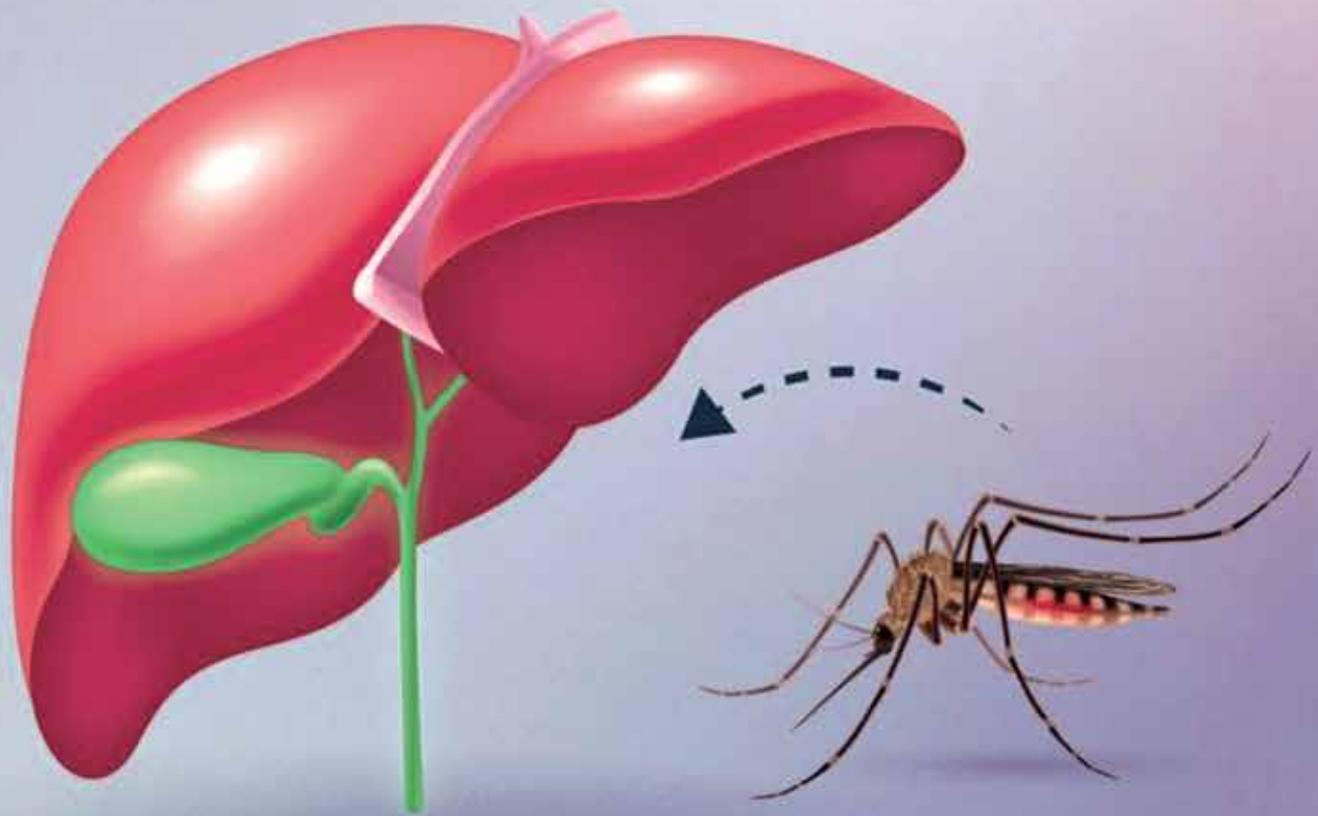
 (11) 96876-0836



f  nutricaomedica

DENGUE

MANIFESTAÇÕES ATÍPICAS E DIAGNÓSTICO



Fernandes.
CENTRO DE NUTRIÇÃO MÉDICA



DENGUE:

Grande problema de Saúde Pública

A Dengue tornou-se um grande problema de saúde pública e escrever sobre as Manifestações Atípicas é uma urgência, com o intuito de difundir sua ocorrência entre a população e assim facilitar o diagnóstico precoce. Essa doença arboviral acomete grande parte dos países nas regiões tropicais, subtropicais e com o advento das viagens, da urbanização descontrolada e dos movimentos urbanos massivos, houve a ampla circulação de vários sorotipos em todo o mundo.

Sua transmissão acontece pela picada dos vetores fêmeas do *Aedes aegypti*, *Aedes albopictus*, *Aedes scutellari* ou *Aedes polynesiensis*, infectados pelo vírus – que é envolto por lipídio, com um genoma composto por uma molécula de RNA de fita simples de sentido positivo – do gênero *Flavavírus*, da família dos *Flaviviridae*, pode levar a manifestações clínicas que variam desde assintomática a desfechos mais graves (Mallhi et al., 2015; Mota et al., 2017).

Existem quatro sorotipos: DEN-1, DEN-2, DEN-3, DEN-4 e a infecção por um deles não confere proteção cruzada. Em caso suspeito de Dengue Clássica, a duração em média é sete dias e as pessoas se curam em uma ou duas semanas. Sua manifestação clínica inclui pelo menos dois dos seguintes sinais ou sintomas: febre alta e de início abrupto, frequentemente, acompanhada de cefaléia intensa (dor de cabeça), dor retro-orbitária (dor atrás dos olhos), mialgia (dores musculares), artralgia (dores articulares), dor abdominal, diarreia, náuseas, vômitos, inapetência (perda do apetite) e exantema

máculo-papular acompanhado ou não de prurido, hipotensão postural e sangramento de mucosas. Em sua maioria, a doença é autolimitada e com baixa mortalidade.

Nos desfechos mais graves observa-se a Febre Hemorrágica da Dengue (graus 3 e 4) e a Síndrome do Choque da Dengue – esta, caracterizada por vazamento vascular e falência de múltiplos órgãos (Umakanth & Sughantan, 2020; Vita et al., 2009). Ademais, mostraram-se relevantes, como fatores preditivos de mau prognóstico, os achados laboratoriais de leucocitose, de plaquetopenia e o aumento das transaminases hepáticas, além dos sinais e sintomas: dor abdominal intensa e contínua, vômitos incoersíveis, hipotensão postural e arterial, manifestações hemorrágicas e extravasamento plasmático (Souza et al., 2009).

Todavia com essa epidemia em curso, tem sido crescente o número de casos notificados de infecção por Dengue com quadros atípicos como: **Colecistite Alitiásica**, **Miosite Aguda Benigna** e **Síndrome da Dengue Extendida**. É importante que os médicos e profissionais da saúde estejam cientes desses problemas e, a falta de conhecimento entre os médicos primários, pode comprometer o diagnóstico clínico, o que impacta no desfecho da doença nos contaminados – já que o período de janela terapêutica dos casos graves é muito curto. Assim, se torna essencial a atenção e o monitoramento das manifestações incomuns e raras, para melhorar o manejo e a evolução clínica dos pacientes (Kularatne et al., 2018).

Colecistite Alitiásica (inflamação da vesícula biliar sem cálculo) é uma manifestação atípica da dengue, normalmente é autolimitada, o qual deve ser pesquisada em todos os pacientes que tenham dor abdominal, como um sinal de alerta e a conduta adequada restringe-se ao tratamento de suporte, devendo a cirurgia ser reservada às complicações (Souza et al., 2009).

Miosite Aguda Benigna, caracterizada pela intensa mialgia (dor muscular) com comprometimento de panturrilhas, as vezes coxas. A dor é percebido após período de repouso, principalmente ao acordar. Pode ter impacto na marcha, com claudicação e até impossibilidade de deambular. O seu aparecimento é depois dos sintomas virais estarem desaparecendo. O prognóstico é favorável, com recuperação total após um a cinco dias ou até quatro semanas. Os exames revelam um hemograma normal, as vezes com leucopenia, hemoglobinúria, aumento da CPK, alterações eletromiográficas. A explicação para tal acometimento são a invasão direta por partículas virais ou o dano muscular por mediação imunológica desencadeada por vírus. Insuficiência renal aguda, distúrbios eletrolíticos e síndrome compartimental podem se desenvolver na presença de rabdomiólise (Fernandes et al., 2008).

A “**Síndrome da Dengue Expandida**” é uma nova entidade adicionada em 2011 ao sistema de classificação da Organização Mundial da Saúde, que incorporou o amplo espectro de manifestações incomuns dessa patologia, com o acometimento de diversos órgãos, incluindo fígado, rins, coração e cérebro (Mallhi et al., 2015). Um estudo prospectivo com 175 pacientes realizado entre 2011 e 2013, demonstrou que manifestações incomuns e raras da dengue foram documentadas em 115 pacientes (66%); dentre elas estão:

hepatite (70% dos casos); derrame pleural (11% dos casos); insuficiência renal aguda (10% dos casos); complicações neurológicas como encefalite (7,4% dos casos); miocardite (9% dos casos) e sangramento de úlceras gástricas (3,4% dos casos). O endotélio é o alvo dos mecanismos imunopatológicos na dengue e a permeabilidade vascular e os distúrbios de coagulação são marcas registradas da doença; esses mecanismos podem explicar o envolvimento sistêmico variado que ocorre em diversos casos (Neeraja et al., 2014).

Exames laboratoriais para Diagnóstico de Dengue

Há três tipos de exame disponíveis no Brasil para detectar a doença: antígeno NS1, sorologia e RT-PCR. A escolha vai depender do momento da infecção e dos sintomas.

PESQUISA DE ANTÍGENO NS1

Quando é recomendado fazer: nos primeiros dias da infecção (até o 5º dia), quando o vírus está se replicando ativamente no organismo, permitindo um diagnóstico precoce da doença.

O que analisa: tem como alvo uma proteína específica do vírus da dengue, a NS1, que está presente nos 4 sorotipos da dengue.

Modalidades disponíveis: teste rápido na farmácia ou laboratório/unidade de saúde (via picada no dedo para coletar uma gota de sangue) e laboratorial (via coleta de sangue).

Em quanto tempo sai o resultado: no caso do teste rápido, vai depender do local onde o exame foi feito. Em unidades de saúde, farmácias, hospitais de campanha, pode sair entre 15 e 30 minutos. Já em laboratórios, pode levar de uma a duas horas. No caso da coleta de sangue, o prazo varia conforma o laboratório.





SOROLOGIA

Quando é recomendado fazer: após o 6º dia de sintomas. O que analisa: detecta os anticorpos produzidos pelo sistema imunológico do paciente em resposta à infecção.

Modalidades disponíveis: teste rápido na farmácia ou laboratório/unidade de saúde (via picada no dedo para coletar uma gota de sangue) e laboratorial (via coleta de sangue)

Resultado: a presença do IgM significa que está ocorrendo o episódio de dengue naquele momento. Já o IgG positivo aponta que a pessoa já teve contato com vírus no passado.

Em quanto tempo sai o resultado: no caso do teste rápido, vai depender do local onde o exame foi feito. Em unidades de saúde, farmácias, hospitais de campanha, pode sair entre 15 e 30 minutos. Já em laboratórios, pode levar de uma a duas horas. No caso da coleta de sangue, o prazo varia conforme o laboratório.

TESTE DE RT-PCR

Quando é recomendado fazer: deve ser feito nos primeiros dias, cinco a sete dias da doença, segundo a Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI).

O que analisa: detecta o material genético do vírus no sangue do paciente. Ele consegue determinar qual dos sorotipos está causando a infecção. Também é capaz de identificar o vírus mesmo em estágios muito iniciais da infecção, em alguns casos antes do surgimento dos sintomas clínicos.

Modalidade disponível: apenas em laboratórios e unidades de saúde (via coleta de sangue).

Em quanto tempo sai o resultado: o prazo varia conforme o laboratório.

O Diagnóstico preciso de dengue em pacientes com expressão incomum da doença é bastante desafiador. À medida que essas manifestações não são diagnosticadas, podem aumentar a taxa de morbimortalidade por dengue, principalmente quando os órgãos principais são acometidos. Logo, uma descrição detalhada das manifestações dessa patologia é fundamental para aprimorar o conhecimento dos profissionais e auxiliar a conduta terapêutica necessária. Os médicos devem estar atentos a essas características incomuns para que possam diagnosticar a dengue precocemente, especialmente durante epidemias em andamento.

Para trabalhos futuros sugere-se o incentivo à publicação de relatos de casos sobre manifestações atípicas da dengue, de modo que haja a difusão das mesmas entre a comunidade médica e, com isso, facilite-se o diagnóstico precoce da doença, favorecendo o desfecho do quadro clínico dos pacientes.



Fernandes.
CENTRO DE NUTRIÇÃO MÉDICA

Dra. Letícia Fernandes Silva

Médica Nutróloga/CRM-104616-SP

CEO do Centro de Nutrição Médica Fernandes

@nutricaoomedica @draleticiafernandessilva

Email: leticia@fernandesnutricaoomedica.com.br





MAIS QUE
SERVIÇOS,
SOLUÇÕES
PERSONALIZADAS

OS BENEFÍCIOS DE CONTRATAR A GEIST SOLUÇÕES

- ✓ REDUÇÃO DE CUSTOS
- ✓ MAIOR FOCO NO SEU NEGÓCIO
- ✓ AGILIDADE
- ✓ PRATICIDADE
- ✓ QUALIDADE NOS SERVIÇOS PRESTADOS
- ✓ OTIMIZAÇÃO DE TEMPO
- ✓ GARANTIA DE RESULTADOS

REFRIGERAÇÃO E AR CONDICIONADO

PMOC

Projetos

Revenda de aparelhos

Instalação e Manutenção preventiva e corretiva

Infraestrutura

Limpeza e higienização

Chiller

Fan coil

Câmara fria

MANUTENÇÃO INDUSTRIAL

Manutenção preventiva e corretiva de máquinas

Mudanças de layout de linhas de produção

Contratos de manutenção

MANUTENÇÃO PREDIAL

Execução de pequenas reformas e mudanças de layout

Gesso, drywall, pintura, alvenaria, serralheria,

hidráulica, elétrica, vedação de telhado

ELÉTRICA

Manutenção e instalação de rede elétrica,
painéis elétricos de comando e instrumentação

Levantamento de potência instalada

Diagrama unifilar

Desenvolvimento de projetos elétricos

Dimensionamento e Instalação de circuitos
para alimentação de máquinas e equipamentos
em chão de fábrica

(19) 3392-7797

(19) 99220-6384

(19) 99721-9323

www.geistsolucoes.com

atendimento@geistsolucoes.com



CULTURA E LAZER:

CONFIRA AS DICAS DE LIVROS, FILMES E EVENTOS PARA TODOS OS GOSTOS E IDADES

A Bienal e 48ª Mostra Internacional de Cinema são os dois eventos mais famosos do ramo e acontecem em São Paulo

Rayane Lins

Se você ama livros, mas também cinema e filmes, está no lugar certo. Preparamos diversas opções e dicas interessantes e criativas para todos os gostos e idades, além de eventos no segmento, para aqueles que gostam de vivenciar essas experiências.



Ler um bom livro e poder viajar em meio às histórias é uma das melhores sensações que a literatura possibilita, por isso, há inúmeras produções cinematográficas que se dedicam a adentrar no mundo literário. Ao longo do último século, romances (e ocasionalmente obras de não ficção) aclamados inspiraram uma série de produções dignas do Oscar, incluindo O Senhor dos Anéis, Onde os Fracos Não Têm Vez, Forrest Gump, Entre Dois Amores, Gente Como a Gente e muitos outros. Em 2024, o cenário não é diferente, com vários

indicados a Melhor Filme, baseados em obras que merecem ser lidas.

Aqui separamos algumas opções de filmes que foram baseados em livros. Alguns ganharam indicações ao Oscar 2024:

1. Prometeu Americano, a inspiração para Oppenheimer

A biografia vencedora do Prêmio Pulitzer “O triunfo e a tragédia do Prometeu americano”, de Kai Bird e Martin Sherwin, inspirou o roteiro do blockbuster de Christopher Nolan. O livro tem robustas 721 páginas, e segue a infância de Oppenheimer até a construção da bomba atômica. Também tem uma perspectiva imersiva das eras da Grande Depressão e da Segunda Guerra Mundial nos Estados Unidos. Após o lançamento de Oppenheimer, o livro subiu novamente nas paradas de best-sellers, destacando a importância de uma ótima capa e campanha promocional.



2. Erasure, a inspiração para Ficção Americana

O romance de 2001 “Erasure”, de Percival Everett, inspirou o roteiro de Ficção Americana, adaptado por Cord Jefferson. O livro conta a história de Thelonious “Monk” Ellison, um autor negro, cujos romances são aclamados pela crítica, mas em grande parte, ignorados pelo público. Frustrado com sua falta de sucesso comercial, ele escreve (sob um pseudônimo) uma visão satírica da experiência de vida negra, com o objetivo de ridicularizar o amor do mercado editorial por histórias negras de sofrimento – mas o livro se torna um sucesso e, de repente, Monk tem uma série de novos problemas.

A brilhante sátira voltou entre os 10 melhores livros de humor e auto ajuda da Amazon desde que o filme foi lançado.



3. A Zona de Interesse

O 14º romance de Martin Amis é a base para a adaptação cinematográfica escrita pelo cineasta Jonathan Glazer. Ele contrasta os horrores ocorridos em Auschwitz durante a Segunda Guerra Mundial com a vida doméstica aparentemente leve e adorável do comandante da SS Rudolf Höss, cuja família mora bem ao lado do campo. “Zona de interesse” era como os nazistas chamavam Auschwitz durante a guerra. A obra foi reconhecida pela NPR como um dos melhores livros do ano quando foi lançada em 2014.



4. Pobres Criaturas

O livro do autor escocês Alasdair Gray gerou o filme indicado ao Oscar de mesmo nome, que Tony McNamara adaptou para as telas. O livro satiriza o clássico romance Frankenstein de Mary Shelley, em que Gray troca o gênero do “monstro” e também lhe dá a chance de esclarecer sua própria história. Publicado em 1992, “Pobres Criaturas” ganhou tanto o Prêmio Guardian de Ficção quanto o Prêmio Whitbread.



5. Assassinos da Lua das Flores

O livro de não ficção mais vendido do aclamado autor David Grann (também de “Z, a Cidade Perdida”), “Assassinos da Lua das Flores: Petróleo, morte e a origem do FBI” inspirou o filme de Martin Scorsese, que recebeu 10 indicações no Oscar deste ano – nenhuma de roteiro adaptado. A obra literária explora a investigação do FBI sobre uma série horrível de assassinatos de membros da nação indígena Osage, incluindo vários parentes de Mollie Burkhart, nativos de uma terra rica em petróleo. Eleito um dos Melhores Livros de 2017 pelos editores da Amazon, essa é uma obra cheia de reviravoltas.



Indicação de livros

Ler é, sem sombra de dúvidas, uma das atividades mais relaxantes e prazerosas que existem. Afinal, estamos falando de um período onde nos desligamos de tudo o que está ao nosso redor, para nos concentrarmos na história. Nada melhor do que conhecer quais são os livros mais comentados do momento, de acordo com os principais sites de e-commerce que atuam no país. Hoje, plataformas como Amazon e Submarino são referências quando o assunto é comprar livros.

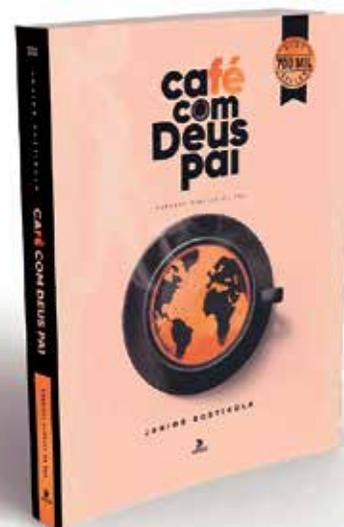
Biblioteca da Meia-Noite (Matt Haig)

Você é uma pessoa que gosta de tirar lições das decisões feitas no passado? Se a resposta for sim, não deixe de ler o livro “Biblioteca da Meia-Noite”, que possui mais de 40 mil exemplares vendidos. A história gira em torno da personagem Nora Seed que, no auge dos 35 anos, se encontra arrependida de algumas decisões que tomou ao longo da sua vida. E, é na Biblioteca da Meia-Noite, que ela encontra a oportunidade de se reencontrar.



Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas (Dale Carnegie)

O livro de Dale Carnegie, foi escrito há mais de 80 anos e, ainda assim, continua trazendo vários ensinamentos. O que faz com que ele seja um dos mais vendidos de 2024. De acordo com o próprio autor, o livro é um daqueles que devem ser lidos diversas vezes, em diferentes momentos da nossa vida. Afinal de contas, quem não quer melhorar as suas relações interpessoais?

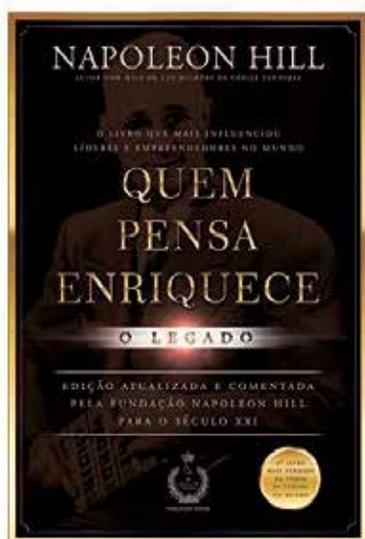


Café Com Deus Pai (Júnior Rostirola)

Você certamente lida com uma série de desafios na sua vida, não é mesmo? Por isso, se deseja encontrar respostas e caminhos sábios para enfrentá-los, não deixe de ler o livro cristão “Café Com Deus Pai”. O livro do autor Júnior Rostirola funciona como um café com Deus. Com isso, será possível encontrar diversas reflexões e devocionais diários para obter orientação em meio às adversidades da vida.

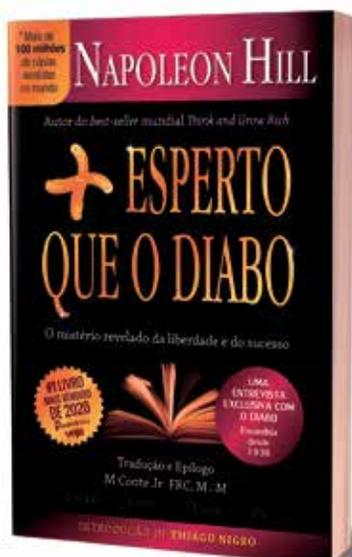
Quem Pensa Enriquece: o Legado (Napoleon Hill)

Aqui, temos um título que também aborda o desenvolvimento pessoal. Em 2023, foram mais de 30 mil exemplares vendidos e, com isso, você também pode ser uma pessoa a mudar o seu modo de pensar. Sendo assim, coloque-o na sua lista de próximas leituras.



Mais Esperto Que o Diabo (Napoleon Hill)

Você provavelmente deve estar se perguntando do que se trata o livro “Mais Esperto Que o Diabo”, certo? O livro de Napoleon Hill é indicado para aquelas pessoas que estão à procura de desenvolvimento pessoal e sucesso. Neste livro, você vai descobrir que todos possuem uma espécie de “diabo interior”, que é o responsável por nos limitar e nos impedir de alcançar os nossos objetivos. Com isso, nada melhor do que descobrir como lidar com ele, certo?



Eventos para os amantes de livros e filmes

Sendo um dos maiores eventos literários da América Latina, a Bienal Internacional do Livro de São Paulo entra na sua 27ª edição e promete ser um evento memorável, onde amantes da literatura de todas as idades poderão se reunir, explorar uma vasta gama de livros, participar de discussões fascinantes e interagir com seus autores favoritos, além de incluir todas as novidades do mercado. Este ano, o evento acontecerá nos dias 06 a 15 de setembro, no Distrito Anhembi em São Paulo. Os ingressos ainda não estão disponíveis para a venda.



Para conhecer e saber mais sobre o evento, acesse o site: <https://www.bienaldolivrosp.com.br/pt-br.html> ou pelo Instagram: @bienaldolivrosp.

Já para os amantes de cinema, uma das principais e mais antigas mostras de cinema do país está prestes a celebrar seus 50 anos de história. A Mostra Internacional de Cinema de São Paulo, neste ano, realiza sua 48ª edição e já tem data marcada: de 17 a 30 de outubro. A programação, tradicionalmente, acontece em outubro, em dezenas de cinemas e espaços culturais da capital paulista. O festival também se destaca como um importante espaço de reconhecimento, premiando tanto obras de ficção quanto documentários.

Mais informações pelo Instagram: @mostrasp.



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/SP

 (19) 3875-2416

Empresa especializada em soluções sustentáveis de conforto e economia:

- Energia fotovoltaica
- Aquecimento para banho e piscina
- Casa de máquinas
- Automação e dispositivos para piscina



MEGASOLAR
Energia & Aquecimento

 19 9.8940-7507

 19 3835-4584

Rua Humaitá, 1.123
Indaiatuba/SP

megasolarenergia.com.br



Apresente este anúncio e tenha condições especiais



Me chamo Lara, tenho 25 anos e sou uma fotógrafa apaixonada por capturar momentos especiais. Ao longo da minha carreira, tive a oportunidade de trabalhar tanto no Brasil quanto internacionalmente, construindo uma rede de contatos valiosa. Aos 23 anos, fui destaque na revista "Mulheres que Brilham" e desde então venho solidificando minha carreira. Além da fotografia, sou embaixadora, colunista da revista, mãe, escritora e palestrante.

Estou iniciando dois projetos de lançamento de livros e me preparando para lançar minha marca própria em um evento exclusivo em Paris, em setembro. Com quatro prêmios consecutivos, incluindo um em Paris, continuo a expandir meus horizontes e a inspirar outros jovens empreendedores.

Minha jornada é marcada por superação e determinação. Enfrentei momentos difíceis, como morar nas ruas, passar fome e lidar com a descrença das pessoas na escola. Porém, hoje estou aqui, conquistando meu espaço e enfrentando desafios diários. Acredito que cada desafio superado é uma vitória e uma oportunidade de crescer. Minha experiência tem sido um sinal de esperança para todos que estão lutando por seus sonhos. Espero que ao compartilhar minha história, possa inspirar e motivar outras mulheres a acreditarem em si mesmas.



NADA DE DESCULPAS!

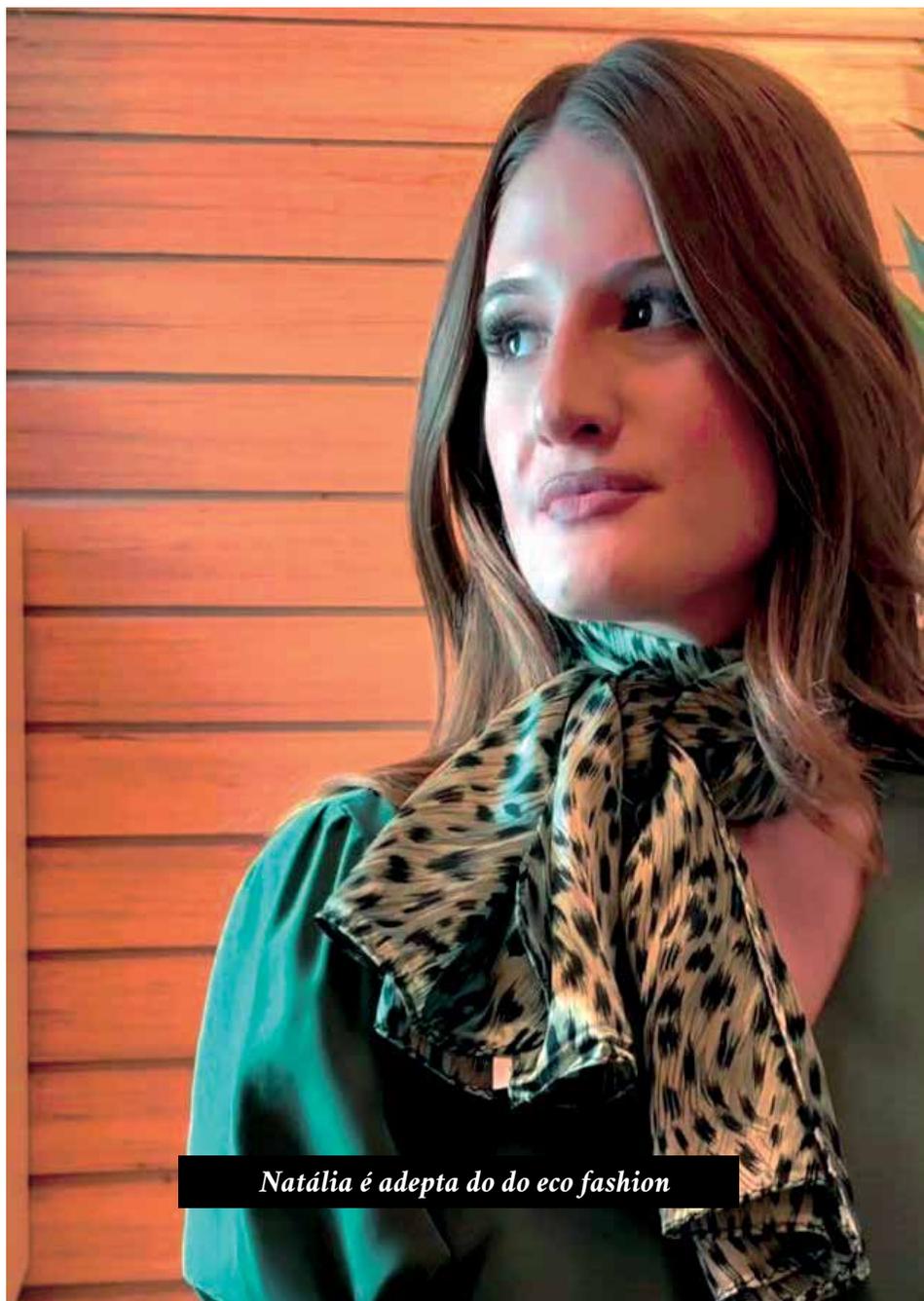
O ARTISTA PODE SER VOCÊ

Separamos dicas simples para transformar sua casa e seu guarda-roupa no estilo “faça você mesmo”

Flávia Girardi

Já se pegou olhando para aquela parede sem graça da sua sala e pensando em como poderia dar vida a ela? Ou talvez espiando seu guarda-roupa e desejando ter uma peça única e ousada para expressar sua personalidade?

Se sim, você veio ao lugar certo! Venha explorar o mundo do Dye, ou “Faça Você Mesmo”, uma técnica versátil e criativa que pode revolucionar seu espaço e estilo pessoal. Desde mudar uma parede até transformar uma peça de roupa com uma textura vibrante, estamos aqui para guiá-lo nessa jornada de autodescoberta e expressão artística. Prepare-se para mergulhar em um universo de cores e possibilidades infinitas. E quem nos ajuda nessa jornada são duas adeptas desse estilo: Rafaella Ferraz, influenciadora digital de decoração e lifestyle e Natália Luchesi, apresentadora e empresária no ramo de perfumes.



Natália é adepta do do eco fashion



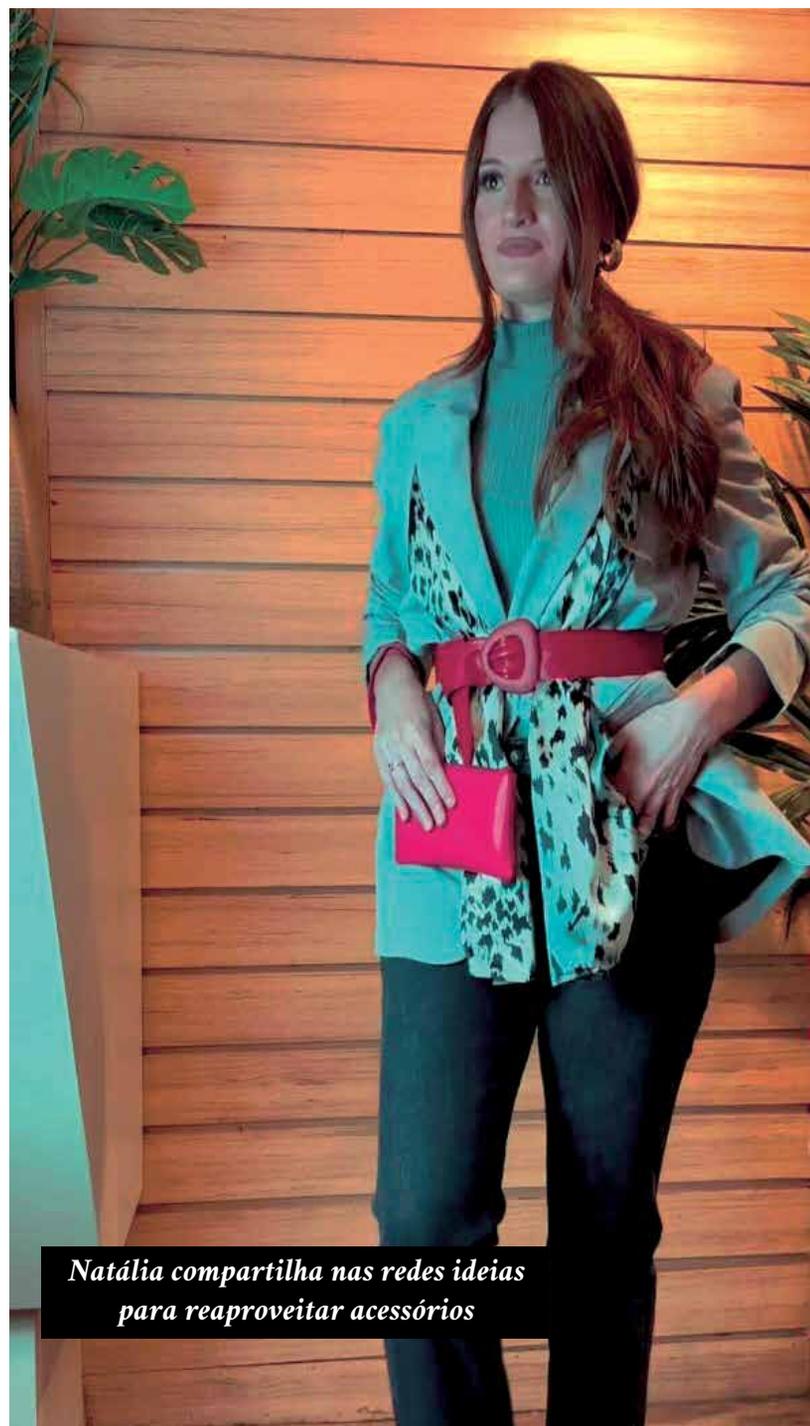
Moda: crie seu próprio estilo

Para a apresentadora e empresária Natália Luchesi, esse apelo pelo consumo imediato por conta das redes sociais e do fácil acesso às compras com os e-commerces, reduziu a tendência das pessoas a reaproveitarem acessórios para outros fins. “Por isso, eu costumo estar na moda sem esquecer do sustentável, do eco fashion e consequentemente do ‘handmade’ (feito à mão). O bacana é que você consegue utilizar a mesma peça de diversas maneiras, conseguindo produções impecáveis sem precisar de um guarda-roupa gigantesco. Inclusive, o armário cápsula é também uma super tendência, que consiste, em ser mais enxuto, com peças chave que combinem entre si de maneira inteligente”, destaca.

Natália compartilha em suas redes sociais ideias de como utilizar lenço para criar blusas e até vestidos. “Com um simples colar, você

consegue amarrar apenas a pontinha do lenço e o restante colocá-lo no corpo, trazendo um cropped à tona. Podemos utilizá-lo no passador da calça, shorts ou saia, e fazendo um nó para finalizar, você garante um visual acinturado e lindo. No pescoço um lenço um pouco menor, com uma amarração lateral ou frontal pode garantir a um look inteiro preto básico por exemplo, um toque de cor, textura e elegância”, acrescenta.

A empresária ainda explica que é possível amarrar o lenço no cabelo, dando um toque mais “cool”. E na bolsa, basta amarrá-lo trazendo todo um charme especial. “Esse acessório tem uma leveza e ao mesmo tempo uma imponência, porque os tecidos mais nobres e fluidos, geralmente atribuídos ao lenço, trazem uma feminilidade e ao mesmo tempo uma força ousada à quem usa”, conclui Natália.



Natália compartilha nas redes ideias para reaproveitar acessórios

Decor: que tal mudar algum ambiente

A influenciadora Rafaella Ferraz adora se aventurar em mudanças na decoração da casa. Durante a pandemia ela integrou os filhos pequenos ao seu home office, criando um ambiente funcional e divertido para a família. O espaço conta com uma piscina de bolinhas para o filho mais novo e uma parede de cimento queimado, que garante a sofisticação do ambiente e ela mesma fez.

“Sempre gostei daquela pegada da decoração industrial, com um toque de faça você mesmo. Como a minha ideia era mostrar que podemos, sim, realizar mudanças, desde o projeto de criação, na compra do produto, botei a mão na massa e investi em algo que saísse do óbvio e que fosse diferente do que já tinha visto”.



“

Sempre gostei daquela pegada da decoração industrial, com um toque de faça você mesmo.



Rafaella ainda aplica colagens nas paredes e faz tudo isso sozinha com a ajuda de tutoriais da internet. Para quem assim como a influenciadora, quer fazer algumas mudanças na decoração da casa, separamos algumas dicas:

Escolha o material adequado: Antes de começar, selecione o material que deseja usar na sua parede. Pode ser papel de parede, tecido, recortes de revistas, papel de presente, entre outros.

Prepare a parede: Certifique-se de que a parede esteja limpa e lisa antes de começar. Remova qualquer sujeira, poeira ou resíduos de pintura antiga para garantir que o material adira bem.

Separe o material: Reúna todos os materiais necessários, como cola para papel de parede, tesoura, pinceis, rolo de pintura, e outros itens que possam ser úteis durante o processo.

Aplique a cola: Se estiver usando papel de parede ou tecido, aplique a cola diretamente na parte de trás do material com um pincel ou rolo de pintura. Certifique-se de distribuir a cola de maneira uniforme para evitar bolhas. Comece a colar o material na parede, começando de cima para baixo. Use um pano ou espátula para alisar o material e remover quaisquer bolhas de ar.

Acabamento: Após aplicar todas as peças na parede, deixe a cola secar completamente. Em seguida, verifique se há áreas onde o material não esteja bem colado e aplique mais cola conforme necessário.

Proteção: Para garantir que sua colagem ou textura dure mais tempo, aplique uma camada fina de verniz ou selador transparente sobre a superfície. Isso ajudará a proteger o material contra danos e facilitará a limpeza.



Terceirize com o **GRUPO BIO**



Maximize a eficiência e minimize os custos com nossos serviços de terceirização

BIO LIMPEZA

BIO PATRIMONIAL

BIO PRESERV

BIO REFEIÇÕES

ENTRE EM CONTATO COM NOSSA EQUIPE

Qualidade, eficiência e satisfação em todos serviços prestados

Solicite um orçamento hoje mesmo e descubra como podemos ajudar sua empresa a alcançar maior eficiência e sucesso

Faça seu orçamento hoje mesmo!

☎ LIGUE: (19)

3017-5030

www.ogrupobio.com.br



Buffet Self Service

de Terça a Sexta
(exceto feriado)

*Praticidade
e agilidade
para seu almoço!*

Peça sua proteína
e sirva-se à
vontade no buffet



Experimente também nossas sobremesas!



*Bem-vindo ao Tuia Armazém
Restaurante, onde cada refeição
é uma experiência única*

☎ (19) 99483-2821 📍 tuiaamazem

Rodovia João Ceccon, 370 - Bela Vista

O ENCANTO DO TURISMO GASTRONÔMICO

Desvendando os sabores em uma jornada que carrega paladar, cultura e diversão

Flávia Girardi

Explorar os lugares através do paladar tem se tornado uma tendência crescente no universo do turismo, onde a comida é a protagonista de uma jornada repleta de descobertas culturais e sensoriais. Em uma entrevista exclusiva com o renomado chef Paulo Machado, fundador das expedições gastronômicas Foodsafaris, desvendamos os segredos e encantos do turismo gastronômico.

“O turismo gastronômico é o olhar para a comida como foco principal numa viagem”, afirma o chef. Para os viajantes ávidos por explorar a gastronomia local, ele oferece orientações. “Procure pesquisar bem antes de ir para um lugar em que o foco é a comida. Conhecer os ingredientes e os temperos locais é fundamental para evitar surpresas desagradáveis”.

Ao comparar o turismo gastronômico com outras formas de turismo relacionadas à comida, chef Machado ressalta sua amplitude e profundidade: “Envolve viajar para diferentes regiões para provar, descobrir, pesquisar, compreender e apreciar a cultura alimentar”.

Como surgiu

Paula de Oliveira Feliciano, professora nos cursos de graduação e pós-graduação em Gastronomia no Senac São Paulo destaca que turismo gastronômico não é um tipo novo de turismo, mas uma especialização dessa motivação cultural por patrimônios e identidades culturais percebidas por meio da alimentação.

“É um turismo de experiências e de aprendizados sobre a cultura e a culinária dos destinos escolhidos. Podem fazer parte tanto atividades imersivas como esporádicas de visitas à restaurantes, à produção agrícola de alimentos, a processos produtivos diversos, de compras em mercados regionais, de preparação de alimentos, de eventos, passeios e roteiros sobre alimentos”.



Impacto na economia local

Além de proporcionar experiências memoráveis aos viajantes, o turismo gastronômico pode ter impactos positivos nas comunidades locais. “O turismo gastronômico emergiu como um fator importante na promoção do turismo sustentável”, enfatiza. Apoiando agricultores locais, produtores de alimentos e pequenas empresas, essa forma de turismo contribui para fortalecer as economias locais e preservar o patrimônio e a tradição através da gastronomia.

Uma rota gastronômica por Indaiatuba

Feira de Orgânicos: realizada semanalmente, é um paraíso para os aficionados por alimentos frescos e saudáveis, oferecendo uma ampla seleção de frutas, verduras, legumes e produtos orgânicos locais.

Endereço: a Feira acontece nas manhãs de sábado, das 7h às 11h, em frente ao estacionamento do Parque Ecológico.

Restaurante Caipirão: Ideal para quem busca sabores tradicionais em um ambiente acolhedor. Uma parada obrigatória para os amantes da comida caseira e do tradicional Filé à Parmegiana.

Endereço: Rua Marta Camargo Ifanger, 18-Vila Homero / @caipiraoundaiatuba



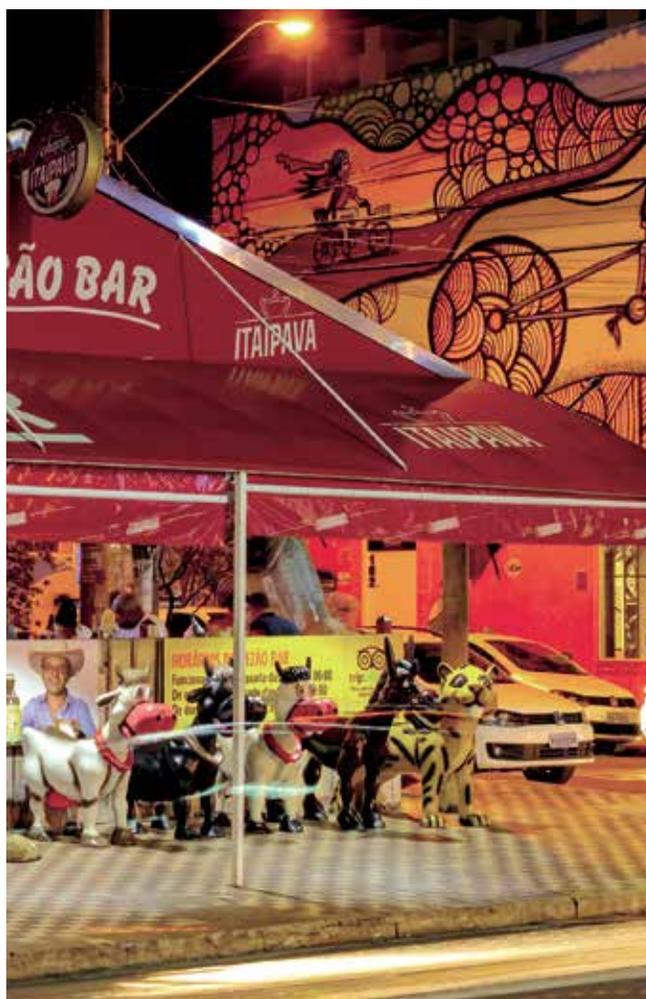
Daisho: oferece uma autêntica experiência da culinária japonesa. Com uma variedade de pratos frescos, desde sushis e sashimis até tempurás crocantes, o restaurante combina tradição e inovação em um ambiente sofisticado.

Endereço: Av. Coronel Antônio Estanislau do Amaral, 320 - Itaici / @daishorestaurante



Pezão Bar: muito mais do que um restaurante, é uma verdadeira instituição gastronômica. Com mais de duas décadas de história, é conhecido por oferecer uma culinária caseira e reconfortante, que agrada a todos os paladares.

Endereço: Av. Presidente Kennedy, 1569 / @pezaobar



Tuia Armazém: localizado em um espaço charmoso e acolhedor, combina elementos de armazém antigo com uma atmosfera contemporânea, criando um ambiente descontraído e convidativo e uma variedade de opções gastronômicas, incluindo pratos tradicionais com um toque moderno, petiscos criativos e uma seleção de bebidas artesanais.

Endereço: Rodovia João Ceccon, 370 Bela Vista/ @tuiaarmazem



Le Triskell Bistrô: uma joia da culinária francesa, onde os aromas e sabores da França ganham vida em cada prato. Com uma atmosfera encantadora e um menu sofisticado, o bistrô oferece uma experiência gastronômica única na região.

Endereço: Av. Eng. Fábio Roberto Barnabé, 723 / @letriskellbistro

Virtù Gastronomia: um destino imperdível para os amantes da alta gastronomia, onde a excelência culinária se encontra com a criatividade e o cuidado artesanal em cada prato, tudo isso, com uma atmosfera elegante e um menu refinado.

Endereço: Av. dos Trabalhadores, 116 / @virtugastronomia

Vó Guerino: um tesouro gastronômico, onde os sabores tradicionais da comida de vó se encontram com a hospitalidade calorosa de um ambiente familiar. Com décadas de história, o restaurante é conhecido por oferecer pratos caseiros que aquecem o coração e alimentam a alma.

Endereço: Rua Padre Manoel da Nóbrega, 271 - Vila Almeida/ @o.guerino.bar



Cozinha do Rica: um ambiente acolhedor onde os clientes encontram uma combinação perfeita entre tradição e hospitalidade. Com pratos que celebram a culinária brasileira, cada refeição é uma experiência reconfortante.

Endereço: R. Dr. Oswaldo Cruz, 828 - Cidade Nova I / @cozinhadorica

Restaurante Amadeu: um espaço onde a tradição e o sabor se encontram para criar experiências gastronômicas. Com um ambiente aconchegante e uma culinária que celebra os sabores regionais, cada prato é uma homenagem à rica cultura culinária local.

Endereço: R. Pedro Virillo, 467 - Jardim Santiago/ @restauranteamadeu

Kostela do japonês: referência quando se trata de churrasco de qualidade e sabor inigualável. Com anos de tradição, oferece uma experiência gastronômica autêntica, onde a paixão pela carne se encontra com a maestria do preparo.

Endereço: Antônia Martins Luiz, 180 - Distrito Industrial João Narezzi/ Facebook: Kostela Do Japones Indaiatuba

Dona Maria: um local onde os clientes são transportados para os sabores autênticos da gastronomia portuguesa. Com uma atmosfera acolhedora e pratos que homenageiam as tradições culinárias de Portugal, cada refeição é uma jornada sensorial que encanta os paladares mais exigentes.

Endereço: R. Pedro Gonçalves, 883 - Centro/ @donamariainternacional



Sapori D' Italia: Tradição e sabor de uma autêntica comida Italiana em Indaiatuba! Aberto todos os dias!

Endereço: Rua 15 de Novembro, 1731

www.saporindaiatuba.com.br

@saporiditaliaindaiatuba



**Sapori d'Italia**
Tradição e sabor de uma autêntica comida Italiana em Indaiatuba!

Rua 15 de Novembro, 1731 -  @saporiditaliaindaiatuba



Você não precisa cozinhar hoje!



*PROMOÇÃO NÃO CUMULATIVA COM OUTROS DESCONTOS, PIZZAS PROMOCIONAIS, OU DEMAIS PROMOÇÕES. SUJEITO A DISPONIBILIDADE.

Aproveite e garanta a promoção!

**Na compra de 2 pizzas grandes,
ganhe uma Coca-Cola 2L!**

Baixe o app Dribix acessando o QR Code ao lado e use o cupom **maisexpressao** e garanta **desconto** no seu pedido!



Byfaby modas

MODA FEMININA PLUS SIZE



Moda Feminina Plus size tem endereço certo!

☎ 19 3394-2109  By Faby Modas

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

EXPLORANDO O OUTONO/INVERNO 2024

Tendências, Cores e Estilos Essenciais da Estação

O outono/inverno 2024 está repleto de inspirações inovadoras que prometem revolucionar o guarda-roupa feminino. Neste editorial, exploramos as principais tendências de cores, texturas e estilos que dominaram as passarelas internacionais, trazendo sugestões para você incorporar essas tendências de forma elegante e contemporânea ao seu dia a dia.



Elegância Moderna

As Tendências-Chave do Outono/Inverno 2024

Inspirações e Estilos:

As inspirações para o outono/inverno 2024 são diversas e cativantes. O estilo militar surge como uma tendência forte, com casacos estruturados e detalhes como botões dourados e ombreiras marcantes. O estilo boho-chic também está de volta, com estampas florais, renda e franjas adicionando um toque de romantismo e descontração aos looks.

Para um visual mais sofisticado, o estilo minimalista continua em alta, com cortes limpos e peças de alfaiataria em tecidos fluidos e leves. A transparência associada às lingerie com alfaiataria também são evidência em algumas marcas.

São inúmeras as possibilidades, explore as tendências mais quentes da estação e descubra como incorporá-las ao seu guarda-roupa.



GIORGIO ARMANI



MICHAEL KORS



PANTONE



FERRAGAMO



PANTONE



PANTONE

Paleta de Cores:

Tons terrosos, vermelho cereja, verdes profundos, azuis cerúleos e ameixa roxa dominam as passarelas.

O vermelho cereja, do vibrante aos tons mais fechados e o verde profundo como o verde militar e o oliva são os destaques desta temporada. Essas cores podem ser incorporadas aos looks através de peças-chave como casacos, vestidos e acessórios - adicionando um toque de modernidade e personalidade.

Texturas Luxuosas:

Veludo, lã bouclé, peles falsas e camurça sintética criam uma sensação tátil irresistível.

As texturas desempenham um papel crucial nas tendências de outono/inverno de 2024, com tecidos luxuosos e aconchegantes dominando as passarelas. O veludo, em suas mais diversas variações, é um dos destaques da temporada, adicionando um toque de glamour a qualquer look. Outras texturas em destaque incluem o couro, o tweed e o tricô, que trazem uma sensação de conforto e sofisticação. As peles falsas também são uma grande aposta para essa estação que promete baixas temperaturas, trazendo com elas um conceito mais consciente.



EMPORIO ARMANI



SAINT LAURENT



CHANEL



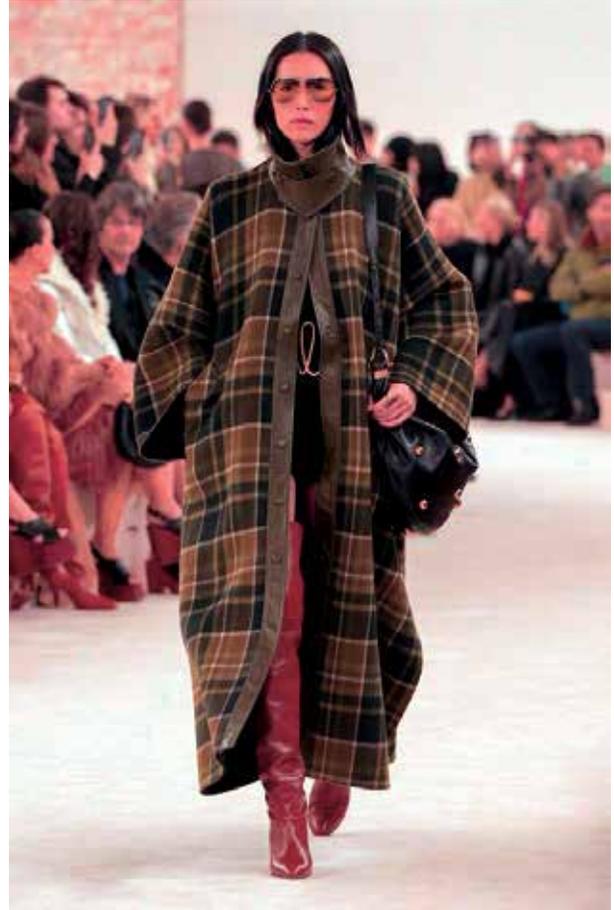
ISABEL MARANT

Uma Ode à Modernidade e ao Conforto: Looks Inspiradores para o Outono/Inverno 2024



Look 1

Casaco longo em lã bouclê e vestido midi com transparência.



Look 2

Trandcoat xadrez oversized, e botas de cano alto e bico fino.



Look 3

Casaco tricô com vestido midi e botas de cano alto.



Look 4

Calça alfaiataria com trendcoat militar.

Detalhes que Fazem a Diferença

Acessórios Essenciais para Completar o Look



Botas de Cano Alto: Elegantes e funcionais, são essenciais para o outono/inverno.



Óculos de Sol Oversized: Completa o look com um toque de glamour e mistério.

O outono/inverno de 2024 é uma temporada para se expressar através da moda, abraçando a modernidade com um toque de nostalgia. Com uma rica paleta de cores, silhuetas sofisticadas e detalhes luxuosos, a moda feminina se reinventa, oferecendo um equilíbrio perfeito entre estilo e conforto. Aproveite as tendências apresentadas e experimente novas formas de expressar sua personalidade através do seu estilo único.



GIORGIO ARMANI



GIORGIO ARMANI



HERMÈS

Lenços de Seda: Adicionam um toque de sofisticação e cor ao visual.



MICHAEL KORS



GUCCI



GUCCI

Bolsas Estruturadas: Complementam o look e são práticas para o dia a dia.



CHANEL



CHANEL



Por Caio Blumer
consultor de estilo e
especialista
em alfaiataria

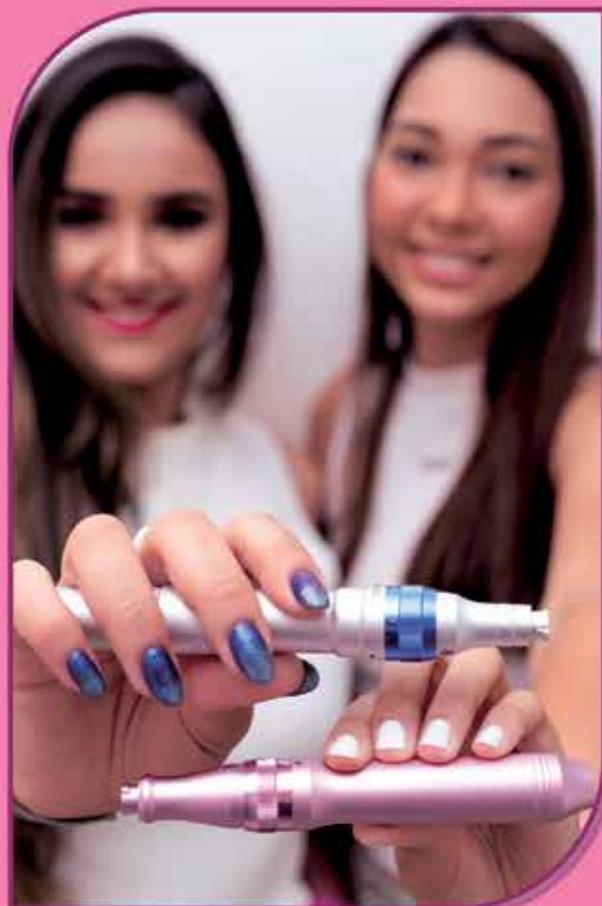
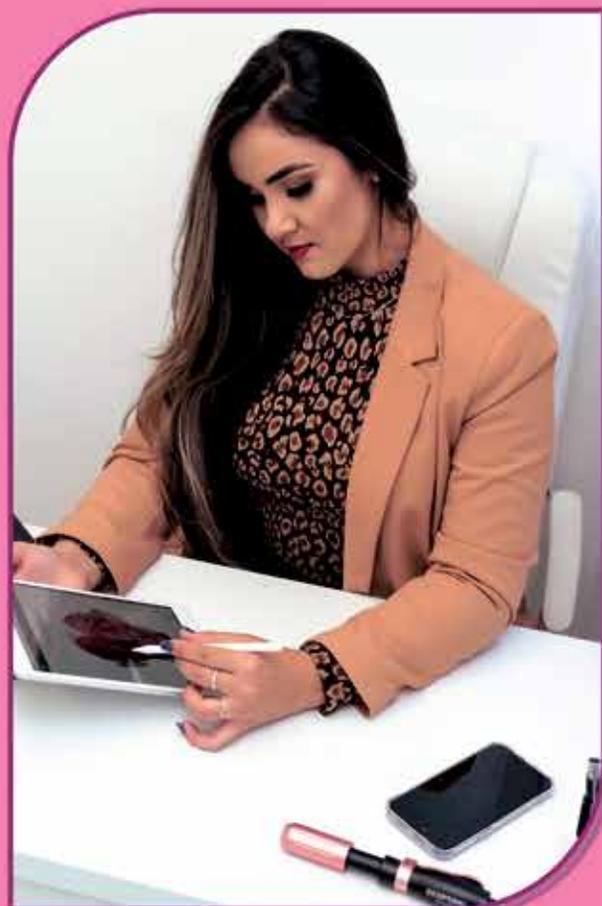
Chapéus de Abas Largas e boina: Protegem do frio e adicionam um charme especial.



Adrieli Aguiar

ESTÉTICA ESPECIALIZADA

Os melhores tratamentos
de estética estão aqui



Instagram: [adrieliaguiar.Estetica](#)

Instagram: [dra.adrieliaguiar](#)

Agende já sua sessão
(15) 99838-9558

Rua das Orquídeas, 667 - Sala 301 - Torre Medical

B U F F E T

Brunetto

O Buffet Brunetto apresenta seu Menu de Alto Padrão, elaborado por Cheffs Especializados na Excelência da Gastronomia, diversificado e de Forma a Atender os Paladares mais exigentes.



Reconhecidamente entre os mais Renomados, O Buffet Brunetto se caracteriza pela excelência de seus Serviços e na Arte da Gastronomia, onde nossas Estações Gourmet, Fingers Foods e Pratos bem Elaborados, são nossos Grandes Diferenciais na realização de momentos Inesquecíveis.....

Estr. Col. Tozan, 300
Bairro do Guar - Campinas/SP

Solicite uma proposta:
☎ (19) 9.9536-0900

COMO USAR A TECNOLOGIA A FAVOR DA CRIATIVIDADE E DO HÁBITO DE LEITURA

Os recursos digitais têm sido plataformas para iniciativas que retomam o velho hábito de ler e acompanhar boas histórias

Flávia Girardi

Em tempos de internet, redes sociais e mensagens rápidas, quase nem lembramos mais que elas existem: as cartas! Mas um projeto inovador está usando justamente este recurso, para incentivar crianças e jovens ao hábito de ler e escrever.

A intenção é que isso aconteça de forma espontânea, reavivando aquela sensação mágica de receber, em sua casa, uma correspondência endereçada a você. A ideia surgiu meio por acaso, quando os sócios Lorenzo Fioreze e Vicente Pessoa estavam interessados em fundar uma agência de marketing para auxiliar outros negócios. “Durante nossas pesquisas, descobrimos um pequeno nicho até então desconhecido e inexplorado. Decidimos, então, unir o útil ao agradável. Vicente, que já tinha o hábito de escrever cartas e é designer, sugeriu que, antes de oferecer assessoria a outras empresas, deveríamos fundar a nossa própria. Assim nasceu a ‘Cartas pelo Mundo’”, descreve Lorenzo.

O clube de assinaturas é voltado para crianças de 4 anos, estendendo-se até os adultos. A cada mês, uma carta do “Viajante Rosa” com o nome do assinante é enviada, contendo informações sobre a cultura, a história, a culinária e outros detalhes de diversos lugares, como uma verdadeira expedição mundo afora. As cartas ainda apresentam gravuras e fotos, conciliando a beleza das palavras à beleza dos desenhos, das cidades e dos monumentos.



Todo mês, o assinante recebe uma carta escrita pelo Viajante Rosa

“Nossa abordagem, inspirada no modelo da Pixar para contar histórias infantis, como exemplificado em ‘Shrek’, inclui piadas compreensíveis apenas por adultos ou adolescentes, sem comprometer a qualidade ou o cuidado necessário para o público infantil. Para conseguir realizar isso, é necessário ser um escritor de alto nível, algo que o Vicente, que é poeta, é. Uma vez que a criança possa ler ou ouvir histórias sem depender exclusivamente de artes visuais elaborada, embora nossas cartas contenham ilustrações, selos e diversos elementos visuais, ela estará apta a engajar-se com nosso conteúdo”, exemplifica Lorenzo.

Uma estratégia, que usa do interesse mágico pelas histórias, para criar esse hábito da leitura. “Ninguém fica indiferente a uma carta. Se você disser, filho, tem uma carta para você, ele vai se concentrar e querer saber tudo o que será dito para ele. Então, a carta em si já provoca a faísca necessária para a criança ter interesse”.

E se o projeto incentiva a leitura, em breve, também vai ser um recurso para trabalhar a escrita, uma vez que a intenção é que os assinantes possam trocar cartas entre si. “Vamos lançar um material para que as crianças escrevam e enviem cartas”, conclui Lorenzo.

Outra iniciativa que vem incentivando o hábito da leitura são os mini livros digitais. Lançado por Luiza Del Monaco e Thereza Castro, o novo formato atrai o público jovem e apresenta média de leitura acima de 60%. Nele, várias obras originais são disponibilizadas em um formato de leitura diária de 15 minutos.

“

Manter a consistência no hábito de leitura é extremamente importante para o desenvolvimento pessoal, amplitude de conhecimento e proteção cognitiva,

Segundo Luiza, a proposta do livro mais curto é atrair o leitor que quer ler e desenvolver o hábito de leitura, mas não possui muito tempo e, às vezes, nem paciência. Boa parte desse público é composta por jovens, que vivem conectados, com um celular nas mãos.

A editora possui mais de 700 títulos disponíveis e pretende trazer novas obras para o projeto de mini livros ao longo de 2024.

Thereza, de olho na inovação, explica que o mini livro é um formato novo que surge em tempos de mudanças no hábito de consumo da informação e do conhecimento. “Manter a consistência no hábito de leitura é extremamente importante para o desenvolvimento pessoal, amplitude de conhecimento e proteção cognitiva, o que se reforça especialmente para a nova geração que já nasceu aprendendo a consumir tudo a partir das telas dos celulares



Os mini livros tem média de leitura acima de 60%

e onde encontram muitos outros atrativos. Os mini livros chegaram para agregar valor nesses espaços e para esse público também”.

Outro objetivo do projeto é promover a leitura em pequenas pausas ao longo do dia. “Como os livros seriados foram idealizados com objetivo de encaixar a leitura de volta na rotina das pessoas, adaptamos também os conteúdos para outras mídias e plataformas, trazendo mais possibilidades de acesso e versatilidade de consumo”, explica Luiza.

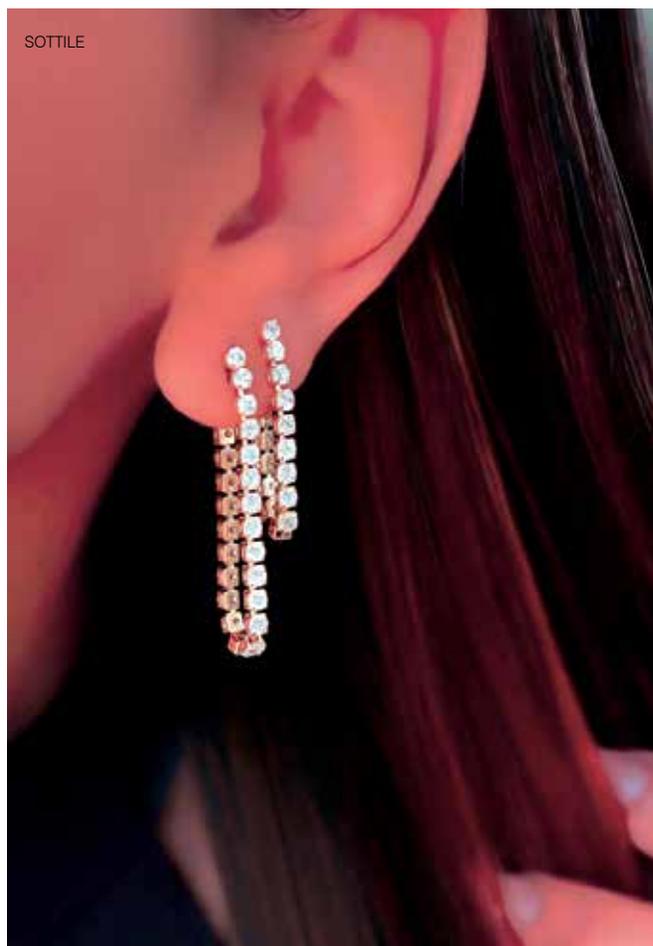
Seja para ler a caminho de um compromisso, no transporte público ou no restaurante, os mini livros vêm separados em partes menores e mais “mastigadas” para leitura e contam sempre com opção de áudio, promovendo ainda mais acessibilidade aos conteúdos que podem ser consumidos a partir dos smartphones, versatilizando o formato de acordo com a realidade das pessoas. “Os livros agora podem ser consumidos de várias maneiras, deixando para que o leitor escolha, segundo sua preferência e disponibilidade. Esse movimento deve impactar positivamente o mercado, como vemos nas projeções de algumas grandes entidades”, destaca Thereza.

Os mini livros podem ser acessados pelo app de livros digitais Skeelo. Já o projeto Cartas pelo Mundo pode ser acessado pelo site www.cartasdomundo.com.br

CRIANDO MEMÓRIAS: COMO ESCOLHER A JOIA E O RELÓGIO PERFEITOS

Encontre o presente que eternize momentos especiais com muita elegância e estilo

Escolher a joia ou o relógio perfeito para presentear alguém especial nem sempre é uma tarefa fácil. Por isso, vamos guiar você com inspirações, para encontrar o presente que reflita a personalidade, o estilo e significado único de quem você ama. Afinal, não há nada mais gratificante do que ver a alegria de alguém que recebe algo tão especial escolhido a dedo por você.



Para a empresária do ramo de joias e semi-joias Ana Carolina Baili, para não errar na escolha é essencial que se observe o que a pessoa costuma usar no dia a dia. “Preste atenção ao estilo, cores e tipos de peças que ela prefere. Isso pode fornecer pistas valiosas sobre suas preferências. Isso te ajuda a determinar se ela prefere algo clássico e discreto ou algo mais ousado e moderno. Considere o todo também, o estilo de vida da pessoa. Por exemplo, se ela leva uma vida ativa e pratica esportes, pode preferir peças mais simples e duráveis em vez de algo extravagante”.



SOTTILE

Outra dica é perguntar a amigos ou familiares da pessoa sobre suas preferências. “Eles podem ter uma visão única e podem ser capazes de fornecer dicas úteis”, destaca.

A empresária ainda garante que levar em consideração a ocasião para a qual o presente é destinado. É fundamental. “Para eventos formais ou ocasiões especiais, uma joia clássica pode ser mais apropriada, enquanto uma peça moderna e arrojada pode ser mais adequada para o uso diário ou eventos mais descontraídos”.

Atemporal ou moderno

Uma peça clássica e atemporal tende a ser mais versátil e pode ser usada com uma variedade de looks e em diferentes ocasiões. Por outro lado, uma peça mais moderna e arrojada pode ser mais específica em termos de estilo e pode não ser tão versátil. “Ao equilibrar esses aspectos, você pode tomar uma decisão informada sobre se deve optar por uma joia clássica e atemporal ou por uma peça mais moderna e arrojada. Em última análise, escolha uma joia que você acredita que a pessoa irá apreciar e que reflita seu estilo e personalidade únicos”, enfatiza Ana Carolina.

Não se esqueça de levar em conta também:

Durabilidade: Escolha uma joia feita com materiais de alta qualidade e artesanato habilidoso para garantir sua durabilidade. Metais preciosos como ouro e prata, bem como pedras preciosas duráveis, tendem a resistir ao desgaste diário melhor do que materiais mais frágeis. Mesmo no caso de semijoias, escolha materiais de qualidade, sem níquel para não dar alergia, por exemplo.

Manutenção: Considere a facilidade de manutenção da joia. Algumas peças podem exigir cuidados especiais, como limpeza regular ou armazenamento adequado, para manter sua beleza ao longo do tempo. Certifique-se de incluir instruções de cuidados e garantias ao presentear a joia.

Significado emocional: Pense no significado emocional da peça. Escolha uma joia que tenha um significado especial para a pessoa, como uma pedra preciosa associada ao seu mês de nascimento, um símbolo que represente uma memória compartilhada ou uma mensagem gravada que tenha um significado pessoal.



SOTTILE



SOTTILE

Versatilidade: Considere a versatilidade da joia. Opte por uma peça que possa ser usada em uma variedade de ocasiões e que complemente o guarda-roupa da pessoa. Joias versáteis podem ser mais valorizadas e usadas com mais frequência.

Compatibilidade com o estilo de vida: Leve em consideração o estilo de vida da pessoa ao escolher a joia. Por exemplo, se ela tiver um estilo de vida ativo, pode preferir peças mais resistentes e práticas, enquanto alguém com um estilo de vida mais formal pode apreciar joias mais elegantes e refinadas.



SOTTILE

Mas lembre-se de que o mais importante é o pensamento por trás do presente. Mesmo que você não acerte em cheio na escolha da joia, o gesto de dar um presente pensado com carinho será apreciado. “Até porque dar uma joia, é um presente além de tudo afetivo, porque toda vez que a pessoa usar o produto, lembrará de você”, conclui Ana Carolina.

Relógios

Existem muitas opções de relógios disponíveis no mercado, com diferentes cores, materiais e estilos. Sendo assim, é comum ficar confuso na hora de escolher o ideal para presentear. Então, pensando nisso, separamos dicas de como escolher o relógio perfeito. Segundo Uana Amorim, especialista em estilo e moda e fundadora da Saint Germain, os relógios minimalistas são uma ótima opção para quem não sabe o que dar, ou ainda, deseja presentear com algo útil e versátil. Afinal, esses acessórios combinam com todos os estilos e ocasiões, além excelentes para controlar melhor o tempo. “Caso queira algo específico, a dica é pensar no estilo do indivíduo. É fato que, se for alguém próximo, a escolha será mais simples. Contudo, ainda que você não tenha tanto contato, é possível conhecer o estilo da pessoa por meio de alguns fatores, como o tipo de roupa que costuma usar no dia a dia, joias e outros acessórios, como é o jeito de falar e se comunicar, etc. Com isso em mente, já pode eliminar, por exemplo, relógios muito extravagantes, especialmente quando a pessoa é mais discreta”.



SAINT GERMAIN



Atente para a finalidade

Outro ponto importante é avaliar o uso do relógio. “Obviamente, não tem como controlar, de fato, como a pessoa irá utilizar o acessório em todos os momentos do seu dia. Contudo, se você sabe que ela deseja um relógio para o trabalho, pode escolher um relógio mais sofisticado e elegante. Por outro lado, para quem quer um relógio para o dia a dia, pode apostar em modelos casuais e também nos minimalistas. Afinal, eles combinam com as mais diferentes ocasiões e momentos, desde o trabalho, até um café da tarde com amigos, cinema, diversão à noite, etc”, destaca.

Você também deve avaliar como é a rotina da pessoa que pretende presentear. Se ela costuma passar a maior parte do tempo trabalhando, especialmente se o trabalho for no escritório, já sabe que o relógio ideal deve combinar com o tipo de ambiente, seja ele mais formal ou não. “Se a pessoa passa muito tempo em casa e gostaria de um relógio para sair, relógios minimalistas são perfeitos, pois conferem elegância e sofisticação às composições, sejam elas masculinas ou femininas”, enfatiza Uana.

O tamanho ideal

O tamanho do relógio também importa. Afinal, ele precisa ficar proporcional ao pulso do homem ou da mulher, ou seja, nem muito grande e nem muito pequeno. Existem várias opções no mercado e você com certeza irá encontrar o modelo mais adequado de acordo com o biotipo da pessoa que deseja presentear. Além disso, caso não fique do tamanho adequado, é possível realizar a troca, desde que você siga as orientações da loja.

São muitas opções de cores para relógios, desde as mais neutras até as mais coloridas. “É importante considerar o gosto e estilo do indivíduo. Se é uma pessoa mais extrovertida, despojada e jovem, cores mais fortes e vibrantes podem ser a melhor pedida. Por outro lado, se deseja que o relógio possa ser usado em todas as ocasiões, além do fato de a pessoa ser mais discreta, cores neutras, como branco, preto, prata e até mesmo dourado são excelentes”, esclarece a consultora de moda e estilo.

O preço

Por mais que a pessoa a ser presenteada seja muito amada por você, é importante estipular um orçamento, principalmente se pretende comprar mais presentes. Nem sempre o relógio mais caro é o melhor. Contudo, é importante pesquisar sobre a qualidade do acessório antes de fechar a compra. Isso porque, é melhor gastar um pouco mais de tempo para comprar um bom relógio, do que adquirir qualquer um e a pessoa precisar trocar em pouco tempo de uso.



SCARPINS DOMINARÃO O INVERNO NESTE ANO

Delicados, com detalhes ou mais lisos, eles ganharam o gosto das fashionistas

O scarpin é um verdadeiro clássico que nunca sai de moda, e neste inverno, ele retorna com força total, seja em tons neutros ou cores vibrantes, esse calçado é o complemento perfeito para qualquer look, adicionando um toque de elegância instantânea. As características que vão dominar neste ano são: materiais envernizados, as cores vermelha e cereja, além dos tons terrosos.

“O clássico nunca sai de moda, é fato, mas em 2024 eles ganharam destaque: os scarpins voltaram com tudo. Delicados, com detalhes ou mais lisos, eles ganharam o gosto das fashionistas que já haviam se rendido à tendência da alfaiataria, fechando um match perfeito”, destaca Ana Carina, fundadora da marca de calçados femininos Not-me.

Para te ajudar, separamos algumas outras dicas de cores que serão tendência da moda.



PINTEREST

Chamativos, são uma maneira divertida de se destacar da multidão.



Os metálicos são opção para quem busca glamour

Tons versáteis e outonais

Dos tons terrosos aos tons de vinho e verde musgo, os tons versáteis e outonais são uma escolha popular para os sapatos neste inverno, pois essas cores adicionam uma dose extra de estilo e sofisticação a qualquer look.

Metálico

Para quem busca adicionar um toque de brilho e glamour ao seu visual de inverno, os sapatos metálicos são a escolha perfeita, desde prateados a dourados, esses calçados chamativos são uma maneira divertida de se destacar da multidão.

Sustained grey

O sustained grey é uma escolha moderna e elegante para os sapatos no inverno 2024, com sua tonalidade neutra e versátil é fácil de combinar com uma variedade de cores e estampas, tornando-o uma escolha prática e estilosa para qualquer ocasião.

Mas lembre-se de priorizar o conforto em primeiro lugar, escolhendo sapatos que ofereçam conforto e suporte adequados para os seus pés, especialmente durante os dias mais frios. Também é importante escolher sapatos feitos de materiais resistentes e não se esqueça de procurar por modelos versáteis, que possam ser facilmente combinados com diferentes peças do seu guarda-roupa, garantindo praticidade e estilo em qualquer ocasião.

NOT-ME



Novas coleções destacam materiais envernizados e cores vermelha e cereja

OS PERIGOS DA WATERTOK, NOVA FEBRE DO TIKTOK

O limite entre seguir as trends sem comprometer a saúde

Em uma sociedade que busca incessantemente o corpo perfeito, o sonho de muitos é encontrar a fórmula mágica para perder peso rapidamente. De promessas mirabolantes a métodos duvidosos, a busca por soluções rápidas e eficazes para a perda de peso tornou-se uma obsessão contemporânea. Mas será que tal fórmula realmente existe ou estamos presos em uma busca incessante por algo que foge à realidade?

É exatamente esse “segredo” que vem, desde o início de abril, ganhado destaque no TikTok, tornando-se um dos temas mais populares. A hashtag “WaterTok”, por exemplo, acumula mais de 230 milhões de visualizações, com uma variedade de vídeos de criadores que se juntaram à tendência de aprimorar a água com xaropes e pacotes de aromatizadores em pó, buscando tornar seu sabor mais atrativo, manter-se hidratados e, claro, garantir a boa forma.

A tendência aparentemente teve origem com a criadora Tonya, também conhecida como @takingmylifebackat42, famosa por suas águas saborizadas criativas, que incluem combinações como maçã com caramelo salgado e até mesmo água de melancia com algodão doce. A ideia de uma bebida à base de água, com baixo teor calórico e saborosa, conquistou muitas pessoas, especialmente nos Estados Unidos, introduzindo um novo tipo de conteúdo diário: a “água do dia”.

Sob a hashtag “Water of the day”, os usuários compartilham suas escolhas de sabores e incentivam seus seguidores a experimentarem suas próprias receitas. Em geral, o processo de preparação é simples: água com gelo, aromatizantes em pó, xaropes e um canudo para misturar.

Mas, afinal, a prática é mesmo indicada? “O que pode parecer apenas um método diferente para incentivar a ingestão de água é preocupante pelo impacto que os aditivos podem causar na saúde, isso porque, à longo prazo, eles podem ocasionar alergias, até induzir a alterações do metabolismo, como o aumento de triglicérides, resistência insulínica e esteatose hepática, em decorrência do excesso de frutose presente nestes xaropes e aromatizantes”, destaca a nutricionista Dione Silva, especialista em emagrecimento e performance de atletas.

Para a Dra. Melissa Fernanda Pinheiro Santo, nefrologista e Diretora do Serviço de Nefrologia do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE) o uso de aromatizantes e xaropes na água inicialmente não causa danos diretos ao rim. Porém, a médio e a longo prazo, o pico de insulina gerado em consequência da ingestão de açúcares de fácil absorção pode levar a um ganho de peso excessivo e, em casos mais graves, até ao desenvolvimento da diabetes. “Vale lembrar de que essa é a segunda maior causa de doença renal crônica no Brasil”, destaca.

A médica recomenda ainda que as pessoas não tornem isso um hábito. “Os

aditivos usados, mesmo quando não possuem açúcar, contêm adoçantes, que também podem trazer malefícios à saúde, se usados em doses acima das recomendadas. São exemplos de males: mudança da microbiota intestinal e a necessidade de ingerir alimentos cada vez mais doces. Destaco a mudança de paladar, pois afasta o paciente de alimentos saudáveis como frutas e legumes, uma vez que apresentam menor teor de açúcares em sua composição. Essa mudança afeta as escolhas alimentares do paciente, podendo deixá-lo mais propenso a desenvolver diabetes, gordura no fígado (esteatose hepática) e doenças ateroscleróticas, que estão entre as principais causas de doenças renais”.

A nutricionista Dione Silva também enfatiza que manter-se hidratado é essencial para o funcionamento saudável do corpo e pode até mesmo auxiliar no processo de perda de peso, mas que é necessário optar por água pura, sem aditivos. “Priorize a água como sua principal fonte de hidratação e acompanhe-a com uma alimentação balanceada e atividade física regular para alcançar seus objetivos de forma saudável e sustentável”, enfatiza a especialista.



COLÉGIO
META 30
anos

CONECTANDO GERAÇÕES ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO



**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

DROM

MOBILIÁRIO BRASILEIRO



Lançamento

Chaise Pitu de Balanço

Designer: Aristeu Pires



Você encontra com exclusividade na Drøm:

Aristeu Pires - Zanine Caldas - Jean Gillon - 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 - Roberta Banqueri