

# ESTILO

EDIÇÃO 89 | DISTRIBUIÇÃO GRATUÍTA

AGOSTO-SETEMBRO | 2024



*Pai e Filha:  
O Empreendedorismo  
que une gerações*

ACESSE NOSSO PORTAL



# ROMAN

## DECK CENTER

Transforme seu espaço ao ar livre em um ambiente relaxante e visualmente deslumbrante com a Roman Deck Center. Nossos decks ecológicos não só ampliam o espaço útil da sua casa, mas também aumentam seu valor, combinando funcionalidade com estética de alto padrão.

**BELEZA  
SUSTENTÁVEL  
PARA O  
SEU ESPAÇO**





19 99399-2273 

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

Av. Visconde de Indaiatuba, n.º 1035 - Vila Vitória - Indaiatuba-SP 

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





Conquiste sua cidadania  
**ITALIANA OU  
PORTUGUESA**



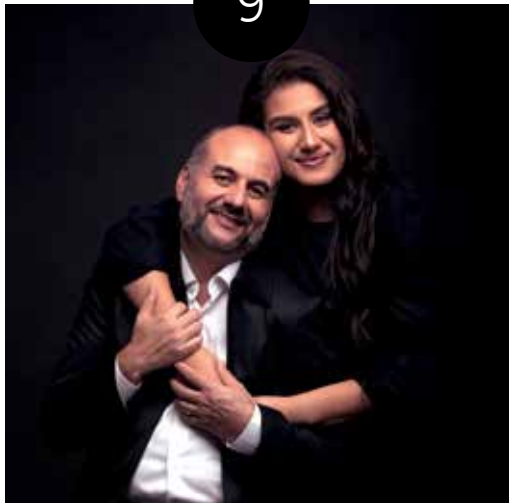
**Economize tempo e evite erros no  
processo com nossa assessoria**

 **(19) 99396-1129**  **@sqcidadania**

Entre em contato  
com nosso  
suporte através  
do QR Code



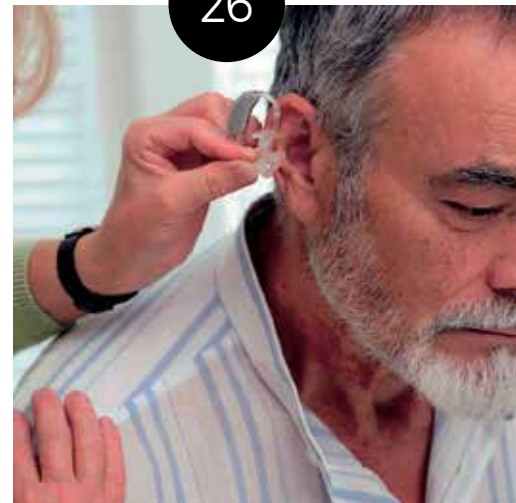
9



22



26



9 **TAL PAI, TAL FILHA**

56 **DO BÁSICO PARA O LUXO**

16 **SAÚDE DIGESTIVA**

64 **ALFAIATARIA NO MUNDO MODERNO**

22 **SAIBA QUAL É O CAMINHO PARA SE TORNAR UM EXCELENTE CHEF DE COZINHA PROFISSIONAL**

70 **AMADO MAKER PROMOVE 2º SEMINÁRIO LUSO-BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA**

26 **PERDA AUDITIVA NA TERCEIRA IDADE**

74 **PARA SE INSPIRAR E RELAXAR: SÉRIES, FILMES E LIVROS IMPERDÍVEIS**

32 **VOCÊ É O QUE VOCÊ USA**

78 **JOGOS DE AZAR: QUANDO A DIVERSÃO SE TRANSFORMA EM DEPENDÊNCIA**

38 **A HISTÓRIA DO INSTITUTO CARRER**

84 **TREND DO LIMÃO NO CABELO**

44 **DE INDAIATUBA PARA NOVA YORK**

86 **18º TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ**

48 **ACEITA UMA XÍCARA DE CAFÉ?**

96 **PROGRAMAS DE EMAGRECIMENTO**

52 **ENTENDA O QUE É FERTILIZAÇÃO IN VITRO**

100 **JÁ OUVIU FALAR EM FISIOTERAPIA PÉLVICA?**

54 **PROGAMA MÃE SEGURA**



64



78

32



44



86

expediente

**DIRETOR** | Alan de Santi  
**PROJETO GRÁFICO** | Mais Expressão  
**ARTES E ANÚNCIOS** | Mais Expressão  
**MATÉRIAS** | Mais Expressão  
**FOTOS CAPA** | Greogory Rocha  
**FOTOS** | Mary & Senne Estúdio Fotográfico  
**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](http://www.maisexpressao.com.br)  
[comercial@maisexpressao.com.br](mailto: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.

# F

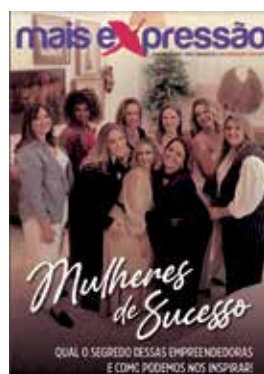
## Flávia Girardi

Chegamos à edição 89 em uma era em que o digital tem substituído quase que integralmente o impresso. Mas, estamos aqui, com ambos. É claro que se compararmos as primeiras edições com esta nova, muito mais moderna, com novo nome e ainda mais encantadora, perceberemos as transformações. Como Zygmunt Bauman afirmou em sua “Modernidade Líquida”, somos frutos e reflexos do nosso tempo. Reinventar-se é essencial. Abrir-se para o novo é imperativo. Contudo, nossa essência permanece: trazer a você o que há de melhor em nossa cidade, as novidades e os destaques que realmente importam.

Fazer parte deste processo é um privilégio. Cada página, cada detalhe, é pensado com carinho. Nossa edição está ainda mais especial, não apenas pelo novo e moderno layout, mas pelos temas que apresentamos para você neste mês de setembro.

É uma delícia acompanhar a história de capa de um pai e uma filha que têm muito a nos ensinar sobre tradição, lições de vida e inovação através do empreendedorismo.

Em homenagem ao mês dos pais, trazemos, pelas mãos do nosso consultor de moda, Caio Blumer, dicas de alfaiataria masculina.



Temos também sugestões de livros e séries, as tendências do momento, os perigos das apostas online, como o popular Jogo do Tigrinho, além de dicas de maquiagem e estilo.

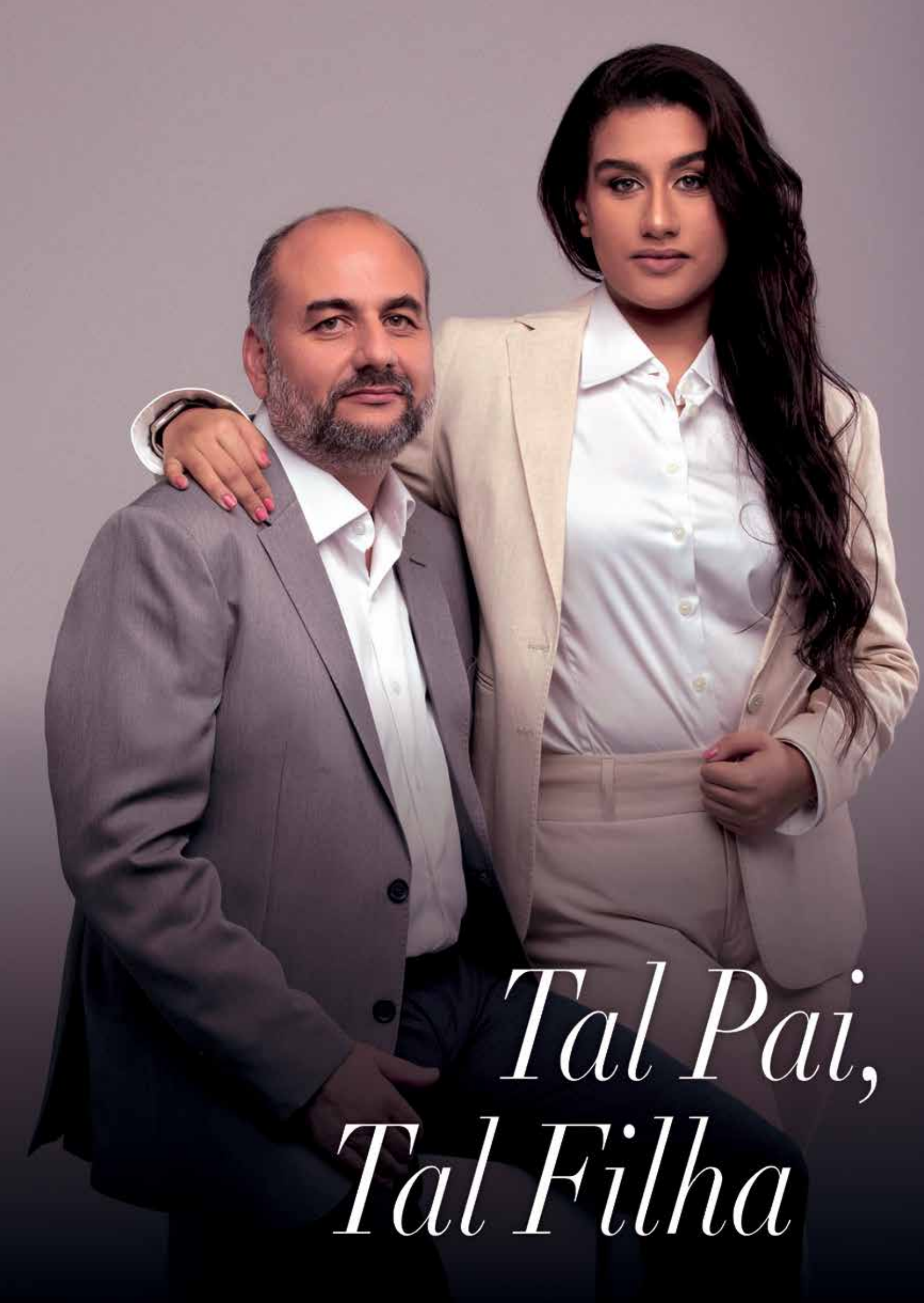
Trazemos uma entrevista com a especialista que introduziu o conceito de vesteterapia no Brasil. Já ouviu falar? Ela avalia a personalidade das pessoas através das roupas.

Falamos também sobre fisioterapia íntima, o famoso cafezinho tão amado por nós, brasileiros, e seus diferentes tipos, com um especialista daqui de Indaiatuba, além de sugestões de cursos de gastronomia. E exploramos a transformação do conceito do uso do chinelo, que antes era considerado um item para pessoas com menos recursos e hoje é uma tendência de moda e artigo de luxo! Como as coisas mudam, não é?

E no conjunto desta edição, percebemos algo importante: apesar de toda a evolução, nossa moda contemporânea tem valorizado o que é simples e mais natural. Porque é isso que realmente importa, a beleza de quem você verdadeiramente é.

Espero que gostem.





*Tal Pai,  
Tal Filha*

## O empreendedorismo geracional

O espírito empreendedor não se limita a um setor ou geração. João Carlos Pestana e sua filha, Nathalia Pestana são exemplos vivos de como a paixão pela transformação, inovação e desafios podem se manifestar em áreas distintas, mas com um objetivo comum: transformar vidas e realizar sonhos.



## Construindo sonhos, entregando longevidade.

Há 10 anos no mercado, a Construtora JCP destaca-se na Construção Civil e Industrial pela dedicação, qualidade e experiência na execução de seus serviços, desde o projeto até a entrega final. “Cada projeto é único e merece um atendimento personalizado, desde a concepção até a entrega. Ver o brilho nos olhos dos nossos clientes ao verem seus sonhos realizados é o que nos move” declara João Pestana. Tendo o próprio CEO dedicando-se integralmente a transformar sonhos em realidade, a empresa conta com um portfólio rico em serviços especializados, tais como: construção residencial, comercial, industrial e hospitalar. Formado há mais de vinte anos na área da Engenharia, João tem um currículo de eformas industriais para grandes empresas de renome, gestão de obras pelo país, destacando-se na construção Industrial. “Transformar o mercado de trabalho, trazendo indústrias para todo nosso país, reformando-as proporcionando mais qualidade no serviço. com certeza é desafiador; mas

algo que a Construtora JCP faz tranquilamente, com qualidade, experiência e transparência”, declara.

A Construtora JCP oferta uma diversidade de serviços, tais como: terraplenagem, pavimentação, infraestrutura, obras de arte (como pontes, viadutos, túneis), obras hospitalares e residenciais.

“

Transformar o mercado de trabalho, trazendo indústrias para todo nosso país, reformando-as proporcionando mais qualidade no serviço. com certeza é desafiador; mas algo que a Construtora JCP faz tranquilamente, com qualidade, experiência e transparência





A história de João Carlos Pestana e Nathalia Pestana é uma prova de que o empreendedorismo está no sangue. Cada um em seu segmento, pai e filha constroem sonhos, seja em forma de edifícios que moldam paisagens ou através de cuidados médicos que transformam vidas.

“Transformamos não apenas sonhos em realidade, mas também transformamos cidades e vidas”

Nathália Pestana, filha do CEO da Construtora JCP, aos 24 anos e enquanto estudante de medicina, adentra ao mundo empresarial. “Ter exemplos dentro de casa, do que nossas mãos são capazes de construir, com certeza nos entrega um diferencial e nos promovem um despertar ainda enquanto jovens” declara.

Co-fundadora da Pestana Clínica Médica, Nathalia traz a proposta e filosofia da medicina integrativa, oferecendo um cuidado holístico que abrange mudanças no hábito do estilo de vida, e proporciona a entrega de reposições nutricionais, hormonais e coletas de exames bioquímicos.

Pai e filha embarcam juntos no desafio empreendedor e no de transformar vidas. Mais do que compartilhar o carinho paterno, João Pestana compartilha de conquistas, sonhos e o orgulho em ver seu legado se estendendo à sua geração. “Empreender é um desafio, poder empreender com minha filha é mais do que uma satisfação pessoal e sim um legado que deixo como herança” declara João Pestana.



### **Construtora JCP**

Contato e WhatsApp: (11) 91007-0774

Instagram: @Construtora.jcp

Site: <https://construtorajcp.com.br>

### **Pestana Clínica Médica**

Endereço: Edifício The Diplomat, 2º andar  
sala 201 - Contato: (19) 99669-7538

Contato pelo WhatsApp: (19) 99845-3827

Instagram: @pestanaclinicaintegrativa

Nathália veste **Angelita**

João veste **Angelo Vertti Italy**

**Direção Executiva:**

Grupo Mais Expressão

**Fotografia:** Gregory Rocha

**Beleza:** Florença Centro de Beleza

**Texto:** Flávia Girardi

**Produção de moda e styling:** Caio Blumer

**Vídeo:** Vinicius Ricardo



## Longevidade Saudável e Terapia de Injetável

O melhor para  
sua **saúde**

Agende sua consulta!

☎ (19) 99845-3827

- ✓ Clínica Geral
- ✓ Clínico Geral especialista em emagrecimento
- ✓ Nutricionista
- ✓ Exames Laboratoriais



Edifício Diplomata: Av. dos Trabalhadores, 116, sala 204

📍 pestanaclinicaintegrativa

# A violência contra a mulher e a interface com a Lei Menino Bernardo

Agosto é o mês escolhido para a promoção de ações com o objetivo de conscientizar a sociedade sobre a necessidade de enfrentamento das diversas formas de violência contra a mulher. Neste ano a Lei Maria da Penha completa 18 anos, bem como, a Lei Menino Bernardo completa 10 anos.

As estatísticas apontam que em 93,8% dos casos, os agressores são familiares, ou seja, a maioria dos casos são cometidos nas residências das vítimas.

Segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2024 – Violência Doméstica e Sexual houve um crescimento em todas as modalidades de violência contra a mulher no Brasil em 2023. O número de feminicídios subiu 0,8% em relação ao ano anterior. Um total de 1.467 mulheres foram mortas por razões de gênero, o maior registro desde a publicação da lei que tipifica o crime e 90% dos assassinos de mulheres são homens. Desses, 63% são parceiros íntimos e 21% ex-parceiros.

Também aumentaram as taxas de registros de agressões em contexto de violência doméstica (9,8%), ameaças (16,5%), perseguição/stalking (34,5%), violência psicológica (33,8%), importunação sexual (48,7%), assédio sexual (28,5%) e estupro (6,5%). Neste último, um estupro acontece a cada seis minutos no país.

Houve também um aumento em todos os tipos de violência não-letal contra crianças e adolescentes.

A violência contra a criança e adolescente não é uma novidade das sociedades contemporâneas. Estudos e

registros históricos apontam situações de violência contra criança manifestadas desde sempre em diversas sociedades. Aproximadamente três em cada quatro crianças têm seus corpos como alvo de violência no mundo.

Em relação ao Brasil, há legislações nacionais de proteção à infância, como o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e a Lei Menino Bernardo, impedindo os castigos físicos de qualquer natureza como forma de educar. No entanto, ainda se convive com a violência física contra a criança e adolescente na sociedade, por vezes com o olhar brando para as consequências e implicações para o desenvolvimento de crianças e adolescentes que vivenciam relações familiares violentas. O caráter arbitrário dos pais de decidirem sobre a vida de seus filhos faz com que a violência física esteja vinculada ao processo educativo.

A violência doméstica ou intrafamiliar contra a criança e adolescente é um grave problema de saúde pública. O seu enfrentamento requer ações nos diferentes níveis de atenção no âmbito da política de saúde, além de ações intersetoriais. No Brasil, esse tipo de violência atinge milhares de crianças e adolescentes através dos muros de silêncio das relações familiares, podendo trazer agravos de saúde, com importantes impactos ao desenvolvimento infantil. Entre as consequências da violência física podemos citar: quadro de ansiedade, depressão, diminuição do rendimento escolar, angústia, medo, hostilidade, reprodução da violência, além das sequelas provenientes de lesões e fraturas.



Os dados apontam que a violência intrafamiliar contra crianças e adolescentes tem um alto grau de reincidência, caracterizando-se não como um evento isolado, mas como experiência de longa duração.

Aos profissionais da rede de atendimento, especialistas nessa temática, compete a tarefa de promover campanhas educativas sobre o tema Educação sem Violência; o incentivo às práticas de resolução de conflitos que envolvam violência contra criança e adolescente, políticas públicas no enfrentamento à violência contra a mulher, bem como, de crianças e adolescentes.

No contexto clínico, psicólogos(as) têm auxiliado pacientes e familiares a ressignificar vivências traumáticas e escrever uma nova história, livre de ciclos de violência geracionais.



**KATIA PRECOMA**  
PSICÓLOGA

CRP: 06/85374

## Katia Aparecida Precoma

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

(19) 99624-3734 [katiaprecoma@hotmail.com](mailto:katiaprecoma@hotmail.com)

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

# SAÚDE DIGESTIVA



**Fernandes.**  
CENTRO DE NUTRIÇÃO MÉDICA

**Dra. Leticia Fernandes Silva**

*Médica Nutróloga/CRM-104616-SP*

*CEO do Centro de Nutrição Médica Fernandes*

*Instagram: @nutricaoomedica @draleticiafernandessilva*

*Email: leticia@fernandesnutricaoomedica.com.br*



Você já deve ter ouvido aquela frase “você é o que você come”. Como obtemos nosso combustível (os nutrientes) através da alimentação, essa frase está super correta, mas para conseguirmos aproveitá-los, precisamos também absorvê-los adequadamente.

Para isso acontecer a nossa digestão deve ocorrer perfeitamente e, se tivermos problema em alguma etapa do processo digestivo, a nossa absorção poderá ser afetada.

Sendo assim, complemento a frase dizendo que somos o que comemos E absorvemos.

Outro assunto muito abordado e importante é sobre a microbiota intestinal. Afinal, sabemos hoje que os microorganismos que habitam nosso trato digestivo interferem diretamente em nossa saúde.

A composição microbiana alterada, denominada disbiose, está relacionada a diversas doenças como doenças inflamatórias intestinais (colite ulcerativa, doença de Crohn), alergias alimentares, obesidade, diabetes, esteatose hepática não alcoólica e doenças autoimunes.

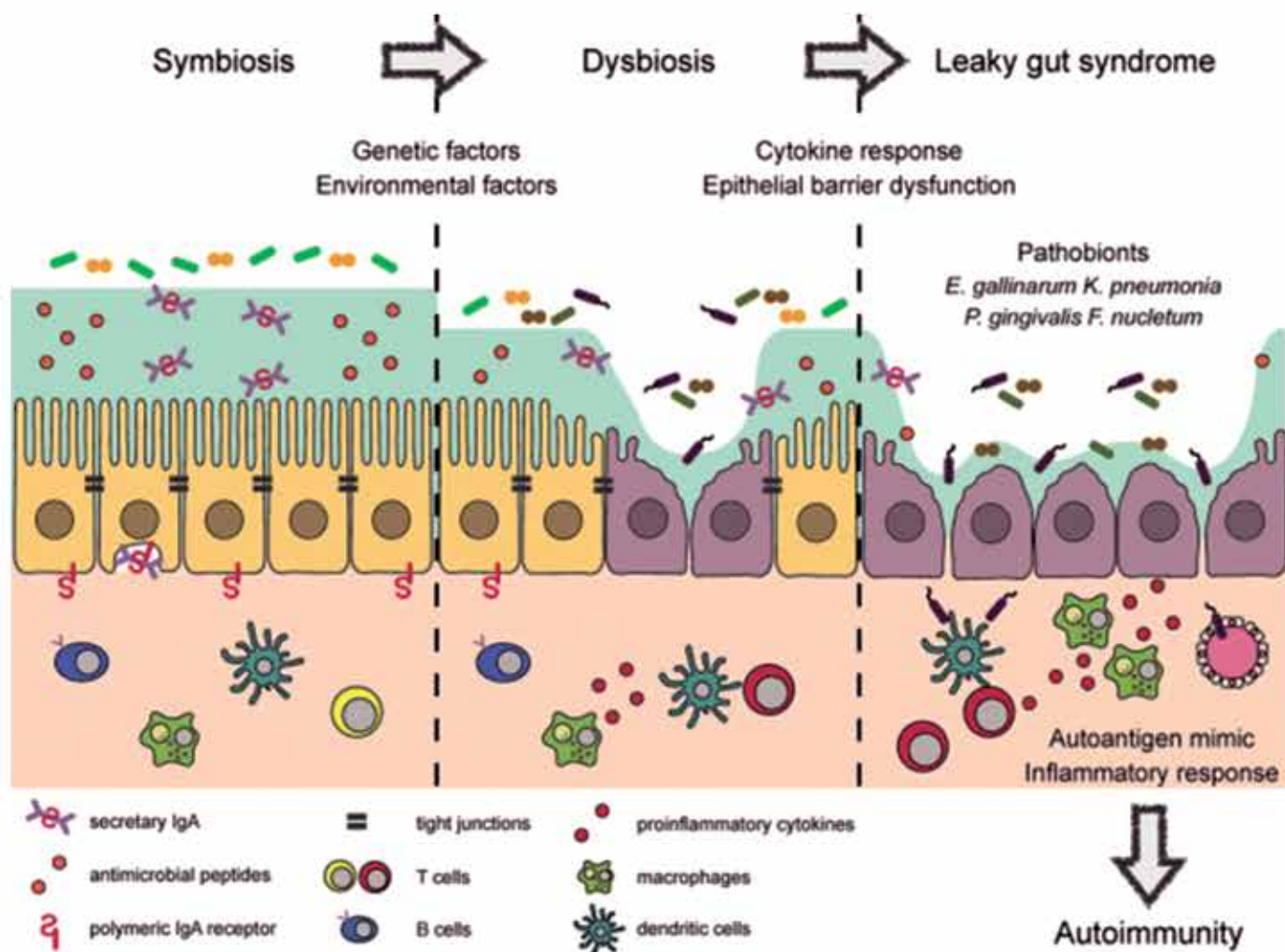


Figura 1: Demonstra como é um intestino saudável em simbiose, como a disbiose gera mudanças e chega na permeabilidade aumentada.

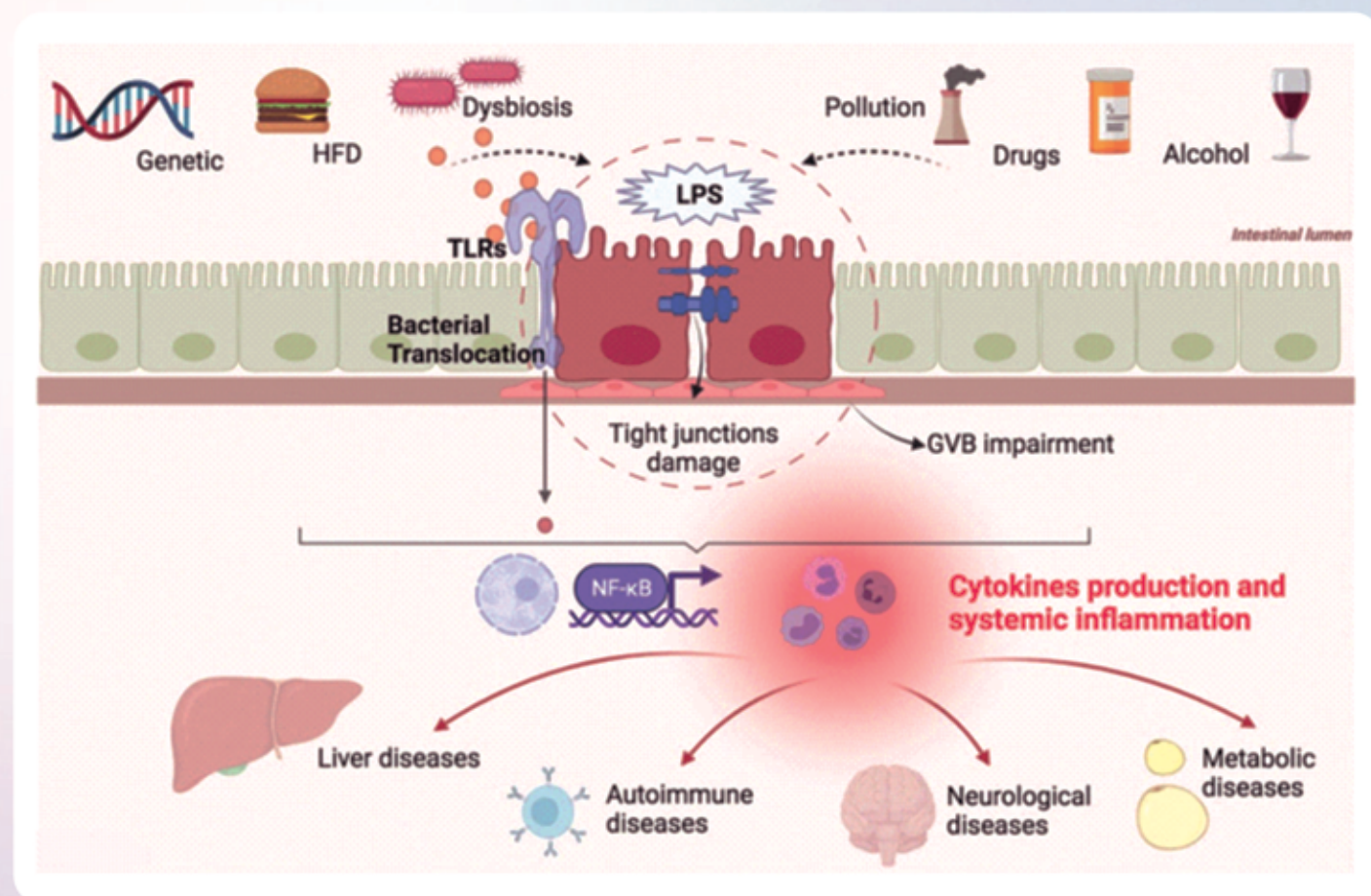
Diversos fatores influenciam nossa microbiota desde a nossa gestação. A alimentação da mãe, o tipo de parto, como foi a amamentação e a alimentação durante os primeiros anos de vida também possuem grande impacto. Além disso, a dieta atual, o uso de medicações e estilo de vida (prática de atividade física e manejo do estresse) causam efeito direto em como os micro-organismos estarão em equilíbrio no nosso corpo.

Dietas com alto teor de gordura e/ou baixo teor de fibras estão associadas a alterações no equilíbrio da microbiota, sendo assim, a dieta ocidental é considerada um padrão asso-

ciado à uma microbiota menos saudável.

A microbiota tem inúmeros efeitos no bem-estar de um indivíduo, incluindo a ativação do sistema imunológico, a quebra de fibras alimentares, aumento da função e motilidade do trato gastrointestinal e a facilitação da absorção de nutrientes, bem como proteção contra infecções.

A alteração da microbiota pode gerar o aumento da permeabilidade intestinal, que eleva a presença de toxinas em nossa corrente sanguínea e a produção de substâncias inflamatórias, por isso essa alteração gera efeitos no organismo como um todo.



**Figura 2:** Fatores que contribuem para o aumento da permeabilidade intestinal e doenças sistêmicas.

Como a alimentação influencia diretamente a microbiota, também precisamos do nosso processo digestivo funcionando, senão, a microbiota também sofrerá alterações.

DIETA ASSOCIADA À MICROBIOTA MAIS SAUDÁVEL	
<b><i>Maior ingestão de:</i></b>	<b><i>Menor ingestão de:</i></b>
Frutas	Carnes Vermelhas
Verduras	Carnes Processadas
Oleaginosas	Alimentos Ricos em Açúcar
Grãos Integrais	Alimentos Ricos em Gordura Saturada
Proteínas Vegetais	Álcool

O primeiro passo é garantir tanto na mastigação, quanto no estômago, que os alimentos sejam bem fracionados, chegando no intestino para conseguirmos absorver.

Se os alimentos não são digeridos da maneira adequada nessa primeira etapa, chegarão ao intestino menos fracionados do que deveriam, gerando mudanças na microbiota intestinal, podendo alterar a mucosa do intestino e acarretar sintomas como gases, estufamento, diarreia e, conseqüentemente, a má absorção dos nutrientes.

Pacientes que apresentam problemas digestivos e sintomas como os citados acima precisam ser cuidados e tratados adequadamente.

O início do problema pode ser por uma baixa produção de ácido no estômago, causado por uso prolongado de medicações que inibem essa produção ou por condições de saúde que geram esse quadro, como a gastrite atrófica. Essa

falta do ácido, faz com que o esvaziamento gástrico fique mais lento, contribuindo para o refluxo e/ou a sensação de empachamento.

Além disso, como o ácido é um fator importante para regular a microbiota, quando temos menos ácido tanto no estômago, quanto no duodeno (a primeira parte do intestino), teremos alteração no equilíbrio da microbiota nessas regiões.

Essa mudança no equilíbrio gera a disbiose e a alteração da permeabilidade intestinal, contribuindo para maior inflamação e menor absorção dos nutrientes.

Por isso precisamos tratar do início ao final do processo digestivo, cuidando de todas essas fases, recuperando as mucosas e a capacidade de absorção dos nutrientes.

Quando temos casos assim, precisamos tratar toda a digestão e usamos um protocolo chamado de 6Rs.

## SOBRE OS 6Rs

### Etapa 1: Remover

Retirar da alimentação alérgenos, contaminantes, diminuir alimentos fermentáveis que podem contribuir com a disbiose no momento. Nessa primeira etapa o objetivo é tornarmos a alimentação mais leve e parar de gerar as alterações.

### Etapa 2: Reparar

Aqui vamos cuidar da mucosa do estômago e do intestino, fornecendo nutrientes e suplementos necessários para essa recuperação: alimentos fermentados, probióticos, fibras, glutamina, vitaminas e minerais essenciais. Podemos utilizar alguns suplementos para ajudar nesse processo.

### Etapa 3: Recolocar

Nessa etapa cuidamos desde a mastigação e associação com enzimas digestivas para que a digestão aconteça adequadamente. O paciente poderia estar com baixa produção de ácido e isso influenciar no processo digestivo ou até para que o alimento chegue no intestino devidamente digerido e não cause os efeitos indesejáveis.

### Etapa 4: Reinocular

Agora podemos melhorar a microbiota, já com a digestão corrigida e com as mucosas devidamente cuidadas, podemos incluir os probióticos, prebióticos, alimentos fermentados para estimular uma microbiota saudável.

### Etapa 5: Reequilibrar

Cuidar do estilo de vida, modular o sono, estresse, praticar atividade física e uma alimentação adequada para manter o organismo equilibrado.

### Etapa 6: Reavaliar

Reintroduzir os alérgenos e demais alimentos que foram retirados no início para observarmos como o paciente irá responder. Se necessário, ajustar a suplementação. Essa reavaliação pode acontecer a cada 30, 60 e/ou 90 dias, de acordo com o quadro do paciente.

### Referências Bibliográficas:

1) KINASHI, Y and HASE, K. Partners in Leaky Gut Syndrome: Intestinal Dysbiosis and Autoimmunity. *Front Immunol.* 2021 Apr 22;12:673708. doi: 10.3389/fimmu.2021.673708. eCollection 2021.

2) DI TOMMASO, N.; GASBARRINI, A. and PONZIANI, F. R. Intestinal Barrier in Human Health and Disease. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Dec; 18(23): 12836.

3) BOLTE, L. A. et al. Long-term dietary patterns are associated with pro-inflammatory and anti-inflammatory features of the gut microbiome. *Gut* 2021 Jul;70(7):1287-1298. doi: 10.1136/gutjnl-2020-322670. Epub 2021 Apr 2.

4) MESLIER, V. et al. Mediterranean diet intervention in overweight and obese subjects lowers plasma cholesterol and causes changes in the gut microbiome and metabolome independently of energy intake. *Gut* 2020 Jul;69(7):1258-1268. doi: 10.1136/gutjnl-2019-320438. Epub 2020 Feb 19.

5) CHAE, Y.R. et al. Diet-Induced Gut Dysbiosis and Leaky Gut Syndrome. *J Microbiol Biotechnol.* 2024 Apr 28;34(4):747-756. doi: 10.4014/jmb.2312.12031. Epub 2024 Feb 1.



**Karina Carlucci**  
NUTRICIONISTA

Especialista em Nutrição Esportiva  
e Fitoterapia Funcional  
CRN3 35092  
@karinacarlucci.nutra

# Reconhecimento Facial: Segurança Avançada com a GIBIM!

Imagine entrar no seu condomínio ou empresa e ser reconhecido instantaneamente, sem precisar de chaves, cartões ou senhas. Isso é possível com a tecnologia de reconhecimento facial, uma solução moderna e eficiente que a GIBIM oferece para você.

Essa tecnologia traz uma série de vantagens que vão além da praticidade. Com ela, você garante uma segurança ampliada, com identificação rápida e precisa de quem entra e sai, reduzindo o risco de acessos não autorizados. Além disso, o sistema permite um monitoramento constante e em tempo real, registrando todas as atividades de forma discreta e segura.

Na GIBIM, entendemos que cada cliente tem necessidades específicas. Por isso, trabalhamos com soluções personalizadas, garantindo que a instalação e o suporte técnico sejam feitos de acordo com o que você precisa. Estamos em Indaiatuba, mas atendemos toda a região, prontos para levar o que há de mais moderno em segurança para você.



**Fale com a gente:**

 (19) 3885.3003

 (19) 3885.3003

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



# VIRTU

GASTRONOMIA

## AMBIENTES

EXPERIMENTE JANTAR NO  
NOSSO DECK AO AR LIVRE  
OU NO SALÃO DE JANTAR  
INTIMISTA

ADEGA COM SELEÇÃO EXCLUSIVA

MENU

À LA CARTE E  
EXECUTIVO

DISPONÍVEL  
PARA  
ALMOÇO  
E JANTAR

SEU EVENTO SERÁ  
PERFEITO AQUI!

Para mais informações  
escaneie o QR code

Nos siga nas redes sociais  
[@virtugastronomia](#)



# SAIBA QUAL É O CAMINHO PARA SE TORNAR UM EXCELENTE CHEF DE COZINHA PROFISSIONAL

Por Rayane Lins

**C**aso goste de cozinhar e criar pratos diferentes, a carreira de chefe de cozinha pode ser para você. Embora o trabalho seja desgastante, ele também pode ser extremamente satisfatório para quem se encontra na profissão.

O chefe de cozinha é um cozinheiro experiente e qualificado para realizar inúmeras funções em bares, restaurantes e outros estabelecimentos dedicados à gastronomia. Para crescer e se destacar na profissão é preciso se dedicar a algumas experiências e ter qualificações necessárias.

Os chefes de cozinha são a autoridade máxima nesse ambiente. E ao contrário do que muita gente ima-

gina, sua função não é apenas cozinhar. Em alguns momentos você o vê o cozinhando, é claro, mas ele é basicamente, a pessoa que cria, aprimora e planeja a execução de cada prato servido no restaurante.

O chef ainda é o responsável por cuidar do estoque da cozinha, com foco na conservação, qualidade e necessidades de aquisição de alimentos, assim como cabe a ele a organização de inventários e controles. Dessa forma, seleciona ingredientes, testa receitas, desenvolve o preparo e a finalização, além de controlar a qualidade dos alimentos e escolher as técnicas gastronômicas utilizadas pela equipe. Sendo assim, o chef de cozinha tem um forte papel de liderança.



# Competências

## 1- Estudar gastronomia é essencial

Segundo o Técnico em Gastronomia e Alta Cozinha, e Chef Docente em Gastronomia na Escola IGA (Instituto Gastronômico das Américas), Vanderlei da Silva Lima, para ser um chef de cozinha, é necessário ter formação técnica ou tecnológica em gastronomia, além de muita dedicação e experiência prática na cozinha.

O fato é que um bom chef tem profundo entendimento sobre o tipo de comida que sua equipe de cozinheiros está preparando, sabendo perfeitamente os processos para cozinhá-los, temperá-los e montá-los nos pratos. Além disso, deve saber de cor e salteado o manual de boas práticas de cozinha.

“As especializações dependerão do foco de atuação de cada profissional. No entanto, é sempre importante buscar aperfeiçoamento através de cursos de extensão, pós-graduação e cursos livres que contribuam para a capacitação contínua. Essas especializações podem incluir técnicas avançadas de culinária, gestão de restaurantes, confeitaria, panificação, cozinha internacional, entre outras áreas específicas da gastronomia”, destaca Vanderlei.

## 2- Experiência em cozinha é indispensável

Se você acha que apenas fazer um curso de gastronomia é o suficiente, está muito enganado! Se você ainda não tiver boas experiências profissionais na cozinha, a resposta ainda é não, você não está 100% preparado. Antes de se preocupar com os diplomas, o chef de cozinha tem que se preocupar primeiramente em ser um bom cozinheiro. E para ser um bom cozinheiro, é fundamental construir uma boa trajetória profissional neste ambiente. Isso significa ter passando por experiências profissionais como cozinheiro, encarregado de cozinha ou até mesmo como auxiliar, buscando subir gradualmente na hierarquia.

## 3- Hierarquia de cargos na cozinha

Candidatos com experiência profissional como subchefe de cozinha, um nível hierárquico abaixo do chefe, e curso técnico ou superior em gastronomia, atraem mais olhares dos contratantes. Mas lembre-se: antes de chegar ao cargo de subchefe, foi preciso ter experiências em outros cargos que estão abaixo na estrutura hierárquica.

Ainda segundo o Chef Vanderlei, o começo da profissão não é fácil. “O caminho até alcançar o patamar de chef envolve muito trabalho, estudo constante, dedicação, disciplina rigorosa, habilidade no trabalho em equipe e criatividade. Esses elementos são fundamentais para desenvolver as habilidades necessárias, ganhar experiência prática e, eventualmente, assumir posições de liderança na gastronomia”, comenta o profissional.



A maioria das vagas exigem que o candidato tenha uma sólida experiência. Por conta disso, é fundamental ter um bom histórico profissional de cozinheiro e desejável a experiência como subchefe!

Algumas também exigem experiência prévia com o tipo de comida que o restaurante ou estabelecimento está vendendo, como por exemplo: comida japonesa, comida brasileira, comida italiana, hambúrgueres, etc. Ou seja, se você quer ser chefe de cozinha mas ainda não tem experiência, comece a trilhar sua jornada profissional agora!

“A gastronomia é mais do que uma profissão. É uma arte que realiza sonhos, proporciona prazer e cria momentos inesquecíveis. Ela traz felicidade tanto para quem pratica quanto para quem é servido. Por isso, não se limite: identifique seu objetivo e busque os conhecimentos necessários para alcançar suas metas. Dedique-se ao aprendizado contínuo, tenha paixão pelo que faz e esteja sempre aberto a novas experiências e técnicas”, conclui o especialista Vanderlei da Silva.

## 4- Acompanhe as tendências

Não tem quem duvide: o sabor é o que mais importa para conquistar o paladar das pessoas. No entanto, não basta produzir um prato delicioso, o chefe também precisa ficar por dentro das tendências gastronômicas para criar um cardápio interessante, chamar a atenção do público e aumentar o movimento do restaurante.

Então, mãos à obra! Acompanhe o que há de novo na culinária nacional e internacional, confira o que os chefes renomados estão criando. Além disso, você pode participar de feiras e eventos na área da Gastronomia, tanto no Brasil, como encontros internacionais. Nessas conferências, um chefe pode se atualizar sobre as tendências do mercado, além de descobrir como a tecnologia e a inovação estão sendo aplicadas à cozinha.

— O MELHOR —  
**TORRESMO**

★ **DE ROLO DA REGIÃO!** ★



*Venha provar!*

**Acompanha**

Molho especial e  
mandioca frita  
com bacon

Acompanhado do  
**melhor chopp**  
da cidade



Classic  
**GOLD**  
PREMIUM  
Chopp

**SEU ALMOÇO MERECE MAIS SABOR**



*Desfrute bons  
momentos aqui  
no Tuia*

(19) 99483-2821   tuiaarmazem

Rodovia João Ceccon, 370 - Bela Vista



De segunda a quinta-feira

# RETIRADA NO PRECINHO

Sabores selecionados  
A PARTIR DE

R\$ **39,99**



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



\*Válido para sabores inteiros participantes da promoção e apenas para pedidos via APP Dribix para retirada. Promoção NÃO cumulativa com outros descontos, pizzas promocionais, ou Promoção da Coca.

# PERDA AUDITIVA NA TERCEIRA IDADE: SINAIS, CONSEQUÊNCIAS E CUIDADOS

Negligenciar a perda auditiva pode trazer sérias consequências, como demência e depressão. Saiba como identificar os sinais e buscar ajuda.

**A** medida que envelhecemos, é comum que algumas funções do corpo não funcionem tão bem quanto antes. Uma dessas funções é a audição. Muitas vezes, adaptamo-nos às mudanças e não percebemos que estamos sofrendo de perda auditiva, um problema que pode trazer sérias consequências.

Se você notar que uma pessoa idosa está tendo dificuldade em entender o que está sendo falado, parece aflita em situações com muitos ruídos ou reclama de um zumbido constante no ouvido, é importante procurar um médico. A perda auditiva não ocorre da noite para o dia e, na maioria das vezes, as pessoas só percebem quando a situação já está avançada.

## Sinais de perda auditiva

Fique atento aos seguintes sinais que podem indicar perda auditiva em idosos:

- Dificuldade para falar ao telefone.
- Pedir repetidamente para que as pessoas repitam o que disseram.
- Aumentar o volume da televisão excessivamente.
- Não responder quando é chamado.

## Consequências da perda auditiva

A perda auditiva pode resultar em diversos outros problemas, como:

**Depressão:** A vergonha e a frustração por não conseguir ouvir bem podem levar ao isolamento social e, eventualmente, à depressão.

**Isolamento Social:** Pessoas com perda auditiva tendem a evitar interações sociais, o que pode levar a sentimentos de solidão.

**Sentimento de Inferioridade:** A necessidade constante de pedir para repetir o que foi dito pode afetar a autoestima e a confiança.

**Demência:** A falta de estímulo nas regiões cerebrais responsáveis pela audição pode contribuir para o comprometimento cognitivo e doenças como Alzheimer.

FOTOS: FREEPIK





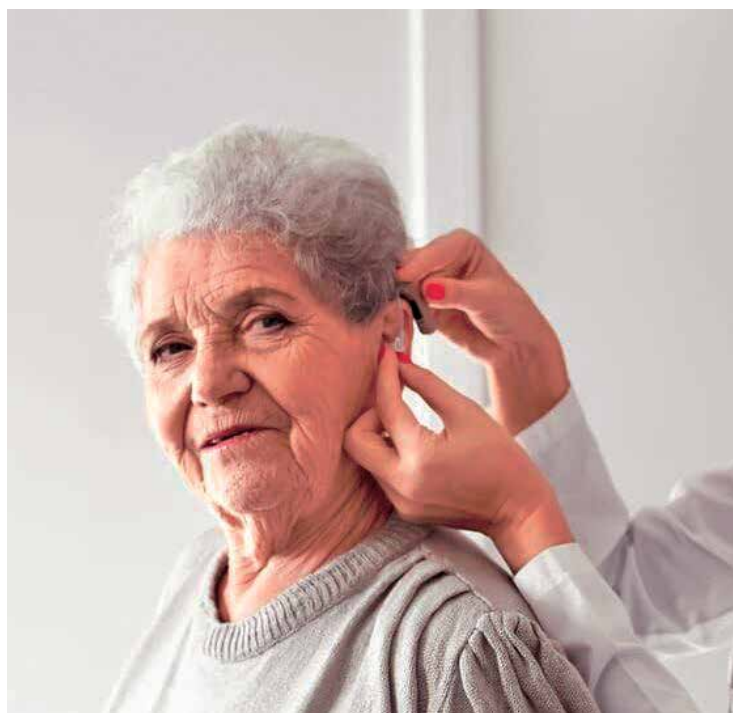
## A Importância de buscar ajuda

A Sonnaris, uma empresa especializada em aparelhos auditivos, vem se destacando há 10 anos em Indaiatuba e região. A empresa não só fornece aparelhos auditivos, mas também oferece assistência personalizada e qualificada, garantindo uma reabilitação auditiva completa. A Sonnaris oferece uma ampla gama de serviços, incluindo:

- Aparelhos auditivos.
- Exames audiológicos.
- Avaliação do processamento auditivo.
- Treinamento auditivo acusticamente controlado.
- Reabilitação vestibular (para tontura).
- Terapia vocal.
- Atendimento fonoaudiológico e psicológico.

Além de Indaiatuba, a Sonnaris atende também as cidades de Cajamar, Vila Mariana (São Paulo) e Guararema. A empresa destaca a importância da audição com o slogan: “Ouvir é... Liberdade. Ouvir é... Reconstruir a própria história. Ouvir é... Emocionar-se com as gargalhadas dos netos. Ouvir é... Eu te amo. Ouvir é... Saúde.”

Se você ou alguém que você conhece está mostrando sinais de perda auditiva, não espere até que o problema se agrave. Procure ajuda profissional e melhore a qualidade de vida.



Serviço	
<b>Endereço</b>	Rua Voluntário João dos Santos, 795 - Centro
<b>Horário de funcionamento</b>	Segunda à sexta das 8:30 às 17:30 Sábado apenas com horário agendado
<b>Contato</b>	(19) 3801-3675 / 3801-2065
<b>Instagram</b>	@sonnarisauditivos

## Cuide da sua saúde auditiva com a Sonnaris!

### Sintomas da perda auditiva:

- Zumbido nos ouvidos;
- Dificuldades para entender sons;
- Assistir TV com volume alto;
- Falar muito alto sem perceber;
- Escuta, mas não entende;

### Conheça nossos serviços:

- Avaliação auditiva
- Avaliação do processamento auditivo
- Treino auditivo
- Reabilitação da tontura e do equilíbrio corporal
- Terapia/aperfeiçoamento vocal
- Pilhas e acessórios para aparelho auditivo
- Moldes e tampões
- Adaptação de aparelhos auditivos
- Manutenção/conserto de aparelhos auditivos de todas as marcas




**Aparelhos auditivos  
discretos com preços que  
cabem no seu bolso.**

**Entre em Contato**

## ONDE ESTAMOS?



**RUA VOLUNTÁRIO JOÃO DOS SANTOS, 795 - CENTRO, INDAIATUBA - SP**

 (19) 98927-2350

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

 @sonnarisauditivos

# GRUPO AÇOFORT EM CONSTANTE CRESCIMENTO



**Há 25 anos o grupo expande áreas de atuação dentro do segmento de construção civil.**

Em uma pesquisa sobre hábitos de consumo, o grupo identificou que os clientes buscam por **comodidade, praticidade e preço** no momento de comprar materiais para construção.

A busca por **comprar tudo em um só lugar** com preço justo é uma das principais reclamações.

Pensando nisso e com toda competência em aço armado, o Grupo Açofort abriu uma unidade focada em **materiais para construção**.

Açofort oferece comodidade para seus clientes fornecendo **tudo o que é necessário para sua obra em um só lugar**, fornecendo aço armado e agregados do aço, e materiais elétricos, hidráulica, ferramentas, impermeabilizantes e muito mais.

Venha conhecer nossas unidades!

**Açofort - Soluções para sua obra.**



**Material para construção:** Rua Armando Salles de Oliveira 1440 Cidade Nova

**Aço armado:** Rua Umberto Pucci 550 Monte Castelo

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

@acofort.official

(19) 3801-2323



**AÇOFORT**

AÇO ARMADO NA MEDIDA CERTA



TODT & PANZETTI

SOCIEDADE DE ADVOGADOS



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

Rua dos Andradas, 107

B. Cidade Nova I

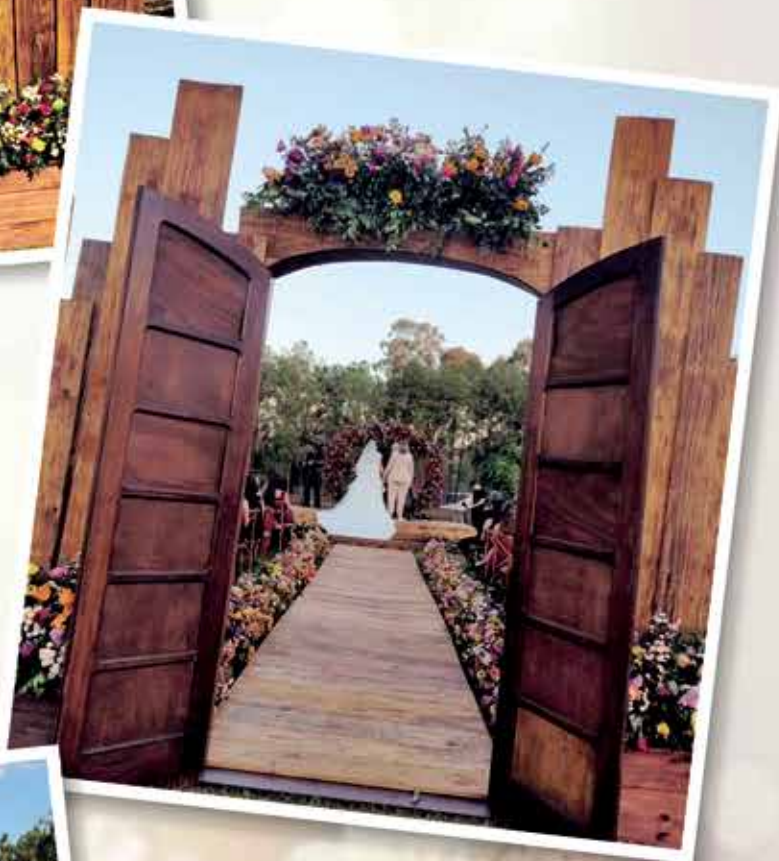
☎ 19 3875-6139

📞 19 97418-1966

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



Seu sonho realizado  
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.

# VOCÊ É O QUE VOCÊ USA

O que a roupa que você escolhe diz sobre sua personalidade

**V**ocê já ouviu falar em vesteterapia? Embora o termo não seja amplamente conhecido e carregue particularidades esotéricas, ele se caracteriza como uma terapia alternativa na área da moda. Se você acredita que emanamos energia de acordo com o que vestimos, vai adorar saber mais sobre esse conceito fascinante.

A vesteterapia é uma prática ancestral que surgiu há cerca de dois mil anos, entre as mulheres da Grécia Antiga. Em um lugar chamado gineceu, onde mães, filhas e avós conviviam, elas perceberam que podiam manifestar sentimentos e influenciar o humor através das roupas. Luciana do Rocio Mallon, responsável por trazer o estudo da vesteterapia para o Brasil, explica que essa terapia alternativa tem o potencial de transformar o humor e até amenizar enfermidades.

“É importante entender que a vesteterapia está mais próxima do esoterismo e da semiótica do que da ciência. Embora não seja comprovada cientificamente, essa filosofia de vida acredita no poder das roupas coloridas para barrar doenças, conforme as crenças dos povos antigos. Hoje, sabemos que as roupas coloridas podem influenciar nosso humor e comportamento”, destaca Luciana.







## Calça jeans, camiseta e jaqueta:

Indica uma pessoa prática, que valoriza o conhecimento e despreza futilidades.



### **Mudança no comportamento e amenização de doenças**

Luciana explica que as roupas que usamos podem ter um impacto significativo em nosso comportamento e saúde. “Quando uma pessoa está deprimida e veste roupas coloridas, ela tende a se sentir mais alegre. Por outro lado, uma pessoa brincalhona pode se comportar de forma mais séria ao vestir roupas escuras. Essas variações de comportamento são inconscientes e influenciadas pelas roupas que usamos. Roupas amarelas, por exemplo, podem abrir o apetite, enquanto roupas vermelhas aumentam a energia e a sede.”

A roupa que você escolhe também revela segredos da sua personalidade. É normal mudar de estilo conforme o humor, mas algumas escolhas podem dizer muito sobre você:



## Saias curtas com terninhos e tops:

Revela uma pessoa original que gosta de se destacar, mas que também é feminina e delicada. Provavelmente se destaca em várias atividades.



## Agasalho com listras dos anos 80 e moletoms:

Sugere uma pessoa batalhadora que valoriza o passado e está aberta a oportunidades futuras. Gosta de esportes e sabe equilibrar atividades intelectuais com físicas.



## **Vestido comprido ou saia comprida:**

Liga-se com forças sagradas da terra e honra as antepassadas. Feminina e feminista, gosta de ajudar outras mulheres, especialmente intelectualmente.

## **Conjunto de terninho e calça:**

Mostra uma pessoa determinada, que luta por seus objetivos e enfrenta obstáculos com coragem. Capaz de estudar e trabalhar simultaneamente, busca subir na vida com competência.



*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



**CAZZA** DECOR  
MÓVEIS PLANEJADOS

(19) 97420-2628 📞

(19) 3016-3278 📞

cazza\_decor 📷

www.cazzadecor.com 🌐

Rua Macassit, 40 📍  
Recreio Campestre Jóia  
Indaiatuba/SP

**CRIAMOS O SEU PROJETO SOB MEDIDA,  
DO JEITINHO QUE SEMPRE SONHO!**

# A HISTÓRIA DO INSTITUTO CARRER: UM REFÚGIO DE CUIDADO E BEM-ESTAR



**H**á dois anos, no dia 1º de agosto de 2022, o Instituto Carrer abriu suas portas pela primeira vez, marcando o início de uma jornada que transformaria a vida de muitos. A fundadora e proprietária, Daniela Carrer, uma visionária que fez a transição de carreira para se tornar fisioterapeuta especialista em neurofuncional pediátrico, estabeleceu um lugar onde a essência do acolhimento e a promoção da qualidade de vida são prioridades.

Daniela sempre sonhou em criar um ambiente onde crianças e suas famílias pudessem encontrar apoio e tratamento de forma integrada. Esse sonho começou a se materializar com a inauguração da primeira unidade do Instituto Carrer, dedicada à Reabilitação Neurofuncional. Localizada em uma área estratégica, a unidade logo se destacou pela excelência nos serviços oferecidos e pela dedicação da equipe multidisciplinar.

A unidade de Reabilitação Neurofuncional oferece um conjunto de nove especialidades que trabalham de forma integrada para proporcionar o melhor atendimento possível. Entre as especialidades, destacam-se Fisioterapia, Fonoaudiologia, Terapia Ocupacional, Psicologia, Psicopedagogia, Neuropsicopedagogia, Psicomotricidade, Musicoterapia e Neuromodulação. Cada uma dessas áreas é tratada com a mesma atenção e cuidado, garantindo que os pacientes recebam um atendimento personalizado e eficiente.

O sucesso da primeira unidade e a demanda crescente por serviços especializados impulsionaram a expansão do Instituto Carrer. Assim, em 10 de abril de 2024, foi inaugurada a segunda unidade, focada em Saúde e Estética. Essa nova fase do Instituto Carrer trouxe uma gama de tratamentos voltados para o bem-estar físico e estético dos pacientes, integrando cuidados que vão além da reabilitação.

Na unidade de Saúde e Estética, os pacientes encontram uma variedade de serviços que complementam os tratamentos da primeira unidade. As especialidades incluem Fisioterapia Ortopédica e DTM, Podologia, Reabilitação Pós-operatória Ortopédica e Estética, Harmonização Facial, Massagens, Drenagens, Limpeza de Pele, além de um Studio de Pilates, RPG, Osteopatia e um salão de beleza completo com manicure e designers de sobrancelha. Com essa oferta abrangente, o Instituto Carrer se consolidou como um espaço onde todas as terapias e tratamentos estéticos estão disponíveis em um único lugar.



**Recepção Unidade 1 - Clínica de Reabilitação**



A missão do Instituto Carrer é clara: promover a qualidade de vida dos pacientes e de suas famílias, oferecendo um ambiente acolhedor e tratamentos de alta qualidade. Essa filosofia é refletida em cada detalhe do trabalho realizado nas duas unidades, desde o atendimento inicial até o acompanhamento contínuo dos pacientes.

Ao longo desses dois anos, o Instituto Carrer tornou-se um ponto de referência em cuidados especializados e bem-estar. Daniela Carrer e sua equipe continuam a trabalhar com paixão e dedicação, buscando sempre novas formas de atender às necessidades dos pacientes e de suas famílias. O Instituto Carrer é mais do que um centro de tratamento; é um lugar onde vidas são transformadas e onde o cuidado com o próximo é a maior prioridade.



**Recepção Unidade 2 - Clínica de Saúde Estética**



Instituto  
**carrer**  
REABILITAÇÃO NEUROFUNCIONAL  
E TERAPIAS INTEGRADAS

TODAS AS TERAPIAS EM  
UM SÓ LUGAR

Uma equipe multidisciplinar  
pronta para cuidar de você

Unidade 1  
☎ 19 99805-0299

Unidade 2  
☎ 19 99774-6763



# SIGO

SOLUÇÕES CONTÁBEIS

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



Serviços  
Contábeis



Abertura de  
Empresas



Tributos e  
Impostos



Regularização  
Receita Federal

SOMOS  
ESPECIALISTAS EM

 (19) 98174-3723



(19) 3312-0554

(19) 3312-0555



Acompanhe pelo  
QR Code nosso  
novo endereço

**Breve novas instalações**  
para um melhor atendimento



# Farmácia Botica, há mais de 40 anos trazendo o melhor da Natureza para você

## Novos lançamentos da Bee Ways

### Bee Blend Geleia Real + CoQ10, Vit. A, C e D3: energia e vitalidade ao seu alcance

O Bee Blend Geleia Real + CoQ10, Vit. A, C e D3 é um suplemento nutricional formulado para quem deseja fortalecer o sistema imunológico, melhorar a saúde cardiovascular e promover energia e vitalidade no dia a dia.

**Geleia Real:** substância preciosa conhecida por suas propriedades revitalizantes é um dos mais poderosos antioxidantes naturais, promovendo energia e bem-estar.

**CoQ10:** Essencial para a produção de energia celular é fundamental para a saúde do coração e para combater o cansaço.

**Vitaminas A, C e D3:** vitais para o sistema imunológico, estas vitaminas trabalham juntas para reforçar suas defesas naturais, além de apoiar a saúde da pele, ossos e visão.



### Bee Blend Própolis Trio: A força da natureza em cada cápsula

O Bee Blend Própolis Trio combina três tipos de própolis – verde, vermelha e marrom – cada um com propriedades excepcionais que promovem a saúde de forma completa. Esta mistura única oferece dupla padronização em polifenóis e flavonoides, garantindo a máxima eficácia.

**Própolis Verde:** conhecida por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e de fortalecimento do sistema imunológico, o própolis verde é um verdadeiro escudo contra doenças e infecções.

**Própolis Vermelha:** rara e valorizada, o própolis vermelha é rica em isoflavonoides e bioativos com ação antioxidante, anti-inflamatória e até anticancerígena.

**Própolis Marrom:** possui propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias e cicatrizantes, ajudando na recuperação de lesões e na prevenção de infecções.

Este trio dinâmico é a escolha perfeita para quem busca uma defesa natural robusta e completa.



*Fitoterápicos*

- Ervas e Extratos • Produtos Naturais
- Homeopatia • Florais de Bach

R. Padre Bento Pacheco, 1160 - Indaiatuba-SP

 (19) 3329-0988

 (19) 3834-2966

# Cuidado e Autoestima é coisa de Homenz

Pesquisas indicam que 72% dos homens praticam o autocuidado, colocando o Brasil como a quarta maior potência no mercado global de beleza e cuidados pessoais e na segunda posição mundial em lançamentos de produtos na área. Pensando neste público que cresce a cada dia, a unidade da Homenz em Indaiatuba foi inaugurada no último dia 26 de julho com o que há de mais moderno em saúde e estética masculina.

Dados da Associação Brasileira de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (Abihpec) colocam o Brasil como segundo maior mercado de beleza masculino, atrás apenas dos Estados Unidos. Já a Associação Brasileira de Clínicas e Spas (ABC-Spas) revela que 30% dos clientes são homens. Números que evidenciam uma mudança no comportamento do homem, que passou a cuidar mais de si mesmo.

A franquia Homenz foi fundada em 2018 em Uberaba (MG) por Eduardo Acioli e Luiz Fernando Carvalho, que conta que a ideia surgiu após buscar os serviços de uma clínica convencional, onde encontrou uma amiga que estranhou sua presença no local. Foi então que surgiu a ideia de uma clínica exclusiva para o público masculino.

“Ajudar todos os homens do Brasil a cuidar cada vez mais da sua aparência é a principal missão da Homenz”, destaca o administrador de empresas Paulo Afonso Bica de Freitas, 46 anos, franqueado da Homenz em Indaiatuba. Depois de 18 anos atuando em uma grande empresa, Paulo decidiu abrir seu próprio negócio e encontrou na Homenz uma oportunidade.



“Nós, homens, merecemos este momento de relaxamento e autocuidado, com alguns diferenciais como um cardápio de bebidas e petiscos, e tratamentos com o que há de mais moderno no mercado”, enfatiza. Com uma equipe qualificada e atendimento humanizado, a Homenz é a única rede de clínicas especializadas em saúde e estética masculina no país, e vai além de tratamentos e produtos premium, moldando experiências que celebram a autenticidade masculina.

A Homenz oferece uma gama de serviços em seus pilares de tratamentos: facial, corporal e capilar. Entre os tratamentos faciais, destaque para Depilação a LED, Bioestimulador de Colágeno, Limpeza de Pele Avançada, Toxina Botulínica (Botox) e muito mais.



Entre os tratamentos corporais estão a Depilação a LED, Criofrequência, Criopólise e Aplicação de Enzimas para Gordura Localizada. Entre os tratamentos capilares estão o Transplante e o MMP, desenhado para o público masculino, que estimula o couro cabeludo, promovendo o crescimento dos fios, além de ser minimamente invasivo.

Paulo revela novidades para a Homenz Indaiatuba nos próximos dias. "Estamos buscando parcerias com barbearias, centros de beach tennis e queremos trabalhar em conjunto com cerimonialistas para oferecer o Dia do Noivo", afirma.

Tantas novidades explicam a busca diária de novos clientes pelos serviços da Homenz. "O público masculino de Indaiatuba tem conhecido e apostado em nossos serviços, que incluem ainda programas de emagrecimento, performance esportiva e hipertrofia, por exemplo. Faça uma visita e conheça todas as novidades da primeira rede de estética e saúde masculina do Brasil", convida.



A Homenz Indaiatuba está localizada na Avenida Presidente Vargas, 2.881, Loja 2, na Vila Homero. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone ou WhatsApp em (19) 3392-5990 ou então pelo Instagram @homenz.indaiatuba.

Aponte a câmera do seu celular e fale conosco no WhatsApp

**HOMENZ**  
SAÚDE E ESTÉTICA MASCULINA

Av. Presidente Vargas, 2881 - Loja 2  
Vila Homero - (19) 3392-5990



# DE INDAIATUBA PARA NOVA YORK

A jornada de sucesso de Leane Cocença Mello e sua Nudy Store

**L**eane Cocença Mello, natural de Indaiatuba, sempre soube que moda e viagens seriam a combinação perfeita em sua vida. Com apenas 33 anos, casada e empreendedora há sete, ela transformou sua paixão em um negócio de sucesso: a Nudy Store. O que começou como vendas informais no porta-malas de seu carro hoje se tornou uma marca reconhecida, não só no Brasil, mas também internacionalmente.

“Era um sonho antigo”, confessa Leane ao falar sobre o lançamento de uma coleção fora do país. “Sempre que viajava, preparava uma mala com looks exclusivos da Nudy, e isso gerava um engajamento incrível com o público”. A coleção ICONIC, lançada em abril deste ano em Nova York, foi a terceira experiência internacional da marca, e sua exibição na Times Square foi um marco. Antes disso, Leane já havia levado a Nudy Store para Paris e para a Costa Amalfitana, na Itália.



Leane começou vendendo bolsas no trabalho e, logo depois, roupas no porta-malas do carro. “Senti a necessidade de ter um espaço para armazenar as mercadorias, então aluguei um local de 10 m<sup>2</sup>”, lembra. O começo foi desafiador, mas com o apoio de seu marido, que a incentivou a estabelecer metas e organizar o financeiro, Leane perseverou. Hoje, a Nudy Store ocupa um espaço de 500 m<sup>2</sup>, que ela transformou na loja dos seus sonhos.



## A moda que leva o Brasil ao mundo

A Nudy Store se destaca pela alfaiataria e diversas padronagens, e Leane é uma grande entusiasta do estilo hi-lo, uma tendência que mistura peças sofisticadas com itens casuais. “É uma abordagem versátil que reflete a personalidade de quem a veste”, explica. “Cada look se torna uma expressão individual de estilo.”

A empresária acredita que paciência, constância e coragem são essenciais para o sucesso. “Não se compare aos outros; cada trajetória tem seu próprio tempo”, aconselha. E essa filosofia a guiou durante toda a sua carreira, desde os dias vendendo bolsas até as passarelas internacionais.

“Estar em movimento e evitar a rotina é o que me motiva”, revela. A internet é a principal fonte de inspiração, e sua experiência em Paris, onde estudou moda e conheceu os bastidores de grandes marcas como Chanel e Dior, foi transformadora. “Mas a moda está sempre evoluindo, e precisamos acompanhar esse ritmo.”

Com os pés firmes no chão e a cabeça cheia de novos sonhos, Leane Cocença Mello continua a levar sua Nudy Store a novos patamares, sempre fiel ao seu estilo e autenticidade. E, como ela mesma diz: “O que você planta hoje será a colheita de amanhã.”

O requinte e elegância que sua casa merece

### FORRO DE MADEIRA

- ✓ Conforto térmico e acústico
- ✓ Durabilidade
- ✓ Estética
- ✓ Versatilidade

**M MADEIREIRA**  
MADELASCA

📞 (19) **3801-2884**  
**3875-3003**

📞 (19) **99400-5735**

Avenida Visconde de Indaiatuba, 855 - Vila Vitória I

# 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

 (19) 3199-6060

 (19) 3835-2416

# ACEITA UMA XÍCARA DE CAFÉ?

Por Flávia Girardi

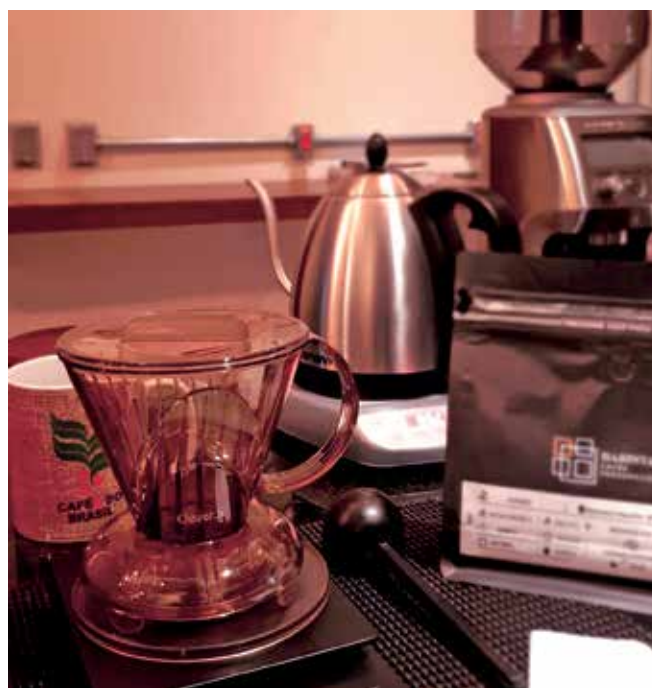
O cheiro a gente percebe de longe. Ele pode estar quente, gelado, em sobremesas, pratos salgados, mas a verdade é que o brasileiro ama um cafezinho, tanto que ele é a segunda bebida mais consumida no país, perdendo apenas para a água. Mas o que faz dele assim, tão especial?

## A lenda da descoberta do café

Existem várias lendas sobre a real descoberta do café, uma das mais conhecidas é a do pastor Kaldi, que viveu na Absínia, hoje território da Etiópia. A lenda conta que o pastor, observando suas ovelhas, notou comportamentos diferentes quando estas comiam frutos de coloração amarelo-avermelhada dos arbustos que existiam no campo. O rebanho andava por quilômetros, ficava saltitante, com energia dobrada, e mais espertas.

Intrigado, o pastor comentou sua observação com um monge, que decidiu investigar as propriedades do fruto. O monge levou os frutos para o monastério e, inicialmente, os utilizou como infusão. Ele percebeu então uma das propriedades do chá: a eficácia contra o sono, já que, após consumi-lo, conseguia ficar acordado por horas. Logo, a

descoberta se espalhou pelos monastérios, e todos queriam o tal fruto. Dessa maneira, existem algumas evidências de que o primeiro plantio de café foi feito em monastérios no Iêmen. Cercado de lendas, o fato é que o café é originário das montanhas da Etiópia e suas sementes se espalharam por todo o mundo.



FOTOS: LET'S COFFEE

## Tipos de Café

A diversidade de cafés disponíveis no mercado é impressionante. Desde o tradicional cafezinho brasileiro até os elaborados cafés especiais, existe uma infinidade de opções para os amantes da bebida. As diferenças nos tipos de café podem ser atribuídas a vários fatores, como a região de cultivo, o processo de torrefação e os métodos de preparo.

Os cafés especiais, por exemplo, são conhecidos pela qualidade superior dos grãos e pelo cuidado em todas as etapas de produção. Eles podem apresentar notas de sabor únicas, que vão desde frutas cítricas até chocolate e especiarias. Por outro lado, o café tradicional, amplamente consumido no Brasil, é conhecido pelo sabor mais robusto e encorpado.





Conversamos com Denilton Pires dos Santos, proprietário da Let's Coffee em Indaiatuba, especializada em cafés especiais. Ele explicou a variedade de métodos de preparo oferecidos na cafeteria. “Na nossa cafeteria, oferecemos nove métodos de preparo além do café expresso, onde buscamos a melhor extração para cada tipo de café. Os métodos incluem V60, V60 Mugen, V60 Switch, Koar, Kalita, Clever, Aeropress, French Press e Chemex.”

Sobre as diferenças entre os métodos, Denilton detalha. “Nos métodos V60, V60 Mugen e Switch, apesar de serem praticamente o mesmo método, a forma de preparo é diferente para cada um. Na V60, conseguimos uma bebida equilibrada entre sabor, doçura, acidez e corpo. Já na V60 Mugen, realçamos mais o corpo do café, e na V60 Switch, a doçura é mais evidente.”

Ele também destaca a importância dos equipamentos para a consistência e qualidade da extração. “Utilizamos uma balança de precisão com cronômetro, chaleira com bico de ganso e moedor de café com regulagem da granulometria. Cada método de preparo tem sua receita específica, ajustando tempo, temperatura da água e granulometria do café moído para garantir a melhor experiência.”



Sobre os cafés utilizados na Let's Coffee, Denilton explica. “Trabalhamos diretamente com diversos produtores, sem grandes atravessadores, garantindo cafés frescos e de qualidade. Este ano, trouxemos o Coffee Of The Year de 2023, eleito o melhor café do ano por especialistas.”

Para acompanhar os cafés, a cafeteria oferece uma variedade de opções doces e salgadas desenvolvidas internamente. “Sempre buscamos harmonizar nossos acompanhamentos com nossos cafés. Desde tortas como a Let's Croc! até opções salgadas como Pão de Queijo e Tortinha de Frango Cremoso, temos algo para todos os gostos.”

## Curiosidade: o café na gastronomia

O café transformou-se em um produto mundial, por sua grandeza pode-se fazer receitas maravilhosas, desde os doces e salgados, como cappuccinos, cafés tradicionais e cafés cremosos, entre outras diversas receitas. É possível preparar cremes, mousses, tortas e sorvetes. As preparações são bem definidas, não deixando de identificar o aroma e sabor marcante do café.

Em alguns países, o grão é utilizado não só em sobremesas, mas também como base de molhos, como especiaria para saborizar recheios e até em pães. O segredo da sua utilização, além de caprichar na harmonização dos sabores, é saber controlar a sua acidez. Assim, o café pode trazer aromas diferenciados para o prato, resultando em uma receita refinada.



RÔMULO JURACY/DIVULGAÇÃO

*Coração de filé suíno grelhado ao molho de café*

### Let's Coffee

**Endereço:** Av. Maj. Alfredo Camargo Fonseca, 424 - Cidade Nova I, Indaiatuba – SP

**@letscoffeebr**

let's  
coffee



 **letscoffeebr**

 **letscoffeebr**

**Café especial,  
aconchego e  
comidinhas  
afetivas**



**Tel./Whatsapp: (19) 3816-2241**

Av. Major Alfredo Camargo Fonseca, 424 - Cidade Nova I - Indaiatuba/SP

# Uma Declaração de Amor e Gratidão a Nosso Pai

Querido Pai, José Laércio Priesnitz,

Hoje, queremos dedicar algumas palavras para expressar o quanto você significa para nós e o imenso amor que sentimos por você. Desde os primeiros passos que demos até os desafios mais difíceis que enfrentamos, você sempre esteve ao nosso lado, nos apoiando e guiando com seu amor incondicional e sua sabedoria.

Você é mais do que um pai; você é nosso herói, nosso amigo e nosso maior exemplo. Sua força e determinação sempre nos inspiraram a ser melhores e a nunca desistir, mesmo quando o caminho parecia difícil. Seu carinho e sua paciência nos ensinaram o verdadeiro significado do amor e da família.

Lembramos com carinho das noites em que você ficava acordado conosco, apenas para ter certeza de que estávamos bem. Das vezes em que sacrificou suas próprias necessidades para garantir que não nos faltasse nada. E das palavras de encorajamento que você sempre tinha prontas para nos levantar quando estávamos para baixo.

Cada conselho que você nos deu, cada história que você compartilhou e cada abraço que você nos ofereceu são tesouros que guardamos com muito carinho em nossos corações. Você nos mostrou a importância da honestidade, da bondade e do respeito, e somos eternamente gratos por todas as lições de vida que aprendemos com você.

Obrigado, pai, por ser nosso guia, nosso protetor e nossa maior fonte de inspiração. Seu amor é uma luz que ilumina nossos caminhos e nos dá a coragem para seguir em frente. Prometemos honrar seu legado e continuar a ser a família unida e amorosa que você sempre desejou.

Com todo o nosso amor e profunda gratidão, nós te amamos muito ...

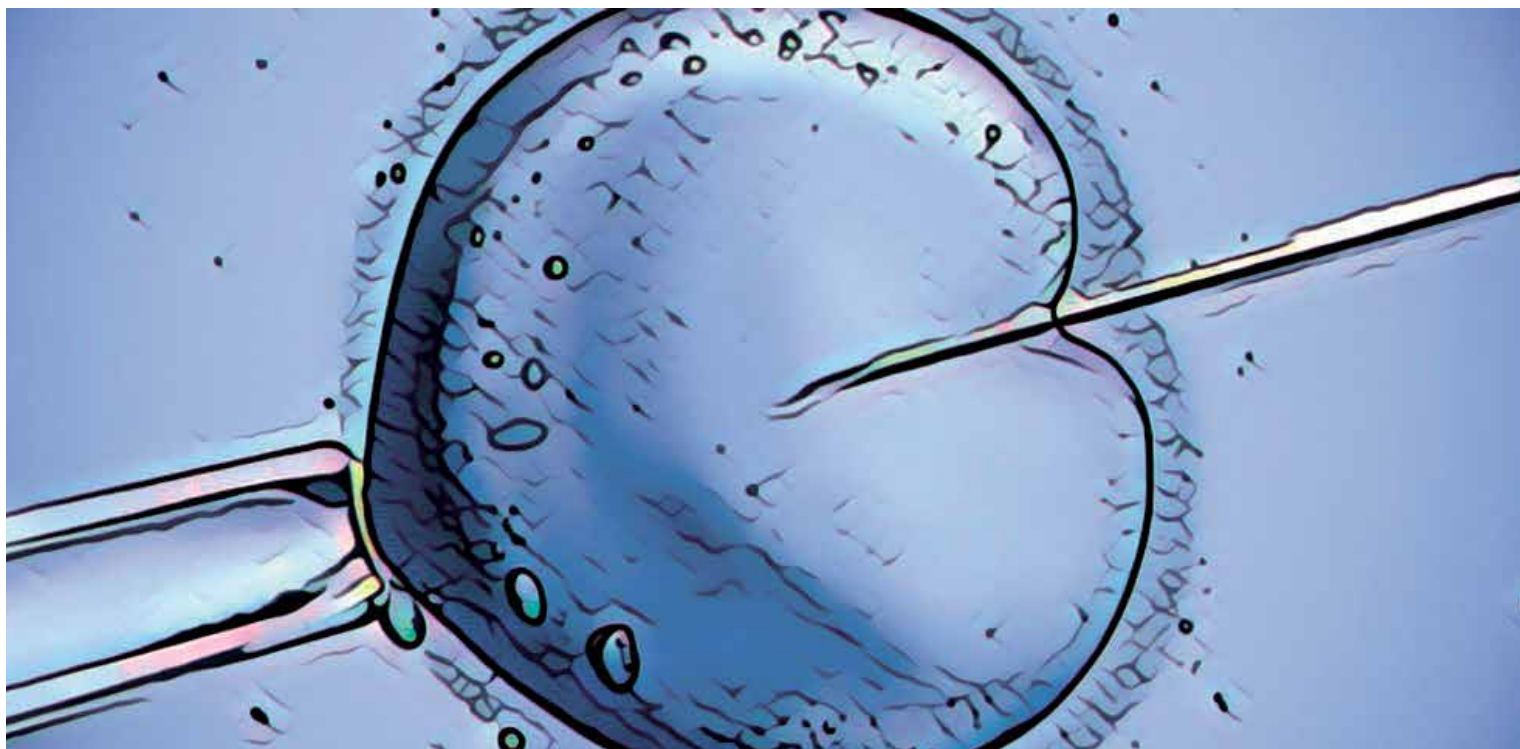
*Janaina, Gabriel, Felipe, Judite, João, Camila, Vitor e Pedro*



Estrada do Camping Casarão, 628  
Itu-SP - ☎ 19 99830-4141

O Celeiro deseja a todos os papais um mês repleto de bênçãos, saúde e felicidade, especialmente ao nosso querido mestre cuca Alexandre. Que você seja sempre envolvido por amor e carinho, com os beijos afetuosos de suas filhas, Ana Alice e Maria Flor, Felipe e Gabriel!!





# ENTENDA O QUE É FERTILIZAÇÃO IN VITRO

Sonha em ser papai ou mamãe mas tem algum problema de infertilidade? Invista na fertilização in vitro que tem evoluído com grande sucesso no Brasil, tendo em média até 55% de sucesso.

**A** fertilização in vitro (FIV) é um tratamento de reprodução humana assistida que está cada vez mais em alta no Brasil. Nesse tratamento a produção de ovários da mulher é impulsionada para que haja mais óvulos quando comparado com a produção natural. Após esse processo, os óvulos são recolhidos através de uma punção que é guiada por um ultrassom transvaginal e fertilizados pelos espermatozoides em laboratório. Geralmente o ciclo da fertilização in vitro dura em média duas semanas para sua conclusão.

Esse processo também pode ocorrer com óvulos, espermatozoides ou embriões doados, inclusive para mulheres sem parceiros ou casais homoafetivos.

## Entenda as etapas da fertilização in vitro:

### Estimulação ovariana

A mulher precisa fazer uso de hormônios injetáveis para que haja a estimulação do desenvolvimento dos folículos, que são bolsas de líquidos que podem conter um óvulo. O processo de estimulação pode durar de 10 a 12 dias e é sempre acompanhado por exames de ultrassom

e eventuais doses hormonais para melhor coordenação do processo. Isso pode melhorar sua eficiência e ajuda a evitar a produção de óvulos em excesso.

### Coleta e seleção dos óvulos

Como citado no começo do texto, esse processo é realizado através de uma agulha que é colocada em um aparelho de ultrassom onde o líquido dos folículos ovarianos são aspirados. Assim essa parte das etapas é feita com uma leve sedação e dura de 15 a 30 minutos. Em uma estufa especial os óvulos mais saudáveis e maduros seguem para o processo de incubação, onde é simulado o corpo da mulher e assim aguardam o momento da fertilização convencional ou ICSI.

### Coleta e seleção dos espermatozoides

Esse processo é feito por masturbação dentro de uma sala privativa da própria clínica. Dessa forma isso ocorre para evitar qualquer contaminação e para ter agilidade no tratamento da amostra. Caso haja falta ou o paciente seja vasectomizado, é necessário realizar uma punção nos testículos. Mas em todos os casos as amostras passarão por um preparo em laboratório, que tem como objetivo selecionar os espermatozoides mais saudáveis para o processo de fertilização.

## Fertilização in vitro (FIV)

Após as seleções, ambos entram em contato para a fertilização no laboratório e armazenados em uma estufa que possui a mesma temperatura e outras condições do corpo da mulher. Na maioria dos casos quando a quantidade ou qualidade dos espermatozoides são baixas. Assim a chance da fertilização dos óvulos pode ser aumentada usando a injeção intracitoplasmática de espermatozoide (ICSI), ou seja injeta um espermatozoide dentro do óvulo e essa fertilização é observada no tempo de 18 a 22 horas.

## Transferência dos embriões

No período de dois a cinco dias o embrião está pronto para que seja transferido, que é realizado com um uso de um cateter bem delicado e tem como objetivo de ser depositado dentro do útero. Para uma maior eficácia, o médico usa um ultrassom que mostra onde é o melhor local na cavidade uterina. Importante lembrar que, após o procedimento a paciente não faça esforço físico e continue tomando os medicamentos que dão suporte para o tratamento.

## E quando fazer o exame de gravidez para saber se a fertilização foi um sucesso?

O exame pode ser realizado entre 9 até 15 dias depois da transferência.

Segundo o site da SBRA “Em relação aos ciclos de fertilização in vitro, os dados de 2019 mostram que a técnica vem crescendo no Brasil ao longo dos anos. Nesse ano, foram realizados 43.956 ciclos de fertilização, o que representou um crescimento de mais de 800 ciclos em relação ao ano anterior, cerca de 2%. São Paulo lidera o procedimento, com 21.162 casos, o que representou 48% do total do país. Em segundo e terceiro lugares ficaram os estados de Minas Gerais (4.312) e Rio de Janeiro (4.905).”

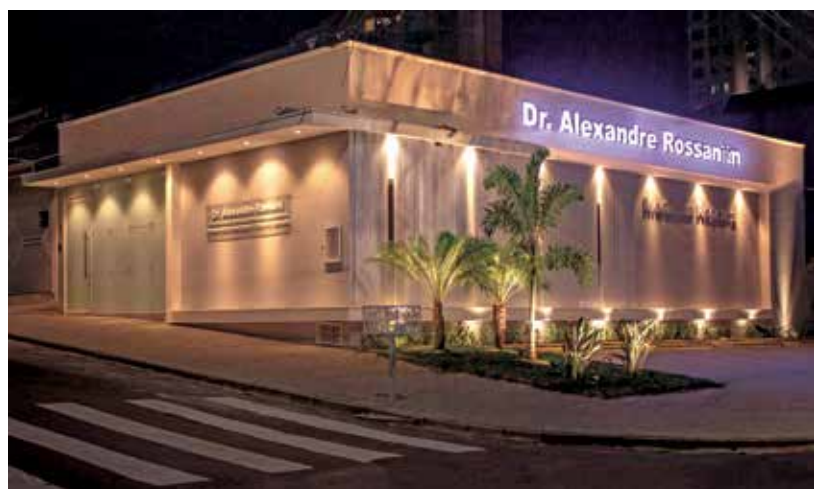
## Quanto tempo dura o tratamento e quais as chances de engravidar?

O tempo total do tratamento com todas as etapas costuma durar aproximadamente uns 25 dias.

A probabilidade da gravidez ter sucesso depende de inúmeros fatores, que juntos têm uma grande influência diretamente na questão da fertilidade. Sendo eles a faixa etária, passando por todos os diagnósticos e até o estilo de vida do casal.

Grande parte da avaliação do sucesso da fertilização in vitro está ligada à idade, ainda mais para as mulheres, por exemplo: pacientes de 35 anos têm até 60% de chances, entre 35 a 38 anos essa chance já diminui para 40% e até os 40 anos cai para 30%, diminuindo mais com o passar dos anos.

A fertilização in vitro (FIV) é um procedimento que proporciona para muitos homens e mulheres a chance de realizar o sonho de construir uma família. Caso deseje saber mais sobre o procedimento, entre em contato conosco para agendar uma consulta.



Dr Alexandre Rossani

**Reprodução Assistida e Medicina Fetal - Obstetrícia - Ginecologia**

Rua Capitão Boaventura do Amaral, 76  
Jardim Pau Preto - Indaiatuba/SP  
Tel: (19) 3875-6384 - (19) 3318-1107  
WhatsApp: (19) 98116-9568  
(19) 98968-1991

# PROGRAMA MAMÃE SEGURA

Somos pioneiros na implantação do Programa Mamãe Segura em nosso consultório!

**É** um programa que se destina a cuidar da parte emocional da gestante, da mamãe que acabou de ter o seu bebê, do bebê e de toda a sua família, dando auxílio a todos para enfrentarem os novos desafios que nascem com a chegada de mais um membro da família.

O Programa Mamãe Segura consiste em um tratamento em conjunto com o Pré-natal e acompanhamento no Pós-parto que é baseado em Terapias Naturais e Integrativas de maneira holística, onde unimos Corpo, Mente e Alma, fazendo com que toda a família tenha um equilíbrio e bem-estar.

Afinal, sabemos que nesta fase a mulher passa por diversos conflitos que podem gerar sintomas desagradáveis, o que atrapalha muito esse período de grandes transformações.

## **A Gestão na vida da Mulher**

Sabemos que a gestação é um período mágico para as mulheres, é uma fase de plenitude, beleza interior e realização.

Contudo, é também um período de grandes mudanças físicas, emocionais, mentais e espirituais, que muitas vezes deixam a mulher insegura, gerando uma fragilidade emocional e desarmonia interior.

Por este motivo no Pós-parto, muitas mulheres sentem-se esgotadas e até mesmo depressivas, devido a medos, ou até por terem tido um trabalho de parto longo, necessitando de apoio emocional e até mesmo energético.

Mas se engana quem acha que é só a mamãe que precisa dessa ajuda nesse momento, o papai também por diversas vezes se vê inseguro, com medos, preocupações com o aumento da responsabilidade com a sua família, e precisa de um auxílio emocional.

Para o bebê que chegou nesse mundo novo também sentem medo e insegurança em assumir a vida, precisando muito de colinho da mamãe e de apoio emocional. Dessa maneira, para apoiar a mulher e toda a sua família de maneira completa e integrada, contamos com a Terapeuta Integrativa Marcia Moraes - Terapeuta floral e Reiki com ênfase em psicologia positiva e informação para o trauma.



## Terapia Floral

Os benefícios dos remédios florais são inúmeros, e isentos de contraindicação, pois são feitos à base de flores e com propriedades especiais e utilizados em muitos países na Europa, Estados Unidos e Brasil. E eles são grandes aliados na manutenção do equilíbrio emocional e mental, refletindo no físico de maneira grandiosa.



## Reiki

Como os florais, a Terapia Reiki une o equilíbrio energético dos Centros de Força relacionados aos órgãos e sistemas do corpo inclusive ao “Corpo Emocional”, proporcionando bem-estar e relaxamento, aliviando tensões e dores, aumentando a imunidade.

Dessa maneira, o Reiki também é indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como terapia integrativa em hospitais, em partos e pós-partos, cirurgias diversas e em UTIs. É válido lembrarmos que tudo que faz bem à Mamãe, faz bem ao bebê.

Objetivo: Cuidar da parte emocional das GESTANTES e MÃES, apoiando-as com TERAPIAS PSICO – ENERGÉTICAS, de forma INTEGRATIVA junto ao acompanhamento Pré-natal e Pós-parto realizado com Médico Obstetra.

Ficou com alguma dúvida sobre o nosso Programa Mãe Segura? Entre em contato conosco. Dra Márcia Moraes e Dr. Alexandre Rossani.



Dr. Alexandre Rossani

Rua Capitão Boaventura do Amaral, 76  
Jardim Pau Preto - Indaiatuba/SP  
Tel: (19) 3875-6384 - (19) 3318-1107  
WhatsApp: (19) 98116-9568  
(19) 98968-1991

### Confira abaixo alguns sintomas desagradáveis que podem acometer gestantes e mães:

- 1 – Medos conhecidos;
- 2 – Medos desconhecidos;
- 3 – Preocupação excessiva com a gravidez e o bebê;
- 4 – Dificuldade em aceitar as transformações com o próprio corpo e com a vida;
- 5 – Bastante cansaço;
- 6 – Insegurança em ser capaz de levar a gravidez até o fim;
- 7 – Insegurança em ser mãe;
- 8 – Irritação acentuada com as pessoas e/ou marido;
- 9 – Depressão antes e após o parto;
- 10 – Dificuldade em aceitar a própria aparência durante ou após a gestação;
- 11 – Desânimo devido aos problemas com a saúde;
- 12 – Pensamentos perturbadores;
- 13 – Trauma por acontecimento anterior à gestação atual;
- 14 – Descontrole emocional e outros.



# DO BÁSICO PARA O LUXO

A trajetória da marca que transformou itens baratos em uma marca global com parcerias grandiosas

**A**té os anos 90 elas eram assim, um produto barato e voltado ao consumidor de baixa renda. Porém, as Havaianas, por ser uma marca brasileira globalizada migrou de valor popular a cool. O que era uma commodity utilizada pelos mais pobres se tornou objeto de desejo de todas as classes sociais no mundo inteiro, graças a um exemplar programa de gerenciamento de marca. Para o jornal Wall Street Journal e a revista The Independent Review, a sandália Havaianas é comparada ao Boeing e ao Fusca, por serem produtos que reinventaram suas categorias de negócio.

A empresa São Paulo Alpargatas é produtora das sandálias da marca Havaianas, além de outras marcas de calçados conhecidas, como: sandálias Dupé, botas Sete Léguas, tênis Topper, Mizuno e Rainha, mas a unidade de negócios da marca Havaianas é a responsável pela maior receita da empresa.

A sandália começou a ser produzida em 1962, sendo inspirada em uma típica sandália japonesa chamada Zori, feita com tiras em tecido e solado de palha de arroz e era destinada ao mercado de massa.



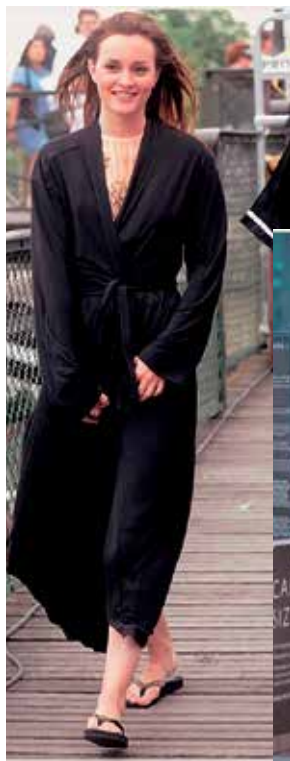
*Desfile da  
marca Chanel*





PINTEREST

**A socialite norte-americana Olivia Palermo passeando pela cidade de Nova York**



**EM HOLLYWOOD  
Leighton Meester,  
Uma Thurman e  
Jennifer Garner: fãs  
dos modelos clássicos**



TRAGO/FILMMAGIC/GETTY IMAGES;  
MARC PIASECKI/FILMMAGIC/GETTY IMAGES;  
GIES: MXRF/FILMMAGIC/GETTY IMAGES



**Kendall Jenner,  
modelo e  
empresária de  
Havaianas**

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



**A edição limitada com a grife  
Dolce&Gabbana esgotou em  
pouco tempo**

# As Legítimas

Sim, Havaianas inventou o chinelo de dedo de borracha. E a prova está nessa imagem ao lado: a patente, de 1966. As Havaianas são tão marcantes que seu desenho foi patenteado como um calçado inédito, descrito como “um novo tipo de sola com alça”.

Durante a década de 1980, foram vendidos mais de 80 milhões de pares de sandálias por ano. Porém, nos anos 90, o prestígio da marca estava em queda. Tomou-se a decisão estratégica de investir em novo posicionamento para atingir o consumidor de classe média. Surge a nova linha de produto – Havaianas Top – monocromática com as cores da moda. Com a nova sandália, foi lançada uma nova fórmula narrativa na sua publicidade. A comunicação com o mercado passou por uma grande transformação, substituindo o slogan “Havaianas. As legítimas” para “Havaianas. Todo mundo usa” e contratando várias celebridades como garotos-propaganda da marca.

A informalidade decorrente do uso de sandálias de borracha passou a ser permitida em mais situações. Outra estratégia de fomento às vendas foi a de que não bastava



ter um par de Havaianas, mas como elas “eram tão lindas”, deveriam ser colecionadas.

A exportação das sandálias se iniciou em 1994 para alguns países da América do Sul. A partir de 2001, a Havaianas formalizou sua estratégia de atuação no exterior. Sendo desejada no exterior, a Havaianas também gera mais valor simbólico dentro do Brasil.



## Parcerias de peso

Outro tipo de ação promocional para a distinção da marca é a parceria com outras marcas celebradas, tais como em 2004, com uma edição especial de sandálias, assinada pela joalheria H.Stern, com acabamento em ouro 18K e diamantes em três modelos diferentes. Em 2011, a Havaianas (de olho no mercado externo) firmou parceria com a badalada marca italiana Missoni. Este ano a marca lançou uma edição limitada com a grife Dolce&Gabbana. As marcas lançaram em junho uma edição limitada de chinelos que une o lifestyle brasileiro com a criatividade italiana que esgotou rapidinho.

A empresa ainda é parceira da FARM, com quem tem uma linha chinelos coloridos com estampas coloridas e florais.

PINTEREST

**Formalidade aliada ao casual**



## **E eles, os chinelos, seguem em alta (e não apenas modelos Havaianas)**

Nas coleções de spring/summer 2024 de Chanel, Miu Miu e Hermès, o chinelo foi destaque, apresentando-se como elemento chave nos looks. Sua versatilidade tem sido explorada em todos os tipos de ambiente, inclusive os mais formais, e também nos dias mais frescos de outono.

PINTEREST



**Alfaiataria com chinelo de dedo**

DIVULGAÇÃO



**A influenciadora Bianca Andrade, com chinelo da Miu Miu, avaliado em R\$5.300**

PINTEREST

**Combinação casual e elegante**



**Visual prático e elegante**

PINTEREST

# ELEVARE

ACABAMENTOS

As melhores marcas você encontra aqui!

**MARDERO**  
HOME Colors

castelatto

 DECORTILES  
cerâmica & design

DEROSSO

**DOKA**  
BATH WORKS

 Indusparquet  
FÓRUM DE MADEIRA SUSTENTÁVEL

**JACUZZI**

**MH MARDERO**  
HOME

*galleria*  
**biancogres**

*Nina Martinelli*

*Dalimanan*  
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](http://www.elevareacabamentos.com.br)



A Boutique de **Revestimentos Naturais** em Indaiatuba

**NA HORA DE  
CONSTRUIR OU  
REFORMAR**

**CONTE  
COM A  
GENTE!**

Menor preço, qualidade  
e entrega rápida

As paredes merecem destaque  
na decoração da sua casa!

**Ambientes Elegantes  
e Sofisticados**

**Entregas  
em até  
4 dias**



 **(19) 99414-7755**

 **rose.pedras**

Av. Visconde de Indaiatuba, 361 – Vila Vitória I, Indaiatuba

# NOVAIS

impermeabilizações

**Solução em Impermeabilização**



**TRABALHAMOS COM PRODUTOS DE ÓTIMA PROCEDÊNCIA**



**Baldrame - Caixas d'água - Sacadas  
Muros - Jardineiras - Telhados e Lajes  
Beirais - Piscinas - Banheiros**



📍 Alameda José Amstalden, 1763  
Jardim Maringá - Indaiatuba/SP  
🌐 novaisimpermeabilizacoes.com.br

☎️ (19) 3392-0145  
📞 (19) 99403-8874  
📷 novaisimpermeabilizacao

# ALFAIATARIA NO MUNDO MODERNO

ANGELO VERTTI

**E**m um cenário de moda cada vez mais dominado pela produção em massa e pelas tendências passageiras, a alfaiataria masculina se destaca como um refúgio de elegância e exclusividade. Mas como essa arte tradicional se mantém relevante e desejada no mundo contemporâneo?

## História e evolução

A alfaiataria tem suas raízes na Europa entre os séculos XVIII e XIX, quando os alfaiates eram respeitados artesãos, responsáveis por vestir a elite da sociedade. Com o passar dos anos, essa profissão passou por diversas transformações, adaptando-se às mudanças culturais e tecnológicas. Hoje, ela continua sendo um símbolo de sofisticação e bom gosto, combinando técnicas tradicionais com inovações modernas. O que a diferencia de outras formas de vestimenta é o cuidado meticuloso com cada detalhe. Desde a escolha do tecido até os ajustes finais, cada etapa do processo é realizada com precisão e dedicação. Um terno sob medida é mais do que uma peça de roupa; é uma extensão da personalidade e do estilo de quem o veste.



ALFAIATE B&TAILOR



## Alfaiataria Moderna: tradição e inovação

No mundo moderno, a alfaiataria enfrenta o desafio de permanecer relevante em meio à moda rápida. Alfaiates e fabricantes contemporâneos têm adotado novas tecnologias, como scanners corporais 3D para medições precisas e softwares de design assistido por computador. Além disso, há uma crescente demanda por tecidos sustentáveis e práticas de produção ética, refletindo as preocupações ambientais dos consumidores atuais. Segundo Ana Claudia Fazolin, diretora de criação da marca Angelo Vertti e filha do fundador da Fazzolin UOMO, fabricante há 35 anos, “a verdadeira essência da alfaiataria reside na personalização e na atenção aos detalhes. Cada peça que criamos recebe a atenção como um traje feito sob medida para realçar as melhores características de quem a veste.”





## Dicas

**Escolhendo a sua Alfaiataria:** Pesquise e compare cortes e acabamentos entre as marcas de renome no segmento. Uma boa alfaiataria terá um caimento perfeito, tecidos elegantes e acabamentos impecáveis.

**Consultoria:** A consultoria especializada na hora da escolha do seu traje é fundamental. Marcas de renome investem na qualificação dos seus consultores, é preciso especialização e conhecimento para te vestir adequadamente.

**O barato sai caro:** Para a produção de uma peça em alfaiataria são necessários vários processos meticulosos e acabamentos que trazem durabilidade ao produto, isso valoriza a peça. Roupas baratas são sinal de tecido inferior e de má qualidade, resultando em uma peça sem corte e com problemas futuros.

**Cuidado com o traje:** Para manter uma peça de alfaiataria em perfeitas condições, é importante seguir as instruções de lavagem, armazenamento e evitar a exposição prolongada ao sol.

A alfaiataria no mundo moderno continua a ser uma arte valorizada, que combina tradição e inovação para atender às necessidades de um público exigente. Investir em uma alfaiataria de qualidade, é investir em estilo e durabilidade, um verdadeiro contraste com a efemeridade da moda contemporânea.



**Por Caio Blumer**  
consultor de estilo e  
especialista  
em alfaiataria



# LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS



## FAÇA SEUS EXAMES NA UNIDADE JD. MORADA DO SOL.

Avenida Ário Barnabé, nº 1008  
Jardim Morada do Sol

(19) 3370-1655

 (19) 99216-0819



**LABORATÓRIOS HAOC**

NOSSO JEITO  
DE CUIDAR DE VOCÊ.





**CASA GLASS**  
ESQUADRIA DE ALUMÍNIO  
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!



@ESCOLA\_IMAGINATIVOS

- Recreação Infantil
- Contraturno Escolar
- Reforço Escolar
- Berçário
- Hotelzinho



**IMAGINATIVOS**  
Escola e recreação infantil

Tel.: 19 99841-8273  
Rua Bolívia, 89  
Jardim Moacyr Arruda  
CEP 13338-330  
Instagram: escola\_imaginativos

**Pacotes: Mensais, Semanais e Diários**  
Montamos seu pacote personalizado. Consulte valores.



DTF TÊXTIL

GRAVAÇÃO LASER



Laser Fibra  
Laser 360°  
Laser UV  
Laser Co2



DTF UV



SUBLIMAÇÃO



# AMADO MAKER PROMOVE 2º SEMINÁRIO LUSO-BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA

O 2º Seminário Luso-Brasileiro de Educação e Tecnologia, organizado pela Amado Maker, aconteceu de 11 a 14 de junho em Aveiro, cidade na costa oeste de Portugal.

Este evento reuniu professores, especialistas e convidados para discutir e desenvolver estratégias de políticas públicas educacionais que possam acelerar o aprimoramento da educação no Brasil e em Portugal, com ênfase nas metodologias ativas e práticas interdisciplinares.

Durante o seminário, foram realizadas palestras, atividades interativas e uma visita à HFA, empresa especializada na montagem e teste de equipamentos eletrônicos e de telecomunicações, que também é parceira na fabricação das placas Amado Board.

Um dos palestrantes foi o Dr. Pedro Pombo, forma-

dor de professores para aprendizagem das STEAM e coordenador da Escola Ciência Viva de Aveiro e da Estratégia Municipal de Educação STEAM, numa rede de 48 escolas de Aveiro. Além disso, é professor no Departamento de Física da Universidade de Aveiro, Diretor da Fábrica Centro Ciência Viva de Aveiro, e National Node do International Day of Light, iniciativa mundial gerida pela UNESCO.

“Esta parceria entre Amado Maker e a Fábrica de Ciência Viva em Aveiro é muito positiva e uma grande oportunidade para ambas as partes. Trocamos ideias, partilhamos experiências, materiais, conhecimento, know how e isso enriquece as equipes educativas de ambos. Um ganho positivo que vai ter impacto na educação Maker, porque este é o nosso trabalho: atuar junto das famílias, escolas e professores”, destacou.



*Marcelo Amado e Éliton Meireles, diretor do NuPIC*

O Éliton Meireles, diretor do NuPIC, compartilha sua visão sobre a importância do 2º Seminário Luso-Brasileiro. “O evento continua um processo de formação da empresa, sendo parceira da gestão pública e da academia. A Amado Maker incentiva uma transição, uma conexão importante da educação brasileira, trazendo parceiros importantes e fomentando novos. Vislumbramos grandes parcerias e estamos otimistas com o que vem por aí”, afirmou.

Palestrantes no segundo dia do Seminário, o casal Dra. Ann Valente e Dr. José Valente enriqueceram o evento. “Esperamos que este Seminário dissemine ideias e que possam ser colocadas em prática em prol da melhora da educação, para tornar a sala de aula mais interessante para os alunos que hoje vivem na cultura digital”, ressaltou o Dr. José Valente. A Dra. Ann Valente é pesquisadora do grupo Lifelong Kindergarten no MIT Media Lab e coordena a área de Pesquisa e Inovação

da Rede Brasileira de Aprendizagem Criativa (RBAC). Com mais de 30 anos de experiência, trabalhou com a UNESCO, Nike Foundation, LEGO Education e Intel Education, focando em expandir as oportunidades de aprendizagem através das tecnologias digitais.

O Dr. José Valente é Livre Docente pela UNICAMP e Doutor pelo MIT. É pesquisador colaborador do Núcleo de Informática Aplicada à Educação (NIED) da UNICAMP e da Columbia University, com um foco especial na cultura maker em contextos formais e não formais de educação. Atualmente, ele pesquisa metodologias inovadoras para o ensino.

Além disso, o Dr. Leo Burd, pesquisador do grupo Lifelong Kindergarten do MIT Media Lab e Presidente do Conselho da Rede Brasileira de Aprendizagem Criativa, compartilhou sua visão e experiência de mais de 30 anos trabalhando para transformar a educação e a qualidade de vida de jovens e crianças em todo o mundo.

## Senador astronauta Marcos Pontes inspira Jovens em 2º Seminário LusoBrasileiro

Em 14 de junho, Marcos Pontes foi convidado pela Inovaria para uma palestra especial no município de Albergaria-a-Velha, destinada aos alunos do ensino médio. Pontes abordou os desafios e conquistas de sua carreira, incentivando os jovens a seguirem carreiras nas áreas de ciência, tecnologia, engenharia, arte e matemática (STEAM). Depois da palestra, o senador foi convidado para uma roda de conversa na câmara municipal da cidade. As palestras do senador e astronauta Marcos Pontes durante o 2º Seminário Luso Brasileiro de Educação e Tecnologia foram mais do que eventos inspiradores: representaram um esforço significativo para promover a educação científica e a inovação tecnológica. A parceria entre as instituições envolvidas demonstra um compromisso contínuo com a formação de futuras gerações de cientistas e engenheiros, essenciais para o avanço de Portugal e Brasil.

O 2º Seminário Luso Brasileiro de Educação e Tecnologia reforçou a importância de iniciativas que aproximam



*Com o senador e astronauta Marcos Pontes*

a ciência da comunidade, despertando a curiosidade e incentivando a exploração desde cedo. A participação de figuras como Marcos Pontes serve como um lembrete inspirador de que o céu não é o limite, mas apenas o começo de infinitas possibilidades.

## O que são

# Facetas de Resina?

Sabe quando estamos insatisfeitos com o nosso sorriso? A grande maioria iria falar que não se incomoda ou que no momento a prioridade não é isso. É muito comum encontrar pessoas que tem o tão sonhado momento em que possa corrigir, as vezes, pequenas imperfeições nos dentes, como formato tamanho, coloração, desgaste. A Mappi Odontologia indaiatuba é referência quando o assunto é Facetas em Resina e Lentes de Porcelana sob Responsabilidade Técnica do Dr. Marcos Henrique Passoni (CRO/SP 152342), traz inovação e tecnologia na transformação de sorrisos.

"A Mappi para mim é um grande passo para transformar o sorriso das pessoas de Indaiatuba, que possui potencial e crescimento no setor odontológico. Indaiatuba merece e precisa de algo diferente e inovador, proporcionando sorriso e atendimento diferenciado que a cidade necessita" - afirma Meire Quinzinho, proprietária do local. Inaugurada em Março de 2023, trouxe a cidade de Indaiatuba um novo conceito na Odontologia em nossa região, com profissionais capacitados e preparados para dar o melhor atendimento que os cidadãos da cidade merece.

Mas afinal, o que são facetas em resina? As facetas em resina ou lentes de porcelana são pequenos crescimentos de materiais inseridos sobre a superfície dos seus dentes, com uma intervenção clínica o dentista tem como objetivo realizar correções de imperfeições, como des-

gastes, espaços, manchas, melhorando assim a estética dentária de seu sorriso.

O procedimento é indicado para pessoas que possuem diversos questionamentos dentários estéticos, podendo ser pessoas com dentes escurecidos, devido a canal, correções de alinhamento dentário para pacientes que possuem dentes levemente tortos, também fechar diastemas, que são aqueles espaços entre os dentes (comum nos da frente da parte superior) ou apenas indicados para pacientes que estão insatisfeitos com sua condições estética, lembrando sempre que é necessário ter boa saúde oral ou sistêmica.

Antes da realização do procedimento é feito todo um planejamento, assim como uma prévia de diversas colorações, antes de realizar seu procedimento. A técnica utilizada pela Mappi nas facetas em resina não necessita de desgaste algum e normalmente de 3 à 4 consultas para estar finalizando o tratamento.

As facetas em resina tem um custo menos oneroso em relação à porcelana, sendo uma forma viável para aqueles que não conseguem por algum motivo investir valores maiores em tratamento dentário.

A cada nova instalação de facetas vimos que cada paciente é úni-



co, pois seu sorriso será diferente de todos os outros, as facetas são confeccionadas manualmente e totalmente artesanal e o paciente colabora e decide todos os aspectos de seu sorriso.

Com boa aderência são indicadas para quase todo tipo de pessoas, porém previamente à necessidade de agendar uma avaliação, sem custo alguma para nosso Doutor analisar as estruturas dentais de cada paciente, assim como, outros detalhes para promoção de sua saúde bucal, sendo concluída a avaliação nosso avaliador verá se realmente vale a pena se é recomendado fazer as facetas em resina. Para uma melhor avaliação entre em contato conosco ou, venha até nossa unidade, será um prazer fazer parte da transformação do seu sorriso.






JOSÉ  
MILAGRÊ  
ADVOCACIA


REFERÊNCIA EM  
DIREITO DIGITAL,  
PROTEÇÃO DE  
DADOS E CRIMES  
CIBERNÉTICOS



CEO DA JM&A

- Lei Geral de Proteção de Dados
- Compliance Digital
- Crimes e Fraudes Cibernéticas
- Direitos Autorais na Internet
- Recuperação de Contas Invadidas
- Assessoria em E-commerce
- Direito dos Criptoativos
- Blindagem Digital
- Eleitoral Digital

 [dr.josemilagre](https://www.instagram.com/dr.josemilagre)

 [josemilagre](https://www.youtube.com/josemilagre)

[www.direitodigital.adv.br](http://www.direitodigital.adv.br) 

(11) 3254-7616 

SÃO PAULO | RIO DE JANEIRO | CAMPINAS | INDAIATUBA

# PARA SE INSPIRAR E RELAXAR: SÉRIES, FILMES E LIVROS IMPERDÍVEIS

Descubra obras que prometem eletrizar, emocionar e enriquecer seu repertório cultural

Por Bárbara Garcia

**D**epois de um dia cansativo ou mesmo em um fim de semana tranquilo, não há nada melhor do que assistir a um bom filme, série ou ler um livro, não é mesmo? Pensando nisso, elaboramos uma lista com algumas obras para você curtir e ainda aprimorar seu repertório cultural.

## Séries

### “Uma família quase perfeita”, da Netflix

Esse suspense psicológico acompanha os passos da adolescente Stella Sandell, depois que ela foi acusada de cometer o assassinato do namorado, Christofer. O espectador segue em duas linhas temporais, em que em uma ela está presa preventivamente, e outra explica como ela conheceu e desenvolveu a relação com o moço. Eletrizante e envolvente.



### “Um corpo que gera”, da Netflix

Série Israelita que conta a história de um casal que não consegue ter filhos por causa de um problema de saúde no útero da mulher, Ellie. A partir daí, eles procuram uma barriga de aluguel, a jovem Chen, que já tem um filho pe-

queno. A minissérie acompanha a intensa relação entre os três até o dia do parto, com diversas reflexões sobre maternidade, relações saudáveis, traição, machismo, entre outros conceitos.



### “Fome de sucesso”, da Netflix

Uma simples cozinheira de uma lanchonete da sua família é convidada a fazer parte da equipe de um cozinheiro famoso e bastante exigente, quase cruel. É a partir da vivência naquele grupo que ela começa a questionar seus valores e o que realmente quer para sua vida. Com momentos chocantes e de perder um pouco o fôlego.



## “Entre Irmãs”, da Netflix

Duas irmãs que vivem no interior de Pernambuco nos anos 1930 são separadas pelo líder do cangaço na época, conhecido como Carcará. Uma delas segue com o bando e outra vai morar na capital com o marido. Reflexões sobre família, sexualidade, amizade e coragem.



## “Pedaço de Mim”, da Netflix

Uma mulher casada decide ser mãe e toma remédios para estimular a ovulação, mas é abusada sexualmente. A situação resulta em uma gravidez rara de gêmeos em que cada um dos bebês é filho de um pai diferente, chamada gravidez heteroparental. A partir daí, uma complexa trama se desenrola. Produção brasileira com grande elenco, como Juliana Paes, Vladimir Brichta, Felipe Abib e Paloma Duarte.



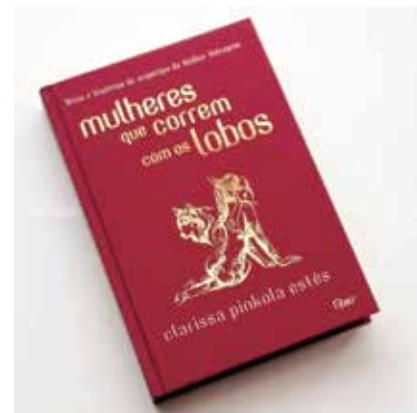
## Livros

### “A paixão segundo GH – Diário de um filme”

- por Melina Dalboni, o livro traz os bastidores do novo filme do cineasta brasileiro Luiz Fernando Carvalho, com Maria Fernanda Cândido, e adaptação do livro homônimo de Clarice Lispector. Com depoimentos da equipe, fotos e dicas para quem gosta e tem vontade de se aventurar na área de roteiro e direção.

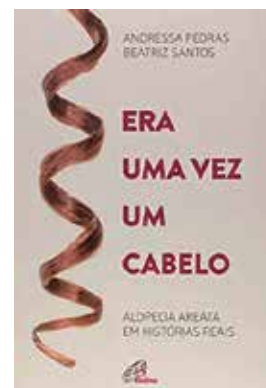


“Mulheres que correm com os lobos” – por Clarissa Pinkola Estes, este complexo livro traz histórias ancestrais sobre o Arquétipo da Mulher Selvagem, para que todas as mulheres, não importando de onde ou em que condição estejam, possam refletir sobre sua vida e função no mundo. Poético, profundo e extremamente complexo, ajuda a promover um mergulho no interior da psiquê humana.



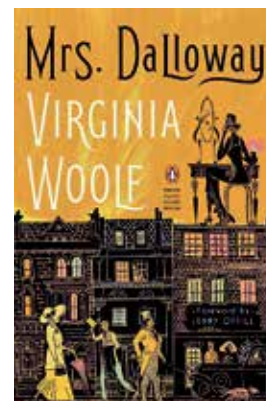
### “Era uma vez um cabelo”

- por Beatriz Santos, o livro-reportagem conta a história de várias pessoas com Alopecia Areata, uma doença autoimune que faz cair cabelo, condição essa que a autora também possui. Além dos depoimentos, encontramos também entrevistas com médicos, psicólogos e grupos de apoio.



### “Mrs Dalloway”

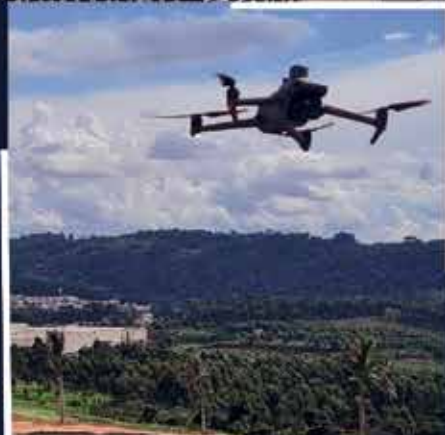
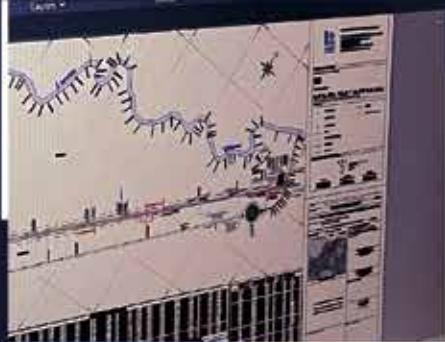
– por Virgínia Woolf, esse é um livro clássico da literatura mundial, em que a autora inaugura o que hoje conhecemos como técnica literária do “fluxo de consciência”. Quando lemos e temos a sensação de estar vivendo literalmente dentro da mente dos personagens. Mrs Dalloway é uma mulher de alta classe que vai comprar flores para uma festa em sua casa, e durante um dia completo, nós a acompanhamos refletir sobre vida e a morte, amor, paixão, e todas as questões importantes a um ser humano.



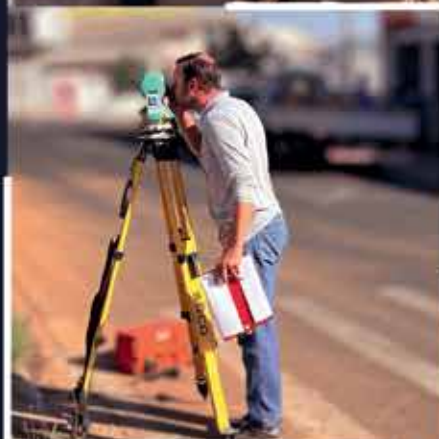
### “Laranja Mecânica”

, por Anthony Burgess – Uma ficção científica que nos faz pensar em até que ponto a crueldade pode ser “corrigida” com mais crueldade e desumanização. O texto original que inspirou o filme de Stanley Kubrick é um primor, principalmente porque cria uma linguagem totalmente nova. Daqueles livros que faz a gente ficar horas grudados no sofá.





**ESQUADRO**  
TOPOGRAFIA



# topografia em geral

**LEVANTAMENTO PLANIALTIMÉTRICO**

**DEMARCAÇÃO DE ESTACAS PARA TERRAPLENAGEM**

**DEMARCAÇÃO DE ESTACAS PARA SONDAAGEM**

**LOCAÇÃO DO GABARITO DA OBRA**

**RETIFICAÇÃO DE ÁREA**

**REGULARIZAÇÃO DE IMÓVEL RURAL**

**DESMEMBRAMENTOS**

**USUCAPIÃO**

**REURB**

**CAR**

**GEORREFERENCIAMENTO**

**PROJETOS PARA LOTEAMENTO**

*peça agora o seu orçamento*

 **(19) 99663 1745**

 @esquadro\_topografia

Rua Argentina, 322 - Vila Castelo Branco - Indaiatuba - SP

# EXPERIÊNCIA E PROFISSIONALISMO

## NOSSAS SOLUÇÕES

- Segurança
- Recepção e telefonia
- Limpeza e conservação de ambientes
- Alimentação
- Gestão de áreas verdes
- Zeladoria



# Terceirize com o GRUPO BIO



## EXPERIÊNCIA

Referência no mercado de terceirização de serviços e segurança patrimonial, atendemos empresas e organizações de diversos portes e ramos de atividade, oferecemos soluções completas e eficientes para cada cliente.



## PROFISSIONAIS TREINADOS

Prontos para atender as demandas exclusivas de cada empresa com máxima qualidade e confiabilidade.



## SERVIÇOS

Soluções customizadas e integradas para clientes de todos os portes e segmentos.

**SOMOS REFERÊNCIA  
NO MERCADO  
DE TERCEIRIZAÇÃO  
DE SERVIÇOS**



Faça seu orçamento  
hoje mesmo!

☎ LIGUE: (19)

**3017-5030**

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

Rua Voluntário João dos Santos, 745 - Jd. Pau Preto

© Grupo Bio    f bio-serviços-especializados

BIO LIMPEZA

BIO PATRIMONIAL

BIO PRESERV

BIO REFEIÇÕES

# JOGOS DE AZAR: QUANDO A DIVERSÃO SE TRANSFORMA EM DEPENDÊNCIA

**T**odos os dias, as mídias reportam histórias de pessoas que perdem grandes quantias de dinheiro em jogos de azar online, como o popular “Jogo do Tigrinho” ou “Fortune Tiger”. Muitos desses jogadores relatam que foram incentivados a apostar por pessoas que se apresentam como influenciadores digitais, prometendo ganhos fáceis e rápidos. A polícia, inclusive, está investigando uma série de denúncias que sugerem a existência de uma rede fraudulenta operando para atrair e enganar apostadores desavisados.



O vício em jogos de azar, conhecido como jogo patológico ou ludomania, é um transtorno sério que afeta a vida pessoal, profissional e social das pessoas, alterando profundamente a rotina de quem precisa jogar.

“Pacientes com esse quadro, só se dão conta do prejuízo, quando chegam ao extremo da perda de qualidade de vida. Só passam a reconhecer que precisam de ajuda, no momento em que se veem sozinhos, onde o prejuízo financeiro é tão devastador que suas famílias depois de cansarem de tentar os ajudar os abandonam. O vício em aposta, pode inclusive colocar a vida do dependente em risco, porque muitos deles contraem dívidas com agiotas, e não conseguindo pagar essa dívida perigosa, são ameaçados de morte”, explica Amanda Souza, psicanalista.



O caso lembra o de uma profissional da saúde que desapareceu em Piracicaba, interior de São Paulo, e após uma semana foi encontrada no Mato Grosso, em junho deste ano. Muito abalada, ela teria revelado que fugiu após contrair uma dívida com agiotas e perder tudo no famoso jogo do “Tigrinho”. De acordo com a especialista, no começo eles separam uma pequena reserva do salário para os jogos, em seguida esses valores vão aumentando até que o salário esteja todo comprometido com as apostas.



“Como seres humanos temos um cotidiano em que precisamos enfrentar nossos problemas, porém nem todos conseguem enfrentá-los de maneira saudável. Por isso, algumas pessoas quando possuem um relacionamento conturbado, quando estão sobrecarregadas com o trabalho, quando passam por crise financeira, um quadro de saúde delicado, um transtorno psicológico, entre outros problemas, acabam por buscar uma forma de se sentirem bem, recompensadas. E, é aí que mora o perigo, na busca por uma recompensa acabam gerando vícios, uma fuga, um alívio.”

#### **Sintomas comportamentais**

- Preocupação excessiva com Jogos
- Aumento da frequência e do tempo dedicado ao Jogo
- Tentativas de recuperação de Perdas: Tenta recuperar o dinheiro perdido em apostas anteriores.
- Comete atos ilegais, como falsificação, fraude ou roubo, para financiar o vício .

#### **Sintomas emocionais e psicológicos**

- Ansiedade e irritabilidade
- Depressão e desespero

“Infelizmente, a indústria desses jogos de apostas parece pensar só no lucro, não visualizando o risco em que muitas vezes colocam a vida desses jogadores. Jogadores que são antes de tudo seres humanos, vidas que muitas vezes conturbadas buscam as apostas como fuga. É cruel saber que um tipo de jogo como esse pode destruir vidas, em que pessoas ao ter consciência de seus prejuízos financeiros, familiar e psicológico, tentam tirar suas vidas.”, analisa Amanda Souza.

Cada vez mais populares, apesar de ilegais no Brasil, os jogos de azar online são verdadeiros cassinos portáteis, que funcionam como caça níqueis. Com oito anos de experiência em escuta qualificada, a psicanalista faz um alerta: “Como profissional destaco, o governo precisa fazer uma intervenção, pois existem tantos depoimentos de vidas sendo destruídas por esses jogos, o que mais precisa acontecer para olharem pra isso? Porque as autoridades permitiram chegar tão longe um jogo em que a pessoa mergulha como fuga, em que a adrenalina no início faz bem e a primeira aposta também, mas o fim é devastador?”.

Reconhecer esses sintomas é o primeiro passo para buscar ajuda e iniciar um tratamento adequado para o vício em jogos. Amanda esclarece que se uma pessoa está enfrentando problemas com jogos de azar, é imprescindível que se procure apoio profissional para que recebam assistência e orientação.

# OLIVEIRA FILHO

DIREITO EMPRESARIAL

## Direito Empresarial Full Service

Direito empresarial consultivo, preventivo,  
contencioso, cível e trabalhista  
Direito imobiliário, contratual, regularização  
e assessoria jurídica em investimentos

 @oliveirafilhoadv

 (19) 98844-8846

 Rua Armando Salles de Oliveira, 1539 - Cidade Nova I





# A JORNADA DE SER PAI DE MENINA

Gregory Rocha, fotógrafo experiente, compartilha a rica experiência de criar sua filha, destacando momentos especiais e as lições aprendidas ao longo dos anos.

**S**er pai de menina é uma jornada cheia de amor e desafios. É assim que Gregory Rocha, fotógrafo que há 16 anos conta histórias através de suas lentes, descreve a missão. Desde o instante em que seguiu a filha, Eduarda, pela primeira vez, foi inundado por uma onda de emoções e responsabilidades. À medida que ela cresceu, Rocha viveu experiências novas e, por vezes, inesperadas.

“Um dos aspectos mais encantadores é participar das brincadeiras dela”, conta. “Brincar de boneca pode parecer uma atividade típica, mas para um pai, é uma oportunidade valiosa de conexão. Organizar festas de chá e montar casinhas cria laços profundos.”

Quando a pequena Eduarda, de 4 anos, começou a se interessar por maquiagem, Gregory viu nisso mais uma oportunidade de estreitar laços. “Ela adora testar novas combinações e muitas vezes pede para eu ser seu ‘modelo’. Esses momentos são divertidos e exigem que eu esteja aberto a participar. Eles também oferecem lições importantes sobre autoestima e autoimagem.”



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



No entanto, essa função também envolve desafios significativos. À medida que sua filha cresceu, Gregory percebeu a responsabilidade de ensinar valores fundamentais. “É um desafio equilibrar ser um exemplo positivo e fornecer orientação com carinho e firmeza. Cada fase traz novas questões e preocupações, e estar presente é crucial para ajudá-la a enfrentar essas situações.”

Mas, apesar dos desafios, as recompensas são imensas. “Ver minha filha crescer e se tornar uma pessoa independente é uma das maiores alegrias de ser pai. Cada momento, desde as brincadeiras até as conversas sérias, fortalece nossa relação e cria memórias duradouras.”

Para Gregory, ser pai de menina é uma experiência rica, repleta de amor e crescimento mútuo. “É uma jornada que enriquece minha vida e proporciona momentos inesquecíveis enquanto ajudo a moldar o futuro de uma pessoa especial”, destaca.

**Projeto e  
execução**

**Energia Fotovoltaica**

**Aquecimento Solar**

**Aquecimento para Piscina**


**Chegamos aos  
4 anos!**

Foram tantos desafios  
superados, e hoje  
podemos comemorar  
essa data tão importante



**FALE CONOSCO**

 **98940-7507**


 **megasolarenergia**

Rua Humaitá, 1123 - Vl. Almeida



# MEDCLIN

**Clínica de Especialidades Médicas**

 /clinicademedicinaintegradamedclin

## **Dr. Luiz Carlos CHIAPARINE**

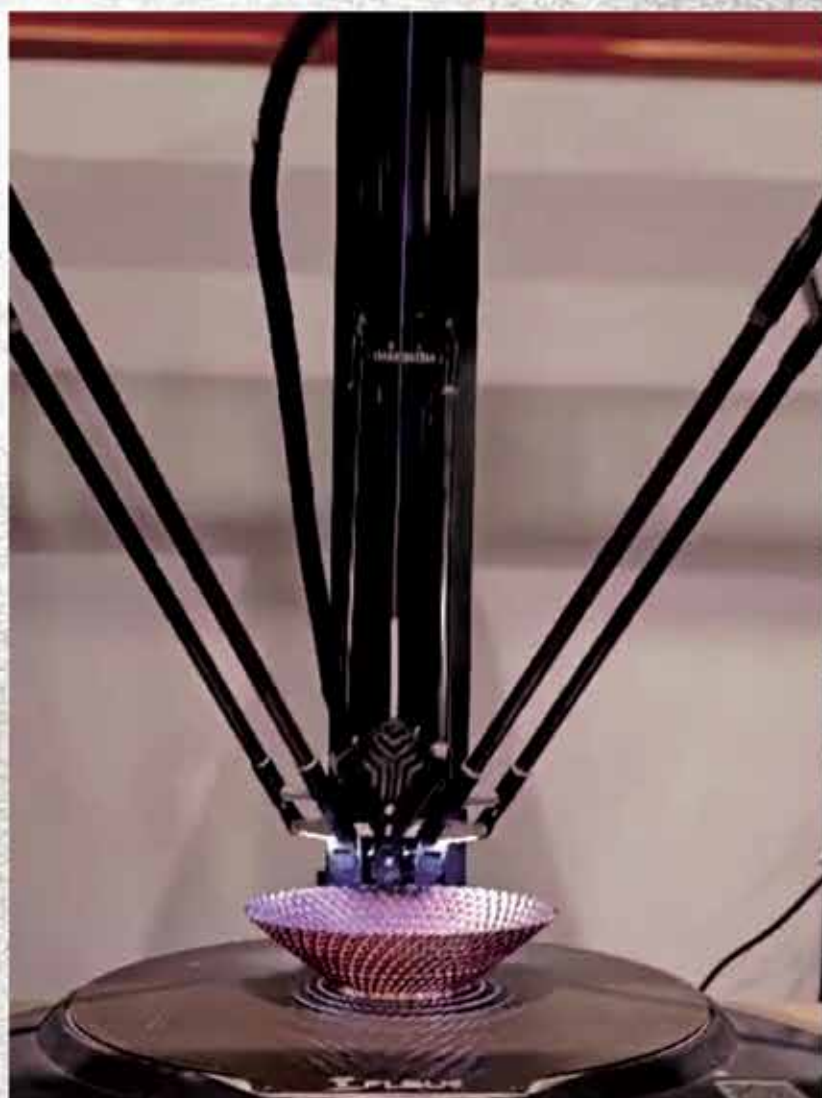
**Cardiologista e Clínica Médica  
CRM-SP 73.884**



Rua Pedro Gonçalves, 429  
Jd. Pau Preto - Indaiatuba/SP

 **(19) 3875-2416**

**Chegou em Indaiatuba a loja que transforma seu projeto de imaginação em realidade.**



**Venda de Impressoras 3D**

**Filamentos - Resinas - Serviços de Impressões**

**Desenvolvimento de projetos para pessoas e empresas**

**Revenda autorizada Bambu Lab**



**(19) 3934-7438**

**Av. Bernadino Bonavita, 1158  
Jardim Santa Rita - Indaiatuba/SP**



# TREND DO LIMÃO NO CABELO

Entenda os riscos da receita caseira de clareamento dos fios

**E**nquanto o inverno dá as caras no Brasil (bem timidamente), o verão chegou no Hemisfério Norte, e as redes sociais repercutem o que as “gringas” estão fazendo para realçar a beleza durante a estação. A “trend” da vez pode ser encontrada com as tags #lemonhighlights e #lemonchallenge, e consiste em aplicar suco de um limão inteiro nos cabelos e deixá-los ao sol a fim de clarear os fios, que ganham um tom de loiro.

A Dra. Paula Colpas, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) explica porque os fios clareiam com a aplicação do limão ao sol. “O limão contém compostos fotossensibilizantes, que, em contato com o sol, aumentam a sensibilidade do cabelo à radiação UV, decompondo os grânulos de melanina dos cabelos e clareando os fios”, conta.

Porém, a médica alerta para a saúde dos cabelos em relação à esta prática. “Apesar de clarear, o limão sensibiliza os fios, desprotegendo-os contra o sol, alterando o brilho, causando ressecamento, aumento do risco de quebra e perda de elasticidade. Isso porque a acidez da fruta estreachalha as cutículas capilares”. Paula ainda aconselha que é sempre importante hidratar os fios regularmente.

Além disso, ao aplicar o limão nos cabelos e se expor ao sol, o suco pode cair na pele e causar queimaduras e manchas indesejadas. Em alguns vídeos, pessoas aplicam o limão diretamente nos cabelos com as mãos em pleno sol da praia. “Limão e sol definitivamente não combinam, pois juntos, na pele, geram uma reação química chamada fitofotodermatite, surgindo manchas, vermelhidão, ardência e coceira”, explica a especialista. “Recomendo evitar essa prática, pois o limão pode causar danos significativos tanto aos cabelos quanto à pele, e os resultados podem ser prejudiciais a longo prazo”.

A médica ainda explica que, quando o suco de limão entra em contato com a pele e é exposto ao sol, pode desencadear uma reação intensa. As áreas afetadas podem ficar muito sensíveis e manchadas, e as queimaduras podem demorar semanas, ou até meses, para

cicatrizarem completamente.

Para evitar esses problemas, a recomendação da dermatologista é clara: nunca aplique limão diretamente na pele, especialmente antes de se expor ao sol. “Se houver contato acidental, lave imediatamente a área com bastante água e sabão neutro, e evite a exposição solar. Caso ocorra alguma reação adversa, procure um dermatologista o mais rápido possível para orientação e tratamento adequados”, acrescenta.

Portanto, é importante adotar uma abordagem cuidadosa e informada ao considerar o uso de produtos naturais ou caseiros. A saúde da pele deve ser sempre preservada, evitando práticas que possam causar danos significativos e duradouros. “Optar por produtos testados e aprovados por especialistas é sempre a escolha mais segura e eficaz”, finaliza.



# 18º TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ: MÚSICA, RECONHECIMENTO E CELEBRAÇÃO

Uma noite de gala para homenagear as melhores empresas e empresários de Indaiatuba, marcada por emoção e celebração musical.

Por Mayara Piperno

O Troféu Frutos de Indaiá, criado em 2005 pelo grupo Mais Expressão, volta em outubro para sua 18ª edição com a missão de reconhecer e premiar empresas e empresários que se destacam em Indaiatuba nos setores sociais, comerciais e industriais. Em uma noite repleta de glamour, os vencedores, escolhidos através de uma pesquisa popular realizada nos bairros da cidade, serão celebrados por suas contribuições e excelência.

Este ano, a cerimônia de premiação acontecerá em 26 de outubro no Clube 9 de Julho e terá um toque especial com a apresentação da banda Raça Negra, uma das mais icônicas do cenário musical brasileiro.

## O Troféu

O design do troféu, criado pela artista visual indaiatubana Memê, simboliza sucesso, vitória e reconhecimento pelos serviços de qualidade prestados à população. A peça de metal representa os melhores de cada segmento, com o tronco de uma árvore em direção ao céu simbolizando força e poder, e as folhas representando felicidade e prosperidade. Este troféu é uma homenagem aos que continuamente buscam a excelência e conquistam grandes feitos.



## Raça Negra

O Raça Negra, surgido no final dos anos 1980 em São Paulo, se destacou ao trazer uma nova sonoridade ao samba, misturando elementos de pagode romântico com letras emocionantes. A banda, liderada pelo vocalista Luiz Carlos, alcançou grande sucesso nos anos 1990 com hits como “Caroline”, “Cigana” e “É Tarde Demais”. Conhecidos por suas melodias suaves e letras que

exploram temas de amor, dor e superação, o Raça Negra conquistou uma base de fãs diversa e fiel.

Além de seu sucesso comercial, o Raça Negra é reconhecido por seu impacto cultural, popularizando o pagode em todo o Brasil e influenciando gerações de músicos. Mesmo após décadas de carreira, a banda continua ativa, lançando novos álbuns e fazendo shows, mantendo seu legado vivo e relevante.



## Celebração de Excelência

A noite do 18º Troféu Frutos de Indaiá promete ser uma celebração inesquecível de excelência e talento, unindo as conquistas empresariais de Indaiatuba com a música contagiante do Raça Negra. É um evento que destaca o esforço contínuo e a inovação, ao mesmo tempo que oferece uma oportunidade única de apreciar a rica cultura musical brasileira.



**18º** TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ  
EVENTO EXCLUSIVO PARA EMPRESÁRIOS

Confira os participantes do Troféu

**RACA NEGRA 40 ANOS DE SUCESSOS**

**26 de Outubro**



 <p><b>Flores do Park Garden</b> 3835-5606</p>	 <p><b>Casa da Esfiha</b> Culinária Árabe 3825-4710</p>	 <p><b>Plotter &amp; Cia</b> 3312-1813</p>	 <p><b>Restaurante Via Amarela</b> (19) 99483-2821</p>	
 <p><b>Duas Cerejas</b> 3935-9409</p>	 <p><b>Lógica</b> 3825-5196</p>	 <p><b>Anjos</b> Colchões &amp; Sofas (19) 99205-3663</p>	 <p><b>POLO SHOPPING INDAIATUBA</b> Sempre aqui, na sua vida. 3835-9000</p>	
 <p><b>Ibira</b> ÁGUA MINERAL NATURAL 3016-2100</p>	 <p><b>SICOOB COOPLIVRE</b> Cooperativa de Crédito 3816-9750</p>	 <p><b>ZARIN</b> Solidez que constrói 3770-0000</p>	 <p><b>RBC Transportes</b> 3318-0623</p>	
 <p><b>GRUPO ALPS FUNDAÇÕES</b> 3834-2120</p>	 <p><b>M MADEIREIRA MADELASCA</b> 3875-3003</p>	 <p><b>amadomaker editora</b> 99867-4163</p>	 <p><b>DRIBIX PIZZARIA</b> (19) 3875-9786</p>	
 <p><b>COLÉGIO META</b> (19) 3816-8457</p>	 <p><b>Cia do Salgado</b> 3885-1216</p>	 <p><b>ATC APARECIDA TRUCK CENTER</b> (19) 3834-2359</p>	 <p><b>Ovos Kato</b> 3875-2793</p>	
 <p><b>Oucimar da areia &amp; caçambas</b> ÁREA - PEDRA - TERRA - CONTAINERS TERRAPLANAGEM 3936-2586</p>	 <p><b>Asset English Education</b> 3894-6650</p>	 <p><b>DANTON'S</b> Bar e Restaurante 3328-2983</p>	 <p><b>PRIMAVERA FCP</b> (19) 99601-5000</p>	
 <p><b>DANIELE CARBONEZ</b> (19) 3115-3213</p>	 <p><b>MARY SENNE</b> ESTÚDIO FOTOGRAFICO 19 99245-4586</p>	 <p><b>ALL BUSINESS</b> GESTÃO EMPRESARIAL (19) 97402-4108</p>	 <p><b>SG</b> CONSTRUÇÃO &amp; INVESTIMENTOS IMOBILIÁRIOS (19) 99480-3837</p>	 <p><b>GRUPO BEST BUSINESS</b> (19) 3328-2785</p>





TROFÉU  
FRUTOS DE  
INDAIÁ

EVENTO EXCLUSIVO PARA EMPRESÁRIOS

Confira os  
participantes  
do Troféu

RACA  
NEGRA 40  
ANOS DE SUCESSOS

26 de Outubro



(19) 99771-8102



3875-6508



EQUIPAMENTOS DE COMBATE A INCÊNDIOS

3834-1741



Volo 4 Education  
(19) 98751-9329



CASA GLASS  
(19) 98958-3100



3875-6230



GESSO & GILMAR  
3935-8080



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

TIMES  
SQUARE  
INDAIATUBA

3825-8963



@catosupermercados



(19) 99658-0808



3500-4925



3825-8960



(19) 3312-2067



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



(19) 99973-6623

Pharmapele  
Farmácia de Manipulação

(19) 3835-5090



3816-4824



www.hotflowers.com.br

3936-0055



3936-1539

ANGELO  
VERTTI  
ITALY

(19) 97408-9407



(19) 97401-7905



PSMUSIC  
ESCOLA DE MÚSICA E ARTES  
@escolapsmusic



3885-5434



Tinho  
RESTAURANTE  
SELF-SERVICE

(19) 3875-9136

OLIVEIRA  
FILHO  
DIREITO EMPRESARIAL

(19) 98844-8846



@arenadecobeach



3801-0405



(19) 3394-0035



TROFÉU  
FRUTOS DE  
INDAIA

EVENTO EXCLUSIVO PARA EMPRESÁRIOS

Confira os  
participantes  
do Troféu

RACA  
NEGRA 40  
ANOS DE SUCESSO

26 de Outubro



TERRAPLANAGEM  
99268-6293



(19) 3312-0153



Food Service  
(19) 99620-2013



ATENTO  
3329-2663



3801-1094



colégio  
RODIN  
3885-9800

AUTO MECÂNICA  
Santo Antonio

3875-3532



CORPUS  
Saneamento e Obras Ltda  
3825-5050



(19) 99929-4317



FERNANDES & PATZI  
Sociedade de Advogados  
(19) 99663-3188



3801-5940

TAVARES  
REFRIGERAÇÃO

3935-8454



(19) 99928-8133



(19) 3727-3333



(19) 99766-1385



3801-3071



(19) 2516-1900



(19) 99232-2200



3885-3003



(19) 3835-9999



(19) 99976-6822



SIGO  
SOLUÇÕES CONTÁBEIS  
(19) 3312-0554



ESQUADRO  
TOPOGRAFIA  
3816-2121



(19) 98969-1694



(19) 98969-1694



@asecretgarage



3801-2323



(19) 97408-4522



(19) 3328-2331



(19) 98986-2748



 <b>SALA 3</b> <b>UNIFORMES</b> (19) 99948-9100	 <b>BEZENHA</b> CORRETORA DE SEGUROS (11) 97545-3278	 <b>Riqueza</b> PAISAGENS e JARDINAGEM 3392-7962	 <b>Global Training</b> Technology 3894-6650	
 <b>criade</b> marketing digital (19) 98251-0385	 <b>NNJ</b> CORRESPONDENTE AUTORIZADO <b>CAIXA AQUI</b> 97411-9727	 <b>KLOX</b> INCORPORADORA (19) 2516-1100	 <b>ESPAÇO CULTURAL</b> <b>STAHL SOLER</b> (19) 3835-6247	
 <b>GEIST</b> SOLUÇÕES (19) 3392-7797	 <b>VIRTU</b> (11) 96611-6472	 <b>PAINTGRAF</b> DECORAÇÕES Suas ideias acontecem aqui! (19) 3935-8124	 <b>Bicos &amp; Focinhos</b> CLÍNICA VETERINÁRIA 3835-7750	
 <b>BBSN</b> & INTERIORES (19) 98961-1441	 <b>Casa Nova</b> Projetos e Marcenaria (19) 99778-2838	 <b>EVA MARIA</b> made fantasies (19) 98151-4174 @evamaria.store	 <b>KLUG</b> HOME (19) 98113-6668	
 <b>SEMPRE PERTO</b> SUPERMERCADOS @sempreperito.super	 <b>academia GFI</b> DOBRACHA TEAM 3834-2815	 <b>MALTE 21</b> DISTRIBUIDORA DE BEBIDAS @malte21bebidas	 <b>MARIA CAROLINA</b> MARMORARIA (19) 3935-8565	
 <b>STUDIO LEXUS</b> ESTÉTICA AUTOMOTIVA (19) 98359-1615	 <b>Disk Indaiá</b> essências	 <b>HCON</b> ENGENHARIA (11) 99556-2775	 <b>REDEPS</b> COMBUSTÍVEIS (19) 99585-1771	
 <b>TALITA</b> DESPACHANTE 3801-2977	 <b>Memphis</b> Consultoria e Administração de Condomínios (19) 2516-0519	 <b>TRIPLO</b> (19) 98211-9836	 <b>Jatobá</b> GALIA CHERRESCARIA (19) 3885-1474	 <b>BIO</b> (19) 3017-5030

## REVELAÇÃO



(19) 98914-9015



(19) 99841-8273



(19) 99959-3570



(19) 99285-8104



(19) 99214-9300  
(19) 98801-3484



(19) 99947-6470



(19) 98852-7835



(19) 99845-3827



(19) 98915-9253



(19) 3875-8332



(11) 91007-0774



(19) 98978-5908



(19) 97150-4141

## Categoria Profissionais Liberais e Personalidades



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



Kleber de São José  
Engenheiro Agrônomo



Dra. Lenora Thais Steffen  
Todi Parzetti  
Advocacia - Direito de Família



Afani Rossi Miranda  
Psicanalista Clínica e  
Terapeuta Integrativa Sistêmica



Gabriella Gregório  
Psicóloga  
Infanto-Juvenil



Pepo Lepinsk  
Pessoa Pública



Mirian Campregher  
Corretora de Imóveis



Empresário Flávio Azuaga  
Mr. Roof



Juliano Mota  
Advogado Criminal



Katia Precoma  
Psicóloga Clínica



Josiane Elias  
Corretora de Imóveis



Aline Sarnauskas  
Micropigmentadora



Nilson Alcides  
Gaspar  
Prefeito



Rozimeire Trevisan  
Arquiteta  
3801-4657



Lucas Correa  
Nutricionista



Roberto Venâncio  
Corretor de Imóveis  
(19) 99771-8102



Dra. Letícia Fernandes  
Nutrição Médica



Dra. Glane Stredde de Freitas  
Advogada  
Previdenciária



Reinaldo Nogueira  
Pessoa Pública

## PATROCINADOR



amadomaker  
editora

## REALIZAÇÃO:



# MARY & SENNE

ESTÚDIO FOTOGRÁFICO



ENSAIOS • GESTANTE • PARTO • NEWBORN • INFANTIL  
EVENTOS • SHOWS • GASTRONOMIA • ARQUITETURA



MARY MAIOLINI

📞 (19) 9 9694 0203

📷 MARYMAIOLINI



ROBSON SENNE

📞 (19) 9 9245 4586

📷 ROBSONSENNE



**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](http://www.iorb.adv.br)



Rua Alberto Santos Dumont, 737  
Centro, Indaiatuba-SP



Há 06 anos no mercado, nosso objetivo é servir e atender nosso cliente, sempre visando a sua saúde visual, com um atendimento humanizado, ofertando e oferecendo o tipo de lente mais adequado.

Além disso, temos um "Cantinho de Café & Mimos", cuidadosamente preparado para você.

A todos os nossos clientes e amigos, nossa gratidão pela oportunidade de servi-los, e para quem ainda não nos conhece, venham nos visitar.

O crediário na Óptica Roma é próprio e você



determina o valôr a ser pago mensalmente. Temos convênio com a ASPMI, e a grande novidade que é o ATENDIMENTO DOMICILIAR.

Sejam bem vindos a ÓPTICA ROMA.



**MARQUINHOS  
ROMA**



Rua 9 de Julho, 446 - Centro - Indaiatuba/SP.  
(c/estacionamento na Rua 9 de Julho, 482)

@opticaromaindaiatuba

# PROGRAMAS DE EMAGRECIMENTO



**M**uito prazer! Sou Dra Lygia Pessoa, médica endocrinologista, especialista em obesidade e proprietária da Clínica Citta. Estou aqui hoje para contar um pouco sobre 'Programas de Emagrecimento' que desenvolvemos aqui na clínica.

## O que são 'Programas de Emagrecimento' ?

Esses programas foram desenvolvidos pela Dra Maria Angélica Tortorelli (nutricionista) e por mim, após anos e anos observando os pacientes que deixam de ter uma perda de peso efetiva, seja por falta de acompanhamento ou, por após aquela perda de peso tão sofrida, deixarem os ponteiros da balança subirem novamente.



Sabe o que nós percebemos ao longo dos anos? Que aqueles pacientes que são acompanhados mais de perto - a cada quinze dias, 1 mês - têm um comprometimento maior: através de maiores desafios ou metas, alcançam um resultado muito superior e mais duradouro do que aqueles que vão adiando as consultas e se perdem no processo !





massa gorda e ganho de massa magra. Se fez sentido para você dispor desse tipo de acompanhamento personalizado, efetivo e definitivo, venha se juntar ao nosso grupo e entenda porquê o acompanhamento de perda de peso é importante para garantir um emagrecimento saudável e sustentável, com resultados a longo prazo.

### O que o programa contempla?

Nós dispomos de vários tipos de programas, de acordo com a necessidade dos nossos pacientes. Após uma avaliação conosco, direcionamos para aquele que for mais adequado.

Temos programas com duração de 3 ou 6 meses, que contemplam consultas com a nutricionista, consultas comigo, dieta personalizada, grupos de acompanhamento e desafios semanais; planner de seguimento e exames de Bioimpedância, que irão quantificar a sua real perda de



## Programa Bem-Estar em Foco Ação

O PROGRAMA TEM DURAÇÃO DE 6 MESES, COM ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO DA ENDOCRINOLOGISTA E DA NUTRICIONISTA.

**VOCE** receberá

- ✓ 6 CONSULTAS COM A ENDOCRINOLOGISTA
- ✓ 6 CONSULTAS COM A NUTRICIONISTA
- ✓ DIETA PERSONALIZADA
- ✓ 3 AVALIAÇÕES CORPORAIS EM APARELHO DE BIOIMPEDÂNCIA INBODY
- ✓ ACOMPANHAMENTO VIA WHATSAPP ILIMITADO COM AS PROFISSIONAIS (ENDOCRINOLOGISTA E NUTRICIONISTA)
- ✓ PLANNER DE ACOMPANHAMENTO PREMIUM
- ✓ GRUPO DE MAIS COMPROMETIDOS

 + **Presente Surpresa**

Dr. Lygia Pessoa  
Médica Endocrinologista




**Dra Lygia Pessoa – CRM 120 170 RQE 35.327**

**Dra Maria Angélica Tortorelli – CRN 3 68 260**

**Clinica Citta - Rua Estados Unidos 317, tel : 19- 3934-0101 e 19- 9959- 3570**





# FERNANDES & PATZI

Sociedade de Advogados

## ATUAÇÃO NAS ÁREAS DE DIREITO

- ✓ Empresarial
- ✓ Público
- ✓ Consumidor
- ✓ Imobiliário
- ✓ Trabalhista
- ✓ Civil
- ✓ Penal
- ✓ Família e Sucessão
- ✓ Eleitoral



## EXCELÊNCIA E INOVAÇÃO

Nosso compromisso é com a **excelência** em cada atendimento.



FERNANDES  
& PATZI

(19) 3392-3753



(19) 99663-3188

Av. dos Trabalhadores, nº 116, salas 1411 e 1412, Vila Castelo Branco  
[www.fernandeseptzi.adv.br](http://www.fernandeseptzi.adv.br)

OAB / SP sob nº. 34916



Acesse o Qr code  
para mais  
informações.



REZENHA  
CONSÓRCIOS

**Há mais de 10 anos no mercado, a Rezenha Seguros é sinônimo de excelência na área de consórcios. Com sede em São Paulo e presença consolidada em Indaiatuba, tornamo-nos referência ao longo dessa jornada por oferecer soluções sob medida para transformar sonhos em realidade.**

**Mais de 50 milhões de créditos de consórcio vendidos e mais de 340 sonhos iniciados. Agradecemos aos nossos clientes por confiarem em nós. Na Rezenha Seguros, a missão é clara: estar ao seu lado em cada passo da jornada, tornando possível o alcance dos seus sonhos.**

## Rezenha Corretora de Seguros

Gislene Cavalcanti e Fabio Schmidt (CEO Grupo)

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

☎️ (11) 97285-3278 / (11) 97545-3278

📷 @gicaconsorcios @ofabioschmidt



# JÁ OUVIU FALAR EM FISIOTERAPIA PÉLVICA?

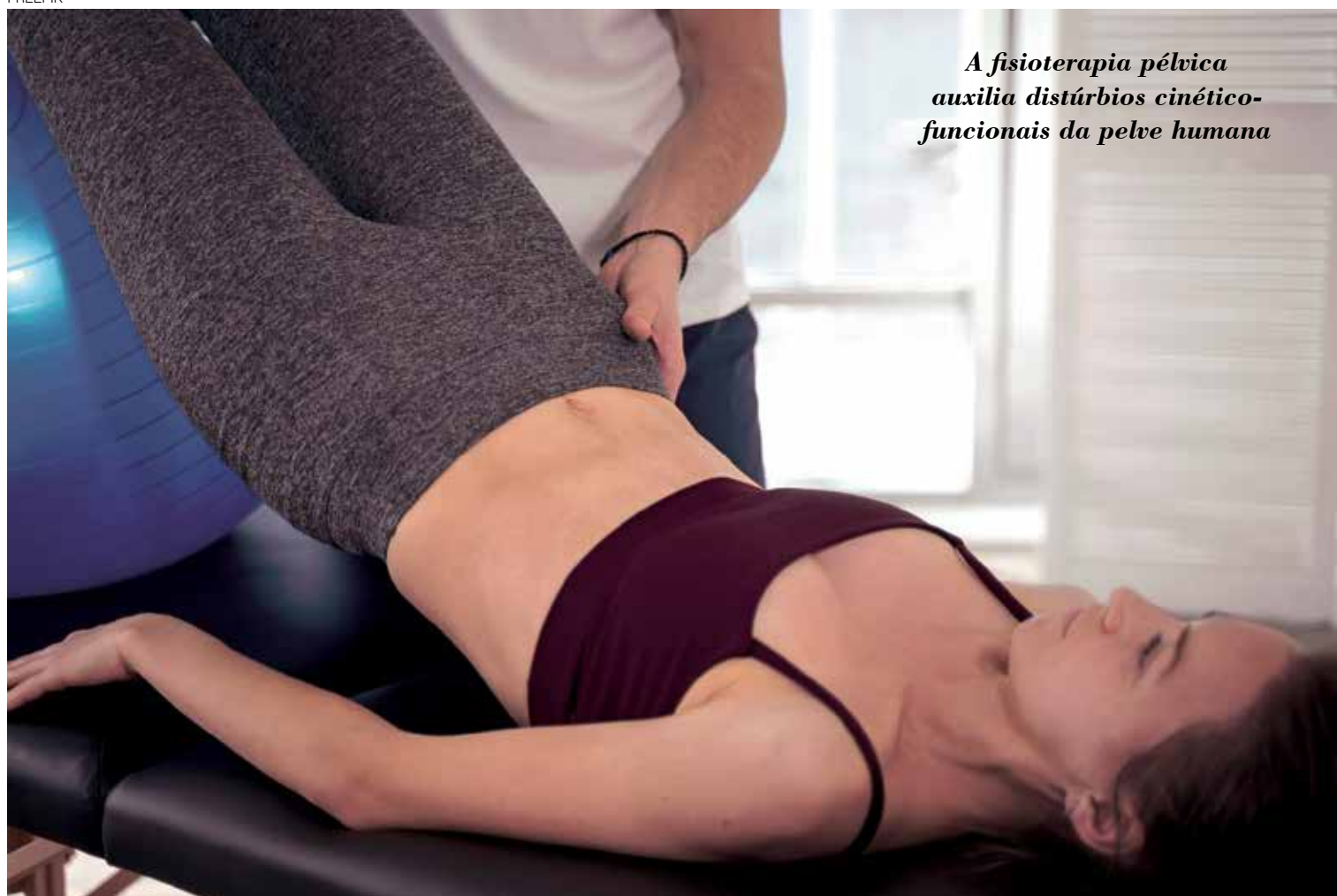
A Empresa HotFlowers desenvolveu produtos inéditos dedicados a pessoas com disfunções e problemas na área pélvica

Por Mayara Piperno

**A** fisioterapia pélvica, também conhecida como fisioterapia em Uroginecologia, Obstetrícia e Proctologia, é uma área especializada que aborda distúrbios cinético-funcionais da pelve humana. Este campo abrange o tratamento de homens, mulheres e crianças, focando em problemas relacionados aos ossos, articulações, órgãos pélvicos, músculos e fáscias na região do períneo. Apesar de ser reconhecida como uma especialidade em Saúde da Mulher, a fisioterapia pélvica também é essencial para a saúde masculina.

Deve-se considerar a consulta com um fisioterapeuta pélvico quando há problemas ou a necessidade de prevenção em funções urinárias, fecais, sexuais e obstétricas. Este profissional está capacitado para avaliar, prevenir e tratar disfunções locais, garantindo uma melhor qualidade de vida e saúde íntima.

FREEPIK



*A fisioterapia pélvica auxilia distúrbios cinético-funcionais da pelve humana*

## Problemas tratados pela fisioterapia pélvica

1. Distúrbios Urinários: Incontinência urinária, urgência miccional, frequência urinária aumentada e dificuldade para urinar.
2. Distúrbios Anorretais: Constipação (prisão de ventre), dificuldade em relaxar os músculos para defecar, perda de gases ou fezes, fissuras e hemorroidas.
3. Disfunções Sexuais: Vaginismo, vulvodínia (dor na vulva, períneo e pelve), dificuldade ou ausência de orgasmo, dor ou desconforto durante ou após o ato sexual, diminuição do desejo e problemas de lubrificação vaginal.
4. Cuidado com Gestantes: Preparação para a gestação, assistência durante o trabalho de parto e cuidados no pós-parto e puerpério.

## Técnicas utilizadas

Os fisioterapeutas que atuam na área pélvica utilizam técnicas simples e eficazes para promover a saúde íntima:

- Exercícios Vaginais (Kegel): Contração e relaxamento dos músculos íntimos, conhecidos como Ginástica Íntima.
- Toque Manual: Alongamento, mobilizações e compressões nos músculos do assoalho pélvico.
- Eletroterapia: Aparelhos de eletroestimulação, biofeedback, laser e radiofrequência.
- Cones e Bolinhas: Utilização de cones e bolinhas da marca Peridell para fortalecer a musculatura.
- Massageadores: Massageadores terapêuticos da Linha Peridell, que atuam com vibração e outras técnicas para estimular tecidos locais.
- Dilatadores Vaginais e Anais: Uso de dilatadores Peridell para tratar disfunções.
- Bolsa Térmica: Bolsa anatômica de borracha para o períneo, como a Peridell, para alívio e tratamento de dores.

A fisioterapia pélvica é uma área essencial para a manutenção da saúde íntima, promovendo bem-estar e qualidade de vida. Com técnicas específicas e profissionais especializados, é possível tratar e prevenir uma série de disfunções que afetam a pelve, garantindo uma vida íntima satisfatória e saudável. A Linha Peridell, por exemplo, oferece produtos que auxiliam nesse processo, proporcionando mais prazer e felicidade na vida íntima de homens e mulheres.

## Linha Peridell

A Linha Peridell é uma linha terapêutica da HotFlowers desenvolvida pela fisioterapeuta pélvica Fabiane Dell'Antonio, consultora da Hot Flowers, palestrante (saúde e ramo sensual) e professora de cursos de Pós-Graduação na área de Fisioterapia.

A linha possui produtos para a saúde íntima de homens e mulheres que visa a satisfação na intimidade. “Desenvolvi a linha Peridell para os produtos auxiliarem homens, mulheres e crianças com disfunções e problemas na área pélvica e íntima”, destaca.

Segundo ela, os produtos tornaram-se instrumentos para os atendimentos dos fisioterapeutas em seus consultórios, clínicas e hospitais, assim como recursos que estes profissionais, juntamente com os médicos, psicólogos e enfermeiros, podem indicar para seus pacientes usarem em seus domicílios.

“A linha Peridell contribui na prevenção e recuperação de alterações físicas que comprometem a saúde e/ou a satisfação na vida íntima. E isto é o que mais incentiva minha continuação no desenvolvimento de novos produtos”, finaliza Fabiane.

Atualmente são nove produtos diferentes e alguns são inéditos no mundo, estão presentes em mais de 20 países diferenciando-se em inovação, qualidade e eficiência.



**Fisioterapeuta Pélvica Fabiane Dell'Antonio**

# Mousse SPaSh



Descubra o prazer  
da massagem  
corporal com nosso  
produto efervescente.

Sensação agradável, perfume  
sensual, e frescor imediato  
com bolhas que estouram na  
sua pele com o toque



@hotflowers\_oficial



@HotFlowersOficial

[www.hotflowers.com.br/revendedor](http://www.hotflowers.com.br/revendedor)

Transforme sua  
Massagem em  
uma Experiência  
Inesquecível



Hotflowers



# O FUTURO DA GINECOLOGIA: A CHEGADA DA GINECOLOGIA REGENERATIVA

**A** ginecologia está passando por uma transformação sem precedentes. A chegada da ginecologia regenerativa marca um ponto de virada, oferecendo soluções inovadoras para problemas que, até então, eram considerados sem solução ou de difícil tratamento. Esta nova vertente da ginecologia tem o poder de restaurar não apenas a estética, mas também funções perdidas, impactando profundamente a vida das mulheres.

## **Aplicações da Ginecologia Regenerativa**

**A ginecologia regenerativa se aplica a uma variedade de condições, incluindo:**

- Perda de elasticidade vaginal pós-parto.
- Atrofia genital e dor durante relações sexuais na menopausa.
- Flacidez dos grandes lábios após perda significativa de peso.
- Escurecimento vulvar
- Incontinência urinária
- Excesso de pele nos pequenos lábios.



### **Tecnologia e Tratamentos Avançados**

A integração de tecnologias avançadas é fundamental nesse processo. Utilizamos uma gama de métodos como laser, radiofrequência, ultrassom microfocado e eletromagnetismo, cada um escolhido por sua especificidade para tratar condições distintas. Além disso, empregamos estimuladores de colágeno, preenchedores com ácido hialurônico e fios de polidioxanona (PDO) para promover a regeneração tecidual completa.

### **Transformação Pessoal e Profissional**

Minha jornada com a ginecologia regenerativa começou durante a pandemia, e foi, sem dúvidas, amor à primeira vista. Desde então, dedico-me continuamente aos estudos e práticas dessa abordagem. É extremamente recompensador resolver problemas que afetam profundamente a vida das mulheres, vendo-as retornar ao consultório com brilho nos olhos e autoestima renovada. A ginecologia regenerativa não apenas oferece soluções inovadoras, mas também renova a esperança e a qualidade de vida das pacientes. Cada caso é tratado com a sensibilidade e o respeito que merece, garantindo que cada mulher se sinta segura e cuidada. Conecte-se comigo e saiba tudo desse nova Ginecologia visitemeusiteouentreemcontatoatravésdoWhatsApp. Estou aqui para ajudar você a redescobrir o bem-estar e a confiança.



**Dra. Karim Regina Barbieri**  
Ginecologista Pós-Graduada em Ginecologia Regenerativa  
CRM 92283 / RQE 811749  
Praça Leonor Barros de Camargo, 42, sala 72, Indaiatuba  
Telefone: (19) 97138-1864  
Instagram: @dra.karimregina  
Site: www.drakarimregina.com.br



@DRA.KARIMREGINA



# STALDEN

corporate

Acesse o site pelo QR Code e conheça nossos serviços:



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



CASA DO MARMORISTA ATACADISTA

***Empresa possui produção própria,  
materiais de qualidade, agilidade e  
pontualidade nas entregas***

a HMG Casa do Marmorista Atacadista, oferece uma grande diversidade em opções e padrões de materiais, com produção própria.

A empresa também conta com profissionais especializados e capacitados para atender especificamente às necessidades de cada cliente. "Todos os clientes são atendidos por profissionais experientes, capazes de oferecer soluções eficazes", destaca a proprietária.

Os mármore e os granitos são capazes de transformar totalmente um ambiente deixando-o muito mais elegante e sofisticado.

Fornecedor de mármore e granitos

Os melhores  
produtos  
para sua  
marmoraria



**QUALIDADE E REQUINTE**  
*para seu cliente*

☎ (19) 99999-7744 ☎ (19) 97171-5480 (Vendas)

Rua Alm. Tamandaré, 802 – Cidade Nova II | F: (19) 3885-0059

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 - Itaiaci*  
**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