

ESTILO

EDIÇÃO 93 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

MAIO-JUNHO | 2025

STALKERS

Como o excesso nas redes pode colocar sua segurança em risco

CRISES PÚBLICAS

O que os casos de Diego Hypólito e Whindersson Nunes revelam sobre sofrimento psicológico

ZERO MAKE

A tendência que valoriza a pele real e a beleza sem filtro



Ronildo Pena

Ele transformou uma paixão em um negócio de sucesso. É o nome por trás da Embalimp

ACESSE NOSSO PORTAL





Viva melhor todos os dias

Se você está procurando os melhores resultados para seu tratamento e poder voltar as atividades diárias sem dor, encontrou o lugar certo.

Medicina da Dor

- Especializada em Dores Crônicas e agudas

Odontologia

- Odontologista
- Odontopediatria
- Buco Maxilo Facial
- Implantes Dentários
 - Endodontia
- Cirurgiões Dentistas

Ortopedia

- Ortopedista
- Cirurgias Ortopédicas
- Cirurgia Endoscópica da Coluna
- Cirurgia do Joelho
 - Laserterapia

Dermatologia

- Dermatologista
- Foco na saúde
- Realce de Beleza
 - Autoestima
 - Amor Próprio
 - Auto Cuidado

O que dizem os pacientes:

“Médicos comprometidos com os pacientes, eu sofria com muitas dores, lombar e cervical. Graças ao Dr. Guilherme Dias do Carmo e Dr. José Rogério Nader, hoje tenho uma qualidade de vida melhor.”

Nós acreditamos em um você saudável

Visamos um tratamento de excelência e de qualidade, sempre em busca da melhora individual de cada paciente.

Nosso time está
preparado para oferecer
o melhor tratamento



CLINICA ALÍVIO DA DOR

MEDICINA E ODONTOLOGIA

 [clinicaaliviodador.indaiatuba](https://www.instagram.com/clinicaaliviodador.indaiatuba)



Agende
sua consulta

**Te ajudamos a encontrar alívio,
cuidado e bem-estar!**

ATENDEMOS CONVÊNIOS E PARTICULAR



Rua Cerqueira César, 1078 - Centro (19) 3875-4733 / (19) 99715-0464



Pestana
Clínica Integrativa

Longevidade Saudável e Terapia de Injetável



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



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

- CONSULTAS
- SUPLEMENTAÇÃO
- REPOSIÇÃO HORMONAL
- LONGEVIDADE

 pestanaclinica

O melhor
para sua
saúde



Agende sua consulta!  (19) 99845-3827



10



28



46

sumário

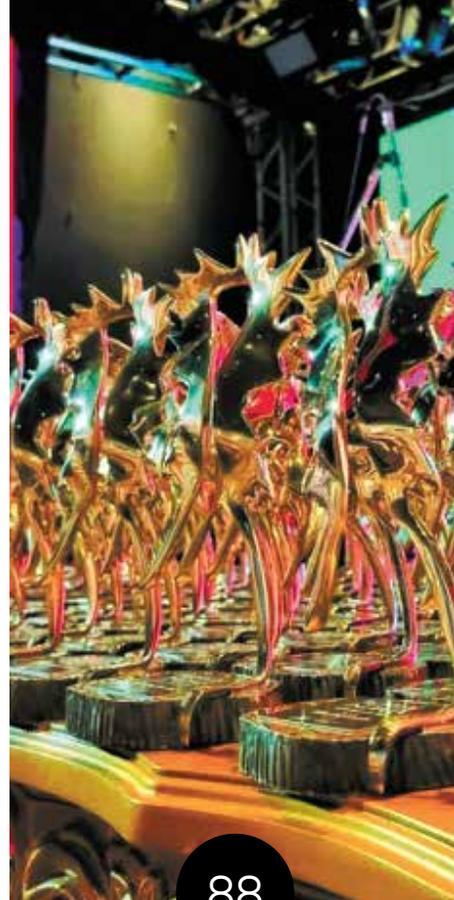
- 9 **SINDROME DE BURNOUT NA EDUCAÇÃO**
- 10 **O SEGREDO DO SUCESSO ESTÁ NA GESTÃO EFICIENTE E NA ESCOLHA DAS PESSOAS CERTAS**
- 18 **CRISES PÚBLICAS E O ALERTA SILENCIOSO: SAÚDE MENTAL SOB OS HOLOFOTES**
- 22 **LIPEDEMA E INFLAMAÇÃO**
- 28 **BELEZA DE OUTONO**
- 34 **LIVRO: COMER PARA NÃO ENVELHECER, A CIÊNCIA DOS ALIMENTOS QUE RETARDAM O TEMPO**
- 42 **INSTITUTO CARRER E A NEUROMODULAÇÃO: CIÊNCIA, CUIDADO E TRANSFORMAÇÃO**
- 46 **“EU VIVO CADA DIA COMO SE FOSSE O ÚLTIMO. NUNCA VOU ECONOMIZAR UM DIA”**
- 52 **REALIZANDO O SONHO DA MATERNIDADE**
- 56 **O PODER DO TERNO AZUL**
- 59 **ALINHADOR INVISÍVEL: A REVOLUÇÃO NO SORRISO PERFEITO**
- 60 **MODUS OPERANDI DE STALKERS REASCENDE ALERTA SOBRE EXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS**
- 62 **POR QUE ALUGAR IMÓVEIS NA PESSOA JURÍDICA É MAIS VANTAJOSO?**
- 63 **PRIMEIROS SOCORROS: COMO SALVAR VIDAS**
- 64 **AS FUNCIONALIDADES DA MÚSICA**



56



74



88

67 **MANIFESTANDO EQUILIBRIO EMOCIONAL, MENTAL E ESPIRITUAL**

68 **DOR CRÔNICA TEM TRATAMENTO: CONHEÇA AS ABORDAGENS MODERNAS E INTEGRATIVAS DA ORTOPEDIA**

70 **MENOPAUSA: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ESSA NOVA FASE DA VIDA DA MULHER**

74 **JUNHO VIOLETA: MÊS DE PREVENÇÃO DAS DOENÇAS OCULARES EM ANIMAIS**

78 **O NOVO PADRÃO DE BELEZA**

82 **TRANSFORMANDO A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

88 **TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ CHEGA À 19ª EDIÇÃO COM NOVIDADES E SHOW DE JADS & JADSON**



DIRETOR | Alan de Santi
PROJETO GRÁFICO | Cesar Chagas
ARTES E ANÚNCIOS | Mais Expressão
MATÉRIAS | Mais Expressão
FOTOS CAPA | Gregory Rocha
FOTOS | Gregory Rocha
CIRCULAÇÃO | Indaiatuba e Itu

Revista Mais Expressão é uma publicação da Portal e Editora Mais Expressão Ltda. ME

Endereço: Avenida Conceição, 227 Vila Castelo Branco - Indaiatuba/SP

Telefones: (19) 2516-0001

www.maisexpressao.com.br

comercial@maisexpressao.com.br

Jornalista Responsável:
Flávia Girardi - MTB 47-1777

Imagens e vetores:
Pixabay, Prexels, Pxhere, Freepik

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

F

Flávia Girardi

Dá pra acreditar que a gente já está quase na metade do ano? Parece que 2025 piscou e trouxe com ele um outono/inverno cheio de estilo, novas makes e aquele desejo de desacelerar um pouco. Nesta edição, mergulhamos fundo nas tendências que vão dominar as ruas (e nossos corações) nos próximos meses: desde os tons terrosos repaginados até o brilho sutil do clean makeup, que valoriza o que a gente tem de mais bonito: nossa essência.

Estilo não é só o que a gente veste ou passa no rosto. Estilo é também cuidar da mente, entender os tempos que vivemos e se proteger. Por isso, ouvimos especialistas para falar sobre a crescente onda de depressão e também sobre os sinais de alerta para identificar um stalker em tempos de tanta exposição digital.

Na capa, trazemos uma história inspiradora de empreendedorismo em família com a trajetória da Embalimp, que mostra que, com união e visão, dá sim pra transformar sonho em sucesso.



E falando em inspiração... Conheça Eve Garcia, que é praticamente uma força da natureza: dança, atua, coreografa, apresenta e ainda encontra tempo pra cuidar de si com a disciplina de uma atleta e a alma de uma artista. De Indaiatuba para o mundo, ela é a estrela da nossa coluna Lifestyle.

Ainda tem espaço para cultura pop (e polêmica) com a série Adolescentes, dicas de livros que mostram como a alimentação pode ser sua aliada na saúde e no envelhecimento, e – sim! – o clássico (e agora indispensável) terno azul, repaginado e versátil como nunca para o homem contemporâneo.

A revista está linda, cheia de conteúdo que pulsa com o agora – e com o que vem por aí. E como sempre, queremos te ouvir: tem uma pauta incrível? Quer comentar uma matéria? Anunciar com a gente? Nosso WhatsApp é esse aqui: 19 99992-9352.

Até a próxima edição,
Beijos

Flávia Girardi
Editora de conteúdo

Síndrome de Burnout na Educação

Por que nossos professores estão adoecendo?



Tem sido cada vez mais recorrente psicólogos receberem em seus consultórios pacientes (profissionais da educação) em sua maioria professores; adoecidos e sem condições de retornar às salas de aula. Estes, relatam esgotamento emocional, incluindo cansaço, alterações de humor, irritabilidade, e problemas de sono. Em acompanhamento multidisciplinar, são diagnosticados com Burnout.

E, afinal, o que é isso?

Desde o início de 2022, a Organização Mundial de Saúde classifica a síndrome de Burnout como uma doença de trabalho. A síndrome, que afeta a saúde mental dos colaboradores, também está presente na área da educação e em sala de aula, atingindo muitos professores e demais profissionais.

A síndrome de Burnout (SB) é caracterizada como uma reação à tensão emocional crônica, que tem acometido, principalmente, profissionais que desenvolvem seu trabalho atendendo pessoas de forma direta, constante e emocional. É um tipo particular de mecanismo de enfrentamento e de autoproteção diante do estresse gerado entre profissional-cliente, assim como na relação profissional-organização é, ainda, a consequência da relação precária entre os funcionários e seus respectivos locais de trabalho.

A SB tem sido um dos tópicos mais investigados na área de Psicologia da Saúde Ocupacional sendo avaliada como uma

importante questão de saúde pública e destacada como um dos agravos ocupacionais de característica psicossocial mais importantes na atualidade.

Entre as categorias profissionais, a de professores se destaca pela alta prevalência e pelas graves consequências ocasionadas, tais como provocar distúrbios patogênicos que prejudicam a saúde e a qualidade de vida do docente, afetando no processo ensino aprendizagem. Além desses fatores, temos ainda a sobrecarga de encargos financeiros sobre o orçamento público devido à rotatividade e absenteísmo de professores.

Diversos são os estressores ocupacionais relacionados ao trabalho docente, entre estes, podem-se citar as salas de aulas cada vez mais superlotadas, a pouca valorização profissional, a indisciplina dos alunos, as más condições de trabalho, a violência nas escolas, o acúmulo de funções sociais, o aumento da carga horária, as expectativas familiares e a falta de participação nas decisões institucionais.

Como consequências do burnout, vemos docentes que se afastaram do emprego por problemas de saúde e pensam em mudar de profissão.

A síndrome de burnout em professores pode ser identificada e tratada por psicólogos e psiquiatras. O apoio psicológico e emocional é fundamental para que o docente supere a condição. As principais vertentes indicadas para o problema são a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e a Psicanálise.



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

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





O SEGREDO DO SUCESSO ESTÁ NA GESTÃO EFICIENTE E NA ESCOLHA DAS PESSOAS CERTAS

Como Ronildo Pena e Aline Pena transformaram uma paixão em um negócio de sucesso

Quando Ronildo Pena fundou a Embalimp há 15 anos, ele carregava um sonho simples, porém ousado: criar uma empresa que oferecesse produtos de qualidade, com agilidade e um atendimento diferenciado. Ao lado da esposa, Aline Pena, ele transformou essa visão em um negócio sólido, em constante crescimento e referência no setor. Juntos, conduziram a Embalimp até sua consolidação como uma das maiores distribuidoras de embalagens e produtos de limpeza do estado de São Paulo.

Sob a liderança de Ronildo, a Embalimp alcançou números impressionantes: mais de 10 mil clientes ativos e cerca de 8 mil pedidos processados mensalmente. Com uma logística eficiente e totalmente informatizada, a empresa realiza 95% das entregas em até 24 horas, atendendo desde pequenos comércios até grandes redes varejistas. “Nosso DNA sempre foi o varejo, e é nele que construímos uma relação de confiança com nossos clientes”, destaca Ronildo.

A chave desse crescimento está na combinação entre visão estratégica, inovação constante e comprometimento com a qualidade, valores que o casal compartilha na condução do negócio.

Três pilares fundamentais

Ronildo acredita que o segredo de uma empresa sólida está no equilíbrio entre três pilares fundamentais: cliente, fornecedor e colaborador. “Esses três pilares têm o mesmo peso dentro da Embalimp. Um não se sustenta sem o outro”, afirma. Esse equilíbrio é o que sustenta a cultura organizacional da empresa e fortalece seu posicionamento no mercado.

Um grupo em expansão

Hoje, o Grupo Embalimp vai além da distribuição: conta com uma fábrica de sacos de papel com produção 100% sustentável e quatro marcas que refletem a diversidade e especialização do negócio:

Embalimp Distribuidora – especializada na entrega de soluções em embalagens e limpeza;

Leopaper – fábrica voltada para produtos de papel com foco em sustentabilidade;

Brilance - Higiene Profissional marca voltada para soluções de limpeza profissional;

Embamix – linha de descartáveis que alia praticidade, qualidade e responsabilidade ambiental.

Inovação e sustentabilidade como pilares

Para Ronildo e Aline, acompanhar a evolução do mercado e entender as novas demandas dos consumidores é fundamental. Um olhar atento às tendências sustentáveis e à mudança de comportamento do público é parte central da estratégia. “O problema não está na embalagem em si, mas no descarte inadequado”, ressalta Ronildo.

A sustentabilidade, para eles, não é apenas um conceito importante, mas uma postura estratégica. “Países como Alemanha e Estados Unidos contam com incentivos governamentais para reciclagem e práticas mais responsáveis. No Brasil, ainda temos um longo caminho a percorrer”, completa.

Na prática, a preocupação ambiental se reflete tanto na rotina da empresa quanto no portfólio de produtos. A busca por alternativas ecoeficientes e o desenvolvimento de embalagens sustentáveis são parte essencial da filosofia da Embalimp. Além disso, a empresa se mantém alinhada com o comportamento do consumidor moderno, que valoriza cada vez mais praticidade e responsabilidade ambiental.



Autoatendimento em alta: embalagens que vendem mais

Ronildo destaca que, diante da escassez de mão de obra, os supermercados têm investido cada vez mais em soluções de autoatendimento. Esse movimento do varejo impulsiona a demanda por embalagens mais atrativas e funcionais, e é aí que a Embalimp se destaca.

“A embalagem deixou de ser apenas proteção. Hoje, ela precisa encantar o consumidor, valorizar o produto e influenciar diretamente na decisão de compra”, afirma. Com essa visão, a Embalimp tem ampliado seu portfólio com soluções inovadoras, que ajudam os clientes a agregar valor aos seus produtos e, conseqüentemente, aumentar suas vendas.

A gestão como diferencial

Ronildo atribui boa parte do sucesso à gestão eficiente e à escolha criteriosa das pessoas para cargos estratégicos. “Sempre fui muito cauteloso com o fluxo de caixa e nunca me endividei. Meu lema é: CPF pobre e CNPJ rico”, brinca. Para ele, crescimento sustentável exige controle financeiro rigoroso.

Além disso, Ronildo destaca a importância de contar com Aline à frente das áreas Financeira e de Recursos Humanos. “Ter minha esposa gerindo essas áreas me dá tranquilidade para focar na estratégia e na administração geral da empresa”, afirma.





Família, valores e lições para o futuro

Mais do que empresários comprometidos, Ronildo e Aline são pais orgulhosos e veem nos filhos uma fonte constante de inspiração. “Minha filha, de 4 anos, e meu filho, de 6, já têm uma consciência ambiental incrível. Se veem alguém jogando lixo no chão, ficam indignados. Isso mostra como a educação desde cedo é essencial para uma sociedade mais consciente”, conta Ronildo com orgulho.

Para o casal, a transformação começa dentro de casa. Educar as futuras gerações sobre a preservação ambiental é um dos maiores legados que podem deixar.

A família sempre foi um pilar essencial. O equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é visto por eles como um dos segredos do sucesso. “Em muitos momentos, o apoio da minha família foi decisivo para seguir em frente e tomar decisões difíceis”, revela.

Olhar no presente, foco no futuro

Com o sucesso consolidado, a Embalimp mantém os pés no presente, mas o olhar voltado para o futuro. A empresa segue em expansão e, em 2026, mudará para uma nova área de 22 mil m². A meta para os próximos cinco anos é dobrar de tamanho.



Em muitos momentos, o apoio da minha família foi decisivo para seguir em frente e tomar decisões difíceis”

E todo crescimento merece ser celebrado. “No início, cada novo cliente era uma vitória. Quando fechava com um cliente grande, comemorava com uma cerveja ou refrigerante, porque não tinha dinheiro para vinho ou champanhe”, relembra Ronildo, com bom humor.

Essa trajetória mostra que o verdadeiro sucesso vai muito além dos números: está na visão, na coragem, nos valores e, principalmente, nas pessoas que constroem o caminho dia após dia.

NOVO APARELHO DE RESSONÂNCIA MAGNÉTICA.

Mais tecnologia para cuidar da sua saúde.



Aparelho de Ressonância Magnética



O hospital HAOC investe constantemente na sua saúde. Nosso novo aparelho de Ressonância Magnética combina tecnologia avançada, mais conforto durante os exames e resultados ainda mais precisos. Aqui no HAOC, cuidar da sua saúde é a nossa prioridade.



FERNANDES & PATZI

Sociedade de Advogados

O ESCRITÓRIO

Constituído por profissionais de perfil vocacionado, o escritório Fernandes & Patzi atua em ramos interdisciplinares da sistemática jurídica brasileira.

Para o êxito pleno nos trabalhos desenvolvidos, o escritório Fernandes & Patzi possui diretrizes disciplinares internas voltadas ao aprimoramento constante de seus colaboradores, a fim de se adaptarem às complexidades das demandas, em harmonia com as práticas de governança corporativa modernas e as transformações do universo jurídico brasileiro tão dinâmico.



Missão | Levar atendimento jurídico irrestrito, de qualidade e humanizado.



Visão | Ser o maior e mais bem conceituado escritório do interior.



Valor | Transparência: Transmissão de informações de forma clara, irrestrita e acessível aos clientes.

NOSSOS SERVIÇOS

DIREITO TRABALHISTA

Os profissionais atuam em todas as conjunturas jurídicas que advêm das relações de trabalho, na seara contenciosa, consultiva e preventiva. Prestamos serviço especializado e diferenciado

DIREITO EMPRESARIAL

Para a construção e manutenção da imagem sólida da empresa, é imprescindível a implementação e manutenção de boas práticas de Governança Corporativa, em consonância com assistência jurídica contínua, atuante, comprometida e dinâmica.

Assim, a Assessoria Jurídica Empresarial é cada vez mais fundamental para o bom andamento dos negócios e rápida reação no enfrentamento de eventuais problemas.

DIREITO IMOBILIÁRIO

Se tratando de Mercado Imobiliário, o Brasil possui uma malha burocrática extensa e complexa, onde qualquer operação a respeito deve estar alinhada com as diretrizes do Poder Público em face do risco de grande embaraço para a efetiva regularidade do negócio.

DIREITO ELEITORAL

O Escritório atua com o atendimento a agentes, partidos e agremiações políticas na assistência jurídica de todos temas relacionados à legislação eleitoral, operando desde as tratativas Extrajudiciais das campanhas, no desenvolvimento de estratégias políticas antes e depois do pleito, até a defesa de teses em processos nas instâncias superiores, com total e irrestrita fidelidade e comprometimento com seus candidatos e partidos.

www.fernandesePATZI.adv.br

☎ (19) 3392-3753 📞 (19) 99663-3188

Av. dos Trabalhadores, 116, salas 1411 e 1412, Vila Castelo Branco



Hotflowers



  @hotflowers_oficial  @HotFlowersOficial

SEJA A REVENDEDORA + *Sexy* DO BRASIL

Trabalhe com nossos
produtos e aumente sua renda!



www.hotflowers.com.br/revendedor

CRISES PÚBLICAS E O ALERTA SILENCIOSO: SAÚDE MENTAL SOB OS HOLOFOTES

Casos de Diego Hypólito e internação de Whindersson reforçam urgência do cuidado com a saúde mental

A participação do ginasta Diego Hypólito no Big Brother Brasil 2025 reacendeu debates sobre saúde mental. O medalhista olímpico, diagnosticado com TDAH, depressão e ansiedade, enfrentou crises intensas nas primeiras semanas do programa: suando frio, sem conseguir respirar, paralisado, precisou de atendimento médico no confessionário. Situações de confinamento e exposição extrema são gatilhos potentes e a saúde mental, quando negligenciada, cobra seu preço.

Assim como Diego, o humorista Whindersson Nunes também voltou aos holofotes por razões delicadas. Recentemente, o artista de 30 anos se internou voluntariamente para tratar de uma nova crise de depressão e ansiedade, transtornos com os quais lida há anos. Para a psicanalista Andrea Ladislau, a coragem de Whindersson em buscar ajuda mostra a importância de normalizar o cuidado com a mente. “O tabu e o preconceito ainda são fantasmas que impedem muitas pessoas de procurar tratamento. Mas saúde mental deve ser prioridade, seja para artistas ou não”, pontua.

A especialista lembra que a fama impõe um peso psí-



quico imenso. “A exposição constante, as cobranças diárias e a falta de privacidade afetam até os mais estruturados. A rotina exaustiva, a pressão por manter o sucesso e a constante vigilância pública são fatores que desgastam a saúde emocional”, afirma Andrea.



Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o Brasil lidera o ranking mundial de ansiedade: mais de 18 milhões de brasileiros vivem com o transtorno, e 7 em cada 10 diagnósticos são em mulheres. Também são elas as mais afetadas pelo estresse: estudo da Unesp mostra que 78,7% das mulheres relatam sofrer com ele, contra 51,8% dos homens.

Para a médica integrativa e ginecologista Dra. Janifer Trizi, esse dado é reflexo de um padrão social adoecedor. “Desde cedo, ensinamos as mulheres a cuidarem de todos, menos de si. A exaustão emocional, o estresse crônico e a falta de autocuidado geram um terreno fértil para o adoecimento. O corpo cobra a conta”, alerta.

Ela destaca que sintomas físicos sem explicação podem ter origem emocional. “A ansiedade constante altera hormônios, aumenta inflamações e enfraquece o sistema imunológico. A terapia não é luxo: é ferramenta de cura”, afirma.

Dra. Janifer reforça que o caminho do equilíbrio começa pelo básico: sono de qualidade, alimentação saudável, exercícios físicos e, sobretudo, autocompaixão. “Dormir pouco, se alimentar mal, viver sob pressão, tudo isso nos tira do eixo. Precisamos parar de buscar a perfeição. Só o fato de levantar da cama já pode ser uma vitória”, diz.



Não existe fórmula mágica. O importante é aceitar seus limites, comemorar cada passo e buscar ajuda quando necessário. Saúde emocional é saúde como um todo”

Ela própria, com jornadas diárias de até 14 horas, precisou aprender a se priorizar. “Não existe fórmula mágica. O importante é aceitar seus limites, comemorar cada passo e buscar ajuda quando necessário. Saúde emocional é saúde como um todo”, conclui.

Casos como os de Diego e Whindersson revelam que, por trás das conquistas e dos sorrisos públicos, há vulnerabilidades que precisam ser acolhidas. Cuidar da mente é tão vital quanto cuidar do corpo e falar sobre isso abertamente é o primeiro passo para transformar a dor em força.

Venha provar!

O MELHOR
TORRESMO

★ DE ROLO DA REGIÃO! ★



COMIDA *Caseira*

Venha conhecer nosso tempero!

  [tuiaarmazem](#)  (19) 99483-2821

Rod. João Ceccon, 370 Bela Vista - Indaiatuba/SP

Seu sonho realizado com muito amor e dedicação!



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.



 **Marcia Paccor**
Decoração de Eventos

28
ANOS

(19) 3936-1539 ☎

(19) 98129-1125 ☎

marcia paccor decorações @ 📍

Av. Manoel Ruz Peres, 2810 📍

Jd. Hubert - Indaiatuba/SP

www.marciapaccordecoracoes.com.br 🌐

marciapaccor@marciapaccordecoracoes.com.br 📧

Casamentos | Formaturas | Festas de Debutantes (15 anos)

Aniversários | Batizados | Comunhões

Confraternizações Particulares e Corporativas

Lipedema e Inflamação:

Desvendando a Conexão e suas Implicações Terapêuticas

O lipedema, caracterizado pelo acúmulo anormal de tecido adiposo nas extremidades, é cada vez mais reconhecido como um distúrbio inflamatório crônico.

Esta perspectiva emergente está abrindo novas avenidas para a compreensão da fisiopatologia da doença e o desenvolvimento de estratégias terapêuticas inovadoras.



Fernandes.
CENTRO DE NUTRIÇÃO MÉDICA

Dra. Letícia Fernandes Silva

Médica Nutróloga/CRM-104616-SP

CEO do Centro de Nutrição Médica Fernandes

📷 @nutricaoomedica @draleticiafernandessilva

Email: leticia@fernandesnutricaoomedica.com.br

A Base Inflamatória do Lipedema

Estudos recentes fornecem evidências convincentes sobre o papel central da inflamação no desenvolvimento e progressão do lipedema. Iker et al. (2019) demonstraram níveis elevados de citocinas pró-inflamatórias, como IL-6 e TNF- α , no tecido adiposo de pacientes com lipedema. Herbst et al. (2021) identificaram uma infiltração aumentada de macrófagos no tecido adiposo lipedêmico, sugerindo um estado de inflamação crônica de baixo grau.

Esta inflamação persistente contribui para:

1. Dor e sensibilidade características do lipedema
2. Alterações na microcirculação e função linfática
3. Remodelação do tecido adiposo e fibrose progressiva
4. Resistência à perda de peso nas áreas afetadas



Mecanismos Moleculares da Inflamação no Lipedema

1. **Disfunção Mitocondrial:** Suga et al. (2019) revelaram alterações na função mitocondrial dos adipócitos, levando a um aumento do estresse oxidativo e inflamação.
2. **Desregulação do Metabolismo Lipídico:** Crescenzi et al. (2020) demonstraram alterações na expressão de genes relacionados ao metabolismo lipídico, resultando em acúmulo anormal de lipídios e ativação de vias inflamatórias.
3. **Angiogênese Anormal:** Al-Ghadban et al. (2019) identificaram uma angiogênese desregulada no tecido lipedêmico, contribuindo para a inflamação e disfunção microvascular.
4. **Alterações na Matriz Extracelular:** Johnson et al. (2022) demonstraram mudanças na composição e estrutura da matriz extracelular, contribuindo para a fibrose e rigidez do tecido.
5. **Disfunção do Sistema Linfático:** Tavares-Ferreira et al. (2021) revelaram alterações estruturais e funcionais no sistema linfático, exacerbando o estado inflamatório crônico.

Implicações Clínicas da Inflamação no Lipedema

1. **Biomarcadores:** A identificação de marcadores inflamatórios específicos pode auxiliar no diagnóstico precoce e no monitoramento da progressão da doença.
2. **Estratificação de Risco:** A avaliação do estado inflamatório pode ajudar a identificar pacientes com maior risco de progressão rápida ou complicações.
3. **Alvos Terapêuticos:** A compreensão das vias inflamatórias envolvidas no lipedema abre caminho para o desenvolvimento de terapias direcionadas.
4. **Personalização do Tratamento:** O perfil inflamatório individual pode orientar a seleção de terapias mais apropriadas.

Abordagens Terapêuticas Anti-inflamatórias

1. Terapias Farmacológicas:

a) Anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs): Estudos preliminares sugerem benefícios na redução da dor e inflamação (Herbst et al., 2022).

b) Inibidores de TNF- α : Pesquisas em andamento exploram o potencial de agentes biológicos (Szolnoky et al., 2021).

c) Inibidores da COX-2: Martinez et al. (2023) sugerem eficácia na redução da inflamação e dor.

2. b) Suplementação:

3. Ômega-3: 2-4 gramas por dia de EPA e DHA podem reduzir marcadores inflamatórios (Smith et al., 2020).

4. Curcuma longa (Cúrcuma): 1000-1500 mg de curcumina por dia em formulações de alta biodisponibilidade podem reduzir dor e melhorar qualidade de vida (Rosenbaum et al., 2022).

5. Resveratrol: 150-500 mg por dia têm sido estudados para redução da inflamação (Bauer et al., 2020).

6. Bromelina: 500-2000 mg por dia, dividida em várias doses, pode ajudar na redução do edema (Martinez-Lopez et al., 2021).

7. Selênio e Vitamina E: 200 μ g de selênio e 400-800 UI de vitamina E por dia têm sido investigados (Gonzalez et al., 2023).

8. Quercetina: 500-1000 mg por dia podem reduzir inflamação sistêmica e melhorar função microvascular (Thompson et al., 2023).

É crucial consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer regime de suplementação devido a possíveis interações com medicamentos ou condições pre-existent.

1. Terapias Físicas:

a) Exercícios de baixo impacto: Demonstrados eficazes na redução da inflamação sistêmica e melhora dos sintomas do lipedema (Dietzel et al., 2020). Atividades como natação, ciclismo e exercícios aquáticos são particularmente benéficas, pois promovem a circulação linfática e reduzem o estresse nas articulações.

b) Crioterapia: Evidências iniciais sugerem que a aplicação de frio pode ajudar a reduzir a inflamação local e aliviar a dor (Rönkä et al., 2022). A crioterapia de corpo inteiro tem mostrado resultados promissores na redução da inflamação sistêmica e na melhoria da qualidade de vida em pacientes com lipedema.

c) Terapia de Compressão Pneumática Intermitente: Estudos recentes de Garcia et al. (2023) demonstraram que esta terapia pode melhorar significativamente a circulação linfática, reduzir o edema e diminuir os níveis de marcadores inflamatórios em pacientes com lipedema.





2. Abordagens Inovadoras:

a) Terapia com células-tronco: Estudos preliminares mostram potencial na modulação da inflamação e regeneração tecidual (Klopp et al., 2020). O transplante autólogo de células-tronco mesenquimais derivadas do tecido adiposo tem demonstrado capacidade de reduzir a inflamação e melhorar a função do tecido lipedêmico.

b) Terapia fotobiomoduladora: Pesquisas iniciais indicam efeitos anti-inflamatórios promissores no tecido lipedêmico (Baxter et al., 2019). A aplicação de luz de baixa intensidade pode modular a função mitocondrial e reduzir o estresse oxidativo no tecido afetado.

c) Imunoterapia: Estudos emergentes de Rodriguez et al. (2024) estão investigando o potencial de abordagens imunomoduladoras no tratamento do lipedema. Anticorpos monoclonais direcionados a citocinas específicas envolvidas na patogênese do lipedema estão em fase inicial de desenvolvimento.

Desafios e Perspectivas Futuras

1. Heterogeneidade da Doença: A variabilidade na apresentação clínica sugere a existência de subtipos de lipedema com diferentes perfis inflamatórios.

2. Biomarcadores Específicos: Necessidade de identificar biomarcadores inflamatórios específicos para diagnóstico precoce e monitoramento.

3. Ensaios Clínicos: Necessários para validar a eficácia e segurança das abordagens anti-inflamatórias.

4. Terapias Personalizadas: Desenvolvimento de estratégias baseadas no perfil inflamatório individual.

5. Compreensão dos Mecanismos de Progressão: Mais pesquisas são necessárias para elucidar como a inflamação crônica leva à progressão do lipedema.

6. Desenvolvimento de Novas Modalidades Terapêuticas: Exploração de terapias gênicas e nanotecnologia.

Conclusão

A compreensão crescente do papel da inflamação no lipedema está transformando nossa abordagem para esta condição complexa. O futuro do tratamento parece promissor, com a possibilidade de abordagens personalizadas que abordam não apenas os sintomas, mas também os processos inflamatórios fundamentais da doença.

À medida que avançamos, a colaboração contínua entre pesquisadores, clínicos e pacientes será crucial para traduzir essas descobertas em benefícios tangíveis. O caminho à frente é desafiador, mas repleto de oportunidades para inovação e melhoria no cuidado dos pacientes com lipedema.

A integração de abordagens multidisciplinares, combinando terapias farmacológicas, nutricionais, físicas e inovadoras, oferece a melhor esperança para um manejo eficaz. À medida que nossa compreensão da base inflamatória do lipedema evolui, podemos antecipar o desenvolvimento de terapias cada vez mais sofisticadas e eficazes, trazendo esperança renovada para milhões de pessoas afetadas por esta condição desafiadora.



Borders

Mudar-se para os Estados Unidos é o sonho de muitos profissionais que buscam crescimento pessoal e novas oportunidades em um dos mercados mais promissores do mundo. No entanto, sem preparo e planejamento, esse sonho pode facilmente se transformar em um grande desafio. É por isso que contar com uma consultoria especializada em imigração faz toda a diferença: ela garante segurança, clareza e agilidade em cada etapa do processo.

O mais importante é entender que você não precisa começar do zero, enfrentando dificuldades desnecessárias ou aceitando empregos que não condizem com sua qualificação — como limpar banheiros ou viver situações de aperto. Existem vistos específicos voltados para profissionais com formação acadêmica avançada e experiência comprovada, como o EB2 NIW, que reconhece talentos capazes de contribuir significativamente para o país.

Com o apoio de uma consultoria confiável, o caminho se torna mais acessível e com muito menos riscos. Enquanto os especialistas cuidam dos trâmites legais, você pode focar no que realmente importa: sua carreira, seu futuro e sua realização profissional.

"Graças à consultoria, consegui o visto EB2 NIW de forma segura e sem imprevistos. Hoje trabalho na minha área e tenho qualidade de vida com minha família nos EUA. Foi o melhor investimento que fiz." — André M., Engenheiro de Software, atualmente residente no Texas

Quem Somos



Camila Connelly

É jurista no Brasil e nos EUA, trilingue em Português, Inglês e Espanhol, com mais de 5 anos de experiência em Direito Internacional e Imigração baseada em trabalho (EB-1, EB-2 NIW, O-1, etc.). Fundadora da Borders Visa Consulting, assessora indivíduos e empresas em estratégias migratórias e internacionalização de carreira. Formada em Direito pela PUC/GO, possui licença ativa na OAB/GO e é mestranda em Direito Internacional na University of Dayton, Ohio. Com experiência em grandes escritórios jurídicos nos EUA, é mentora na Academia de Leis Internacionais e especialista em planejamento estratégico para carreiras e vidas globais.



Natalia Saunders

É advogada internacionalista com mais de 10 anos de experiência jurídica e em mobilidade global. Formada em Direito, possui um MBA em Business Law, aprimorando sua expertise na interseção entre direito empresarial e imigração corporativa. Especialista na obtenção de vistos de trabalho e na estruturação de estratégias jurídicas para empresas multinacionais e profissionais altamente qualificados, tem profundo conhecimento em regulamentações migratórias dos EUA e outros países, incluindo petições para vistos especiais como EB2-NIW e O-1.

A Borders Visa Consulting é uma empresa de consultoria especializada em processos imigratórios, com foco em vistos de trabalho para os Estados Unidos.

VIRTÙ

Uma *experiência gastronômica* de elegância e *sabor em cada detalhe*

No coração de Indaiatuba, o Virtù oferece cortes premium, acompanhamentos impecáveis e uma apresentação sofisticada, criando uma experiência gastronômica única em um ambiente acolhedor.



BELEZA DE OUTONO

Tendências de maquiagem para brilhar na estação mais sofisticada do ano

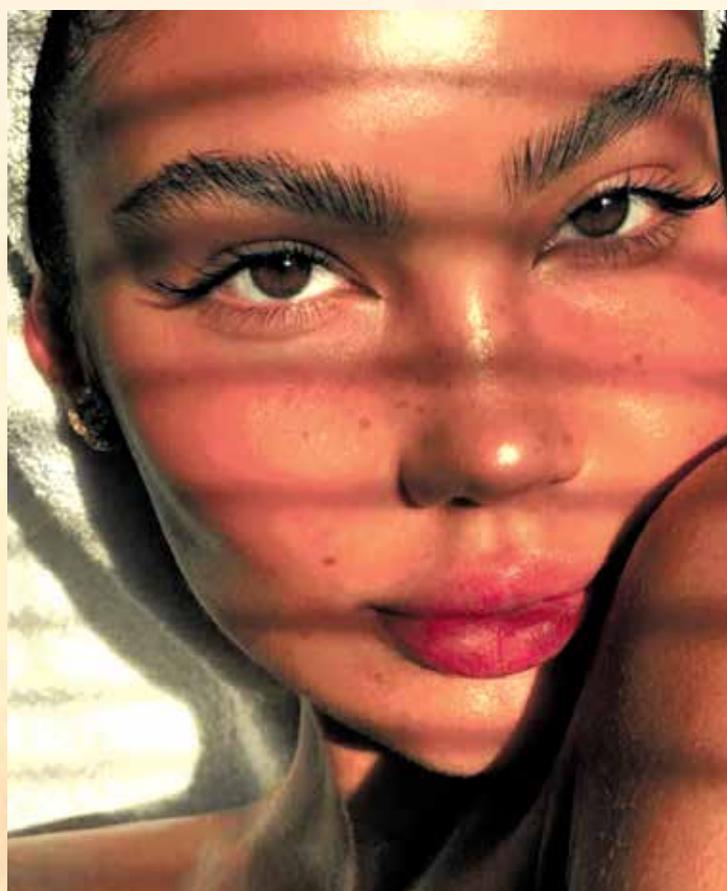
Com a queda das temperaturas e o clima mais intimista do outono, a maquiagem também assume novos contornos. A leveza vibrante do verão dá lugar a uma estética mais elegante e acolhedora, marcada por tons terrosos, texturas acetinadas e acabamentos que revelam a beleza com sutileza e profundidade. Para quem deseja atualizar o nécessaire e acompanhar essa transição de forma autêntica, o maquiador e especialista em beauty arts Emerson Damas compartilhou inspirações que vão muito além das cores tradicionais da estação.

Olhos esfumados em tons quentes

A grande estrela do outono é o olhar. As sombras esfumadas ganham força em versões quentes e intensas, como o cobre, terracota e vinho. Emerson aposta em uma composição que começa com marrom quente no côncavo, passa por um toque metálico no centro das pálpebras e finaliza com lápis marrom e máscara nos cílios. O resultado é um olhar profundo, que conversa com a paleta das folhas secas e traz uma elegância natural e envolvente.



Olhos esfumados em tons quentes



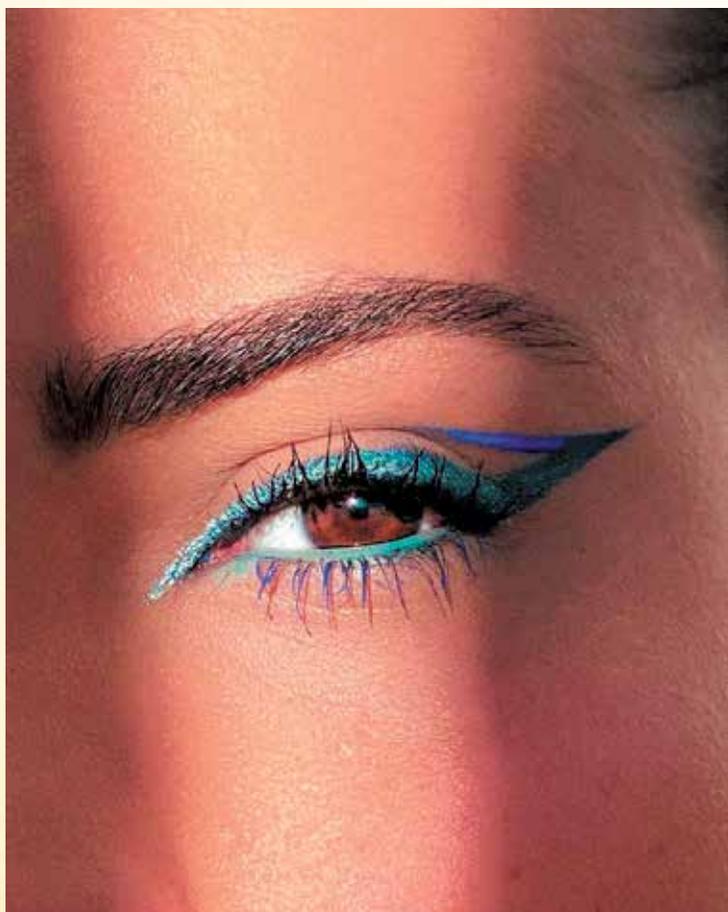
Pele glow controlada

Pele com viço equilibrado

A pele também reflete o espírito da estação. Sai de cena o glow exagerado do verão e entra o viço controlado, com acabamento semi-matte e pontos estratégicos de luz. Emerson sugere o uso de iluminador líquido nas têmporas, ponte do nariz e arco do cupido para garantir frescor sem excesso. O visual fica equilibrado e sofisticado, perfeito para o clima mais ameno.

Lábios em tons escuros com efeito esfumado

Nos lábios, o destaque vai para o batom marrom em versões que remetem ao chocolate. Mas o toque moderno está na aplicação: em vez do contorno definido, a tendência é o efeito blurred lips, que cria uma boca suave, com acabamento esfumado nas bordas. A técnica deixa o look mais despojado, jovem e atual.



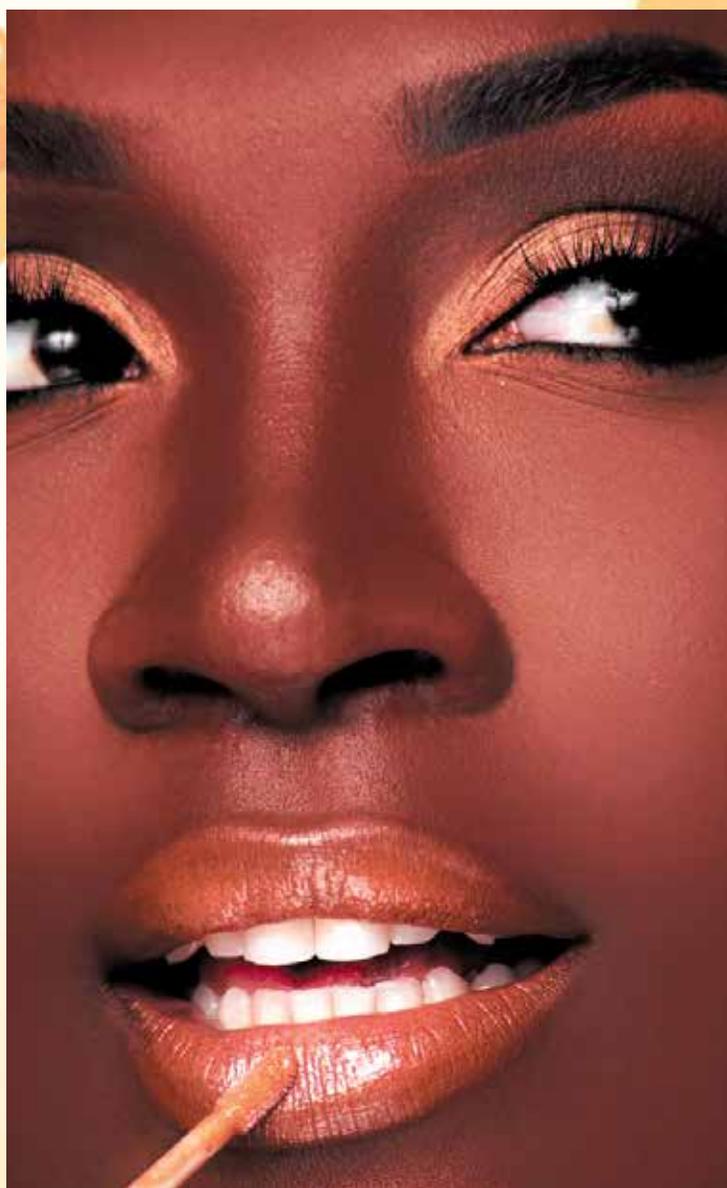
Delineado gráfico com um toque de cor

Delineado gráfico com um toque de cor

Para quem gosta de ousar, o delineado gráfico chega com traços inovadores e pinceladas de cor. Tons como vinho, berinjela e verde musgo surgem como variações interessantes do clássico preto. Emerson propõe um delineado duplo, combinando a precisão do preto com um traço vinho acima, trazendo destaque ao olhar sem carregar a produção.

Sardas falsas em versão outonal

As sardas falsas seguem firmes como símbolo de naturalidade e charme. No outono, elas surgem em tons mais quentes, feitas com lápis de sobrancelha caramelo. A ideia é aplicar no nariz e nas maçãs do rosto para um toque fresh e casual. Um spray fixador garante que o efeito dure por horas com leveza e naturalidade.



Batom marrom e efeito blurred lips

Sombras metalizadas inspiradas em joias

Finalizando, as sombras metalizadas em tons de joias prometem dar brilho na medida certa. Esmeralda, ametista e bronze são apostas certas para looks mais glamourosos, mesmo durante o dia. Emerson sugere a técnica da pálpebra luz, com verde esmeralda no centro, marrom queimado nos cantos externos e dourado no canto interno para iluminar.

Outono é tempo de sofisticação natural

O outono é o momento ideal para brincar com profundidade, explorar o conforto das cores terrosas e experimentar texturas que envolvem. Mais do que seguir tendências, a proposta é deixar que a maquiagem acompanhe o ritmo da estação: sofisticado, introspectivo e cheio de personalidade.



TODO DIA É DIA DE DRIBIX

Cada dia da semana, um combo especial para você!



SEG

**PIZZA GALETO COM BORDA DE
REQUEIJÃO CREMOSO + 1 REFRI 2L**
DE R\$ 79,99 POR R\$ 69,99



TER

**PIZZA QUATRO QUEIJOS COM BORDA
DE REQUEIJÃO CREMOSO + 1 REFRI 2L**
DE R\$ 79,99 POR R\$ 69,99



QUA

**PIZZA CALABRESA SUPREME
+ 1 REFRI 2L**
DE R\$ 62,99 POR R\$ 57,99



QUI

**PIZZA INDAIATUBANA COM BORDA
DE CHEDDAR + 1 REFRI 2L**
DE R\$ 72,99 POR R\$ 62,99



SEX

PIZZA CARNE SECA + 1 REFRI 2L
DE R\$ 74,99 POR R\$ 69,99

Baixe o app
Dribix e faça
seu pedido!



*REFRIGERANTE SABORES - Consulte disponibilidade. Promoção não cumulativa com outros descontos, pizzas promocionais, ou demais promoções. A Dribix Pizzeria se reserva no direito de alterar ou suspender qualquer promoção, sem aviso prévio.

DELIVERY OU RETIRADA
R. Candelária, 1730 - Centro, Indaiatuba
TEL.: (19) 3875-9786



Essa fome é de Parmegiana!

Agora a tradição e o sabor da Dribix vão além da pizza!

Peça pelo App Dribix ou iFood

Baixe o app Dribix e faça seu pedido!



Sua parceria em Contabilidade de Confiança

Simplificamos a gestão financeira da sua empresa para que você possa focar no que realmente importa, o crescimento do seu negócio.



Nossas **soluções** para impulsionar o seu negócio

Oferecemos serviços completos para atender todas as necessidades contábeis e fiscais da sua empresa



Serviços
Contábeis



Abertura de
Empresas



Tributos e
Impostos



Regularização
Receita Federal

A **SIGO** oferece soluções de alta qualidade e confiança

Acompanhe
nosso
Instagram



Solicite uma consultoria

Fale com um de nossos profissionais



(19) 98174-3723



(19) 3312-0554 | (19) 3312-0555

Av. Conceição, 1796 - Jd. Guanabara

B U F F E T

Brunetto

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



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

Entre em contato para receber um orçamento detalhado:

☎ (19) 9.9536-0900 - Campinas/SP

LIVRO: COMER PARA NÃO ENVELHECER, A CIÊNCIA DOS ALIMENTOS QUE RETARDAM O TEMPO

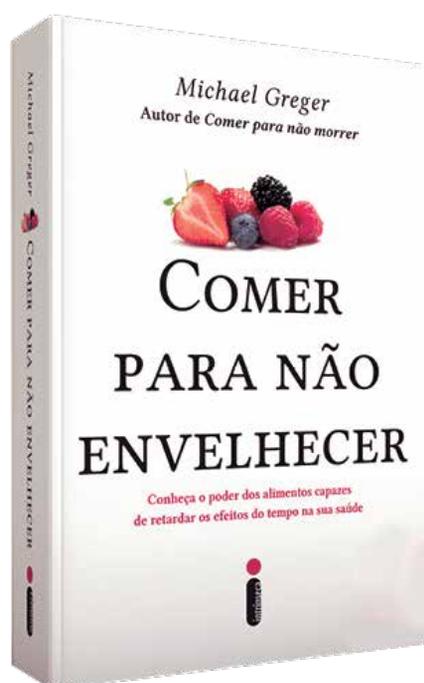
O envelhecimento é inevitável, mas a maneira como nosso corpo sente e manifesta o passar dos anos pode ser influenciada diretamente pelo que colocamos no prato. Essa é a principal premissa do livro “Comer para não envelhecer”, do médico e pesquisador Michel Greger, que mergulha em mais de 700 páginas recheadas de estudos científicos para explicar como a alimentação impacta nossa saúde e longevidade.

A obra apresenta o conceito de epigenética, que revela como nossos genes podem ser ativados ou desativados de acordo com nossos hábitos e estilo de vida. “A epigenética é uma boa notícia. Significa que nosso DNA não é nosso destino. Independentemente do histórico familiar, os hábitos que adotamos podem ativar ou desativar efetivamente alguns dos genes, afetando não apenas a nós de modo individual, mas também nossos filhos e talvez até nossos netos.” Ou seja, nossas escolhas alimentares não apenas determinam nossa saúde atual, mas podem influenciar gerações futuras.

Outro dado curioso citado no livro é a relação entre altura e expectativa de vida. Estudos indicam que pessoas mais altas tendem a viver menos – o que explicaria, por exemplo, porque cães de pequeno porte vivem mais do que os grandes. Isso também reflete a diferença de expectativa de vida entre os gêneros, já que os homens costumam ser 8% mais altos e têm, em média, 8% menos tempo de vida do que as mulheres.

A força dos alimentos vegetais

Greger enfatiza a importância de uma dieta baseada em vegetais, rica em fibras e oleaginosas, demonstrando como pequenas substituições podem trazer grandes benefícios. “A substituição de apenas 3% de proteína do ovo por vegetal está associada a um risco 24% menor de morte prematura em homens e 21% em mulheres.” O autor também detalha como os alimentos ultraprocessados e de origem animal



aumentam a inflamação no organismo, acelerando o envelhecimento e desencadeando diversas doenças.

Os alimentos mais anti-inflamatórios destacados no livro incluem fibras, frutas vermelhas e especiarias como cúrcuma, gengibre, alho em pó, canela e cacau. E a quantidade necessária para um efeito positivo é mínima: “Apenas um terço de colher de chá por dia já é suficiente.” Já o consumo de carne é apontado como um dos grandes vilões da saúde. Greger chega a calcular o impacto de um hambúrguer no tempo de vida: “Comer um hambúrguer vale menos trinta minutos da sua vida.”

O poder da nutrição vs. a indústria farmacêutica

O autor questiona por que, se a dieta é um fator tão determinante para a saúde, não é o principal foco das faculdades de medicina nem das consultas médicas. Ele também faz críticas ao uso indiscriminado de suplementos vitamínicos, argumentando que muitos produtos disponíveis no mercado nem sequer contêm a substância prometida. Sua solução? Pequenas substituições na alimentação que podem ser muito mais eficazes e econômicas do que os suplementos industrializados. “Por que gastar dinheiro com pesquisas sobre alimentação e envelhecimento se as empresas podem gastar em marketing e lucrar tanto?”

Além de abordar os impactos dos alimentos na longevidade, o livro também discute temas como queda capilar, saúde da pele e dos dentes, perda de peso e os perigos do consumo excessivo de whey protein.

Se você busca compreender melhor o funcionamento do corpo e como sua alimentação pode influenciar sua saúde e longevidade, “Comer para não envelhecer” é uma leitura essencial. Pode ser um livro extenso, mas cada página traz informações valiosas que podem transformar sua relação com a comida e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Dica de Leitura Infantil: "Mãe, quero ser igual a você"

A obra "Mãe, quero ser igual a você", escrita pela pedagoga e professora Elisiany Leite Lopes de Souza, é um encantador livro de cordel infantil que narra a relação entre mãe e filha, explorando sentimentos de afeto e cumplicidade. A autora utiliza a riqueza do cordel, com seus versos rimados e ritmo envolvente, para criar uma história que toca o coração de crianças e adultos. A simplicidade da linguagem e a musicalidade dos versos tornam a leitura leve e divertida, ideal para o público infantil, enquanto também promove a reflexão sobre os laços familiares.

Nós conversamos com Elisiany, que compartilhou como o cordel tem um papel fundamental na alfabetização. Para ela, "ele usa uma linguagem simples, direta e muito acessível, facilitando a compreensão dos alunos", o que o torna uma excelente ferramenta pedagógica. A autora ainda destaca que a rima, característica marcante do cordel, "ajuda a desenvolver a memória e torna a leitura mais cativante e divertida", especialmente entre crianças e estudantes iniciantes.



Elisiany também observa que o cordel pode ser um recurso valioso para fortalecer a identidade cultural. "Ele tem o poder de mobilizar os repertórios culturais de diferentes regiões do Brasil e ajudar a superar as desigualdades educacionais", afirma. Com "Mãe, quero ser igual a você", ela oferece aos leitores uma experiência rica de aprendizado e de conexão com a cultura popular brasileira.

Este livro é uma excelente sugestão para quem busca uma obra educativa e afetuosa, que além de entreter, também ensina sobre a importância dos vínculos familiares e da valorização da nossa cultura.

Série 'Adolescência' promove reflexão sobre juventude e violência

A série britânica Adolescência, disponível na Netflix, tem gerado grande debate ao abordar temas como masculinidade tóxica, violência juvenil e a influência das redes sociais na identidade dos jovens. A trama acompanha Jamie (Owen Cooper), um adolescente de 13 anos acusado de matar uma colega de classe, explorando o impacto do ambiente familiar e digital em sua formação.



Para a psicóloga Aline Graffiette, um dos aspectos mais inquietantes da série é a indiferença dos jovens em relação à violência. "Eles justificam a agressão como algo natural, sem empatia ou pesar pela vida do outro", alerta. A especialista sugere que pais assistam à série com os filhos e discutam os comportamentos apresentados. "Isso ajuda a exercitar a empatia e a refletir sobre ações e sentimentos", pontua. A psicanalista e filósofa Ana Matos complementa a discussão destacando a imposição de um modelo de masculinidade que silencia emoções e incentiva a agressividade. "Os meninos são ensinados a resolver conflitos na base da força, o que pode levar a transtornos como ansiedade e depressão", analisa.

Além disso, a série expõe como a internet amplifica essas dinâmicas, tornando a validação externa mais importante do que o bem-estar emocional. Segundo Matos, é essencial que família e escola ofereçam espaços seguros para o diálogo. "Precisamos permitir que os adolescentes expressem seus sentimentos sem medo de julgamentos. Isso pode transformar seu desenvolvimento emocional e social." Com apenas quatro episódios, Adolescência vai além do entretenimento, promovendo uma reflexão urgente sobre os desafios da juventude na era digital.

Digitalmente Maker

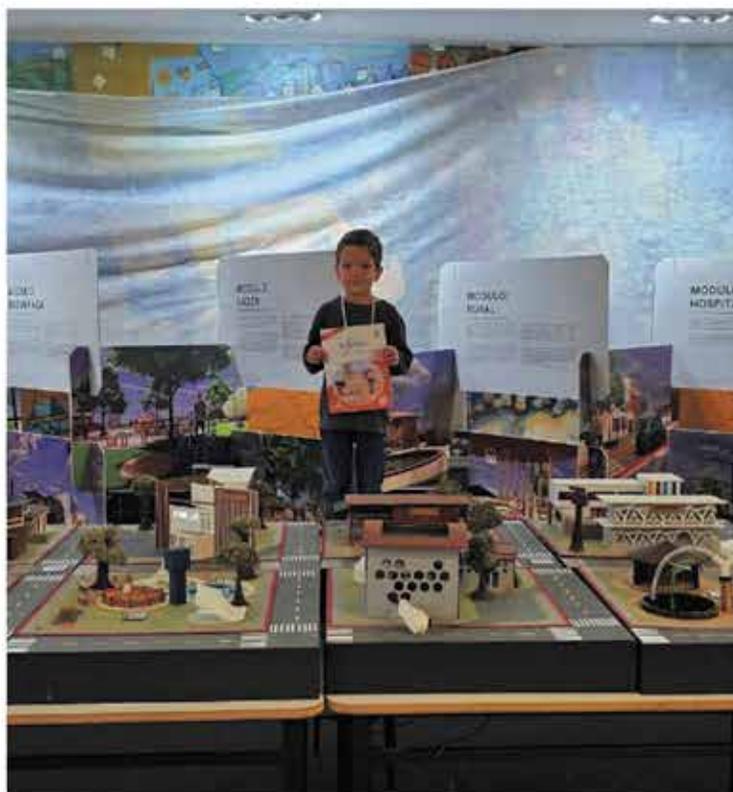
AMADO MAKER

AMADO MAKER

INOVAÇÃO

APRENDIZAGEM

TECNOLOGIA



DIGITALMENTE: TRANSFORMANDO A EDUCAÇÃO COM INOVAÇÃO E TECNOLOGIA

A educação está passando por uma grande revolução, e as escolas que se adaptam às novas tecnologias garantem um aprendizado mais dinâmico, envolvente e preparado para o futuro. É exatamente isso que o material Digitalmente Maker, da Amado Maker, oferece: uma experiência educacional inovadora, onde os alunos aprendem na prática conceitos de tecnologia, programação e pensamento computacional.

Imagine uma sala de aula onde os estudantes não apenas constroem conhecimento, mas desenvolvem suas próprias soluções, aplicando conceitos de automação e inovação do dia a dia. Utilizando os conceitos de metodologia ativa o Digitalmente Maker desperta a curiosidade e promove o protagonismo dos alunos.

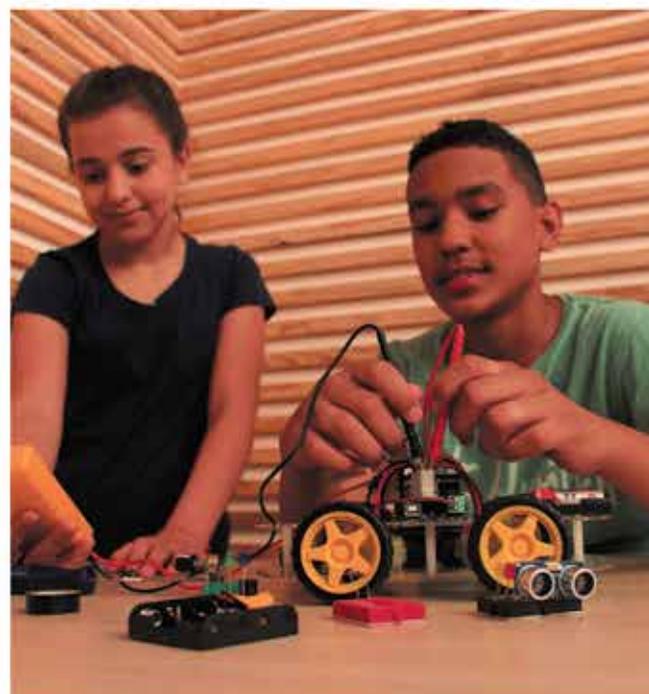
O material inclui um conjunto completo de recursos didáticos: mapas do aluno, livro do professor e caixas com componentes eletrônicos que possibilitam a construção de projetos reais. Tudo alinhado à Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e desenvolvido para tornar o ensino mais interativo e alinhado às demandas do século XXI.



Para escolas que desejam se destacar, melhorar seus índices de aprendizagem e proporcionar um ensino que realmente prepara os alunos para o mercado de trabalho e para a sociedade digital, o Digitalmente Maker é a solução ideal!

A tecnologia já faz parte do dia a dia, e preparar os estudantes para dominá-la é um diferencial competitivo indispensável.

Quer saber como levar essa transformação para sua escola? Entre em contato com a Amado Maker e descubra como implementar o Digitalmente Maker na sua instituição!



amadomaker
editora



TODT & PANZETTI

SOCIEDADE DE ADVOGADOS



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

CAZZA DECOR

MÓVEIS PLANEJADOS



Criamos o seu projeto sob medida, do jeitinho que sempre sonhou!

📍 Rua Macassit, 40 - Recreio Campestre Jóia
Indaiatuba/SP

🌐 www.cazzadecor.com 📷 [cazza_decor](https://www.instagram.com/cazza_decor)

(19) 97420-2628 📞

(19) 3016-3278 📞



Receita Federal

**PRECISA DECLARAR O IMPOSTO DE RENDA ?
DEIXE COM A GENTE!**

**Evite dores de cabeça
com o Leão!**

Nossa equipe está pronta
para cuidar da sua
declaração com **segurança**
agilidade e total sigilo.



FALE CONOSCO E GARANTA TRANQUILIDADE NA HORA DE DECLARAR!



(19) 3885 -1777



STALDEN

Consultoria e Assessoria Contábil



RAÍZES DE INDAIÁ
restaurante

ASPMI

**Siga o aroma do sabor e descubra o
Raízes de Indaiá**

Porções e à la carte todos os dias



Buffet especial de fim de semana

DISK MARMITEX



**Campeã
de vendas**

Horário de
entregas:

**De Segunda
a Sábado
das
11h às 14h**



Localizado dentro do clube ASPMI

Acesso liberado para o público com estacionamento

Informações  **(19) 98323-5730**

Rua Gabriele Gian Caterino, 610, Colinas 2 - Indaiatuba

Horário de funcionamento:

De Segunda a Sexta das 11h30 às 15h
Sábado, Domingo e Feriados
das 11h30 às 18h

INSTITUTO CARRER E A NEUROMODULAÇÃO: CIÊNCIA, CUIDADO E TRANSFORMAÇÃO

O Instituto Carrer nasceu do desejo de acolher, cuidar e transformar vidas. Contamos com duas unidades que reúnem uma equipe multidisciplinar especializada, composta por profissionais das áreas de fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicologia, musicoterapia, psicopedagogia, osteopatia e outras especialidades. Dentro desse olhar individualizado, encontramos na Neuromodulação uma grande aliada para potencializar os resultados terapêuticos. Desde que iniciamos essa prática, temos observado avanços que vão além da técnica – tocam o emocional, o cognitivo e o físico de cada ser que passa por nós.

Mas afinal, o que é Neuromodulação? É um conjunto de técnicas não invasivas que visa estimular ou inibir circuitos neurais específicos, favorecendo a reorganização das conexões cerebrais e melhorando o desempenho funcional. No Instituto Carrer, aplicamos três dos principais métodos reconhecidos cientificamente: o Neurofeedback, Nervo vago e a Estimulação Transcraniana por Corrente Contínua (tDCS).



O Neurofeedback é uma ferramenta que permite ao paciente treinar sua autorregulação cerebral a partir da leitura em tempo real da atividade elétrica do cérebro, proporcionando maior equilíbrio das funções cognitivas e emocionais. Já o tDCS consiste na aplicação de uma corrente elétrica de baixa intensidade, direcionada a áreas específicas do córtex cerebral, com efeitos moduladores que favorecem o aprendizado, a atenção, o controle motor e o comportamento. E a estimulação do nervo vago modula o sistema nervoso autônomo, promovendo regulação emocional, redução da ansiedade e melhora das funções cognitivas e fisiológicas.

As técnicas podem ser utilizadas em diferentes condições clínicas, como Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Doença de Parkinson, Alzheimer, dificuldades de aprendizagem, sequelas de Acidente Vascular Cerebral (AVC), entre outras. A intervenção pode ser realizada de forma isolada ou associada à outras terapias, com o objetivo de potencializar os resultados do plano terapêutico.



Nosso diferencial está na condução dos protocolos por fisioterapeutas especialistas em fisioterapia neurofuncional, como a Dra. Daniela Carrer e a Dra. Andreza Rocha, profissionais com conhecimento aprofundado da integração entre sistema nervoso e musculoesquelético. Essa formação permite uma visão ampliada do paciente, considerando os aspectos motores, sensoriais, cognitivos e comportamentais em todas as etapas da intervenção.

No Instituto Carrer, a neuromodulação é aplicada com base na ciência, responsabilidade técnica e um olhar humanizado, buscando sempre a funcionalidade, a autonomia e a melhoria da qualidade de vida.

Aqui, a tecnologia é aliada do cuidado, e a ciência é colocada a serviço do desenvolvimento humano.



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

Byfabymodas 
MODA FEMININA PLUS SIZE



Moda Feminina Plus size tem endereço certo!

 19 99340-5844  By Faby Modas

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



@byfabymodas

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

Nutricaps de A a Z

Ingredientes

Ácido ascórbico (Vit. C), niacinamida (Vit. B3), acetato de DL-alfa-tocoferol (Vit. E), fumarato ferroso (Ferro), óxido de zinco (Zinco), D-pantotenato de cálcio (Ácido pantotênico), sulfato de manganês (Manganês), cloridrato de piridoxina (Vit. B6), tiamina mononitrato (Vit. B1), riboflavina (Vit. B2), sulfato cúprico (Cobre), acetato de retinila (Vit. A), ácido fólico, fitomenadiona (Vit. K), selenito de sódio (Selênio), molibdato de sódio diidratado (Molibdênio), cloreto crômico hexahidratado (Cromo), D-biotina (Biotina), colecalciferol (Vit. D3), cianocobalamina (Vit. B12); Agente de massa: celulose microcristalina; Antiumectantes: silicato de magnésio e dióxido de silício; Cápsula: Gelificante: gelatina; Corantes: dióxido de titânio, amarelo crepúsculo FCF e vermelho allura Ac.



HairSkin & Nails Men

Ingredientes

Carbonato de cálcio (Cálcio), fosfato de cálcio dibásico (Fósforo), ácido ascórbico (Vit. C), óxido de magnésio (Magnésio), niacinamida (Vit. B3), acetato de DL-alfatocoferila (Vit. E), pirofosfato férrico (Ferro), sulfato de zinco monoidratado (Zinco), bisglicinato de zinco (Zinco), ácido ortossilícico estabilizado em maltodextrina (Silício), D-pantotenato de cálcio (Vit. B5), cloridrato de piridoxina (Vit. B6), tiamina mononitrato (Vit. B1), riboflavina (Vit. B2), acetato de retinila (Vit. A), ácido fólico, selenito de sódio (Selênio), D-biotina (Biotina), picolinato de cromo (Cromo), colecalciferol (Vit. D3), cianocobalamina (Vit. B12) e amido; Antiumectante: silicato de magnésio hidratado (Talco); Cápsula: Gelificante: gelatina; Corante: dióxido de titânio.



CondriGen Ultra 60 Cáps

Ingredientes

Bisglicinato de magnésio (Magnésio), óxido de magnésio (Magnésio), colágeno de frango com colágeno tipo II não desnaturado (UC-II®), menaquinona-7 (Vit. K) e colecalciferol (Vit. D3); Antiumectantes: fosfato tricálcico, silicato de magnésio hidratado (Talco) e estearato de magnésio; Agente de massa: celulose microcristalina;



HairSkin & Nails Femme

Ingredientes

Carbonato de cálcio (Cálcio), fosfato de cálcio dibásico (Fósforo), ácido ascórbico (Vit. C), óxido de magnésio (Magnésio), niacinamida (Vit. B3), acetato de DL-alfatocoferila (Vit. E), pirofosfato férrico (Ferro), sulfato de zinco monoidratado (Zinco), ácido ortossilícico estabilizado em maltodextrina (Silício), D-pantotenato de cálcio (Vit. B5), cloridrato de piridoxina (Vit. B6), tiamina mononitrato (Vit. B1), riboflavina (Vit. B2), acetato de retinila (Vit. A), ácido fólico, selenito de sódio (Selênio), picolinato de cromo (Cromo), D-biotina (Biotina), colecalciferol (Vit. D3), cianocobalamina (Vit. B12) e amido; Antiumectante: silicato de magnésio hidratado (Talco); Cápsula: Gelificante: gelatina; Corantes: dióxido de titânio, azorrubina, azul brilhante FCF e amarelo de quinolina.



**Botica Antica**
Fitoterápicos

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

R. Padre Bento Pacheco, 1160 - Indaiatuba-SP

(19) 3329-0988

(19) 3834-2966

“EU VIVO CADA DIA COMO SE FOSSE O ÚLTIMO. NUNCA VOU ECONOMIZAR UM DIA”

Essa é Eve García: entre palcos, câmeras e uma rotina intensa e inspiradora de mulher multitarefas.

Por Mayara Piperno



Ela dança, apresenta, coreografa, atua, cria e ainda encontra tempo para cuidar de si mesma com a disciplina de uma atleta e o olhar sensível de uma artista. Eve García é uma força criativa em movimento constante – e tudo isso a partir de Indaiatuba, cidade que escolheu como seu porto seguro após uma jornada que passou por Argentina, Rio de Janeiro, São Paulo e até China.

Nascida na Argentina, filha de mãe brasileira (de Jundiá) e pai argentino, Eve chegou a Indaiatuba ainda criança. “No começo eu rejeitei a cidade porque as pessoas me tratavam diferente por eu não falar português”, relembra. Mas, entre idas e vindas, reconexões e recomeços, ela encontrou aqui não só raízes, mas também um cenário fértil para criar arte e reinventar-se. “Hoje eu vejo Indaiatuba como meu porto seguro. Minha casa.”

Aos olhos do público, ela parece ter nascido sob os refletores, mas o brilho de Eve vem de uma jornada de muito estudo, superação e amor pela arte. Antes de se dedicar integralmente ao universo artístico, trabalhou por 12 anos em banco, é formada em Administração e carrega a experiência da área como um trunfo que usa hoje para tocar a própria produtora. “Eu penso que cada coisa tem seu momento. Estudo é prioridade, porque ele vai te dar um norte.”

Entre o palco e a tela: bastidores de uma artista completa

Eve é o retrato da mulher contemporânea: faz mil coisas ao mesmo tempo e faz bem. “Sou uma pessoa muito ativa, faço tudo ao mesmo tempo. São coisas que eu amo fazer, até desenho o figurino das danças.” Criar é sua forma de viver e sobreviver. Na era das redes sociais, ela também se destaca como criadora de conteúdo digital, mostrando a arte por trás da arte: os bastidores do espetáculo e da superação diária.

“Quando a gente é artista, as pessoas só veem o que a gente posta, mas é algo trabalhoso. Tem dias que você não está legal, tem uma separação, um problema de saúde na família. Mas as pessoas estão lá para te olhar, então tem que receber o seu melhor, o seu carinho.”

Com uma carreira consolidada, Eve já coreografou grandes nomes como Zé Felipe, Virgínia, Barões da Pisadinha, Livinho, Latino, entre outros. Sua versatilidade a levou também à televisão, onde atuou como bailarina em diversos programas de TV, ampliando ainda mais seu alcance e reconhecimento no cenário artístico.

Rotina, autocuidado e essência

Com uma rotina intensa de treinos e criações, Eve não abre mão do autocuidado. “Mesmo em dia de show eu treino. Academia me salvou de um período difícil. Ou eu tomava remédio ou eu ia para o mundo. Hoje é sagrado treinar. Eu conecto minha mente com meu corpo.”

A alimentação equilibrada é parte desse processo de conexão. “Sempre comi bem. A comida não deve ser o prazer, mas nosso sustento. Muito legumes, verduras, arroz, feijão, proteínas. Tomo vitaminas, colágeno. Tomo muita água.” Tudo isso para manter a imunidade e a energia lá em cima, essenciais para dar conta de tudo que sua vida exige.

A fé é também um ponto essencial na vida de Eve. “Deus em primeiro lugar. Sem Ele nada é possível. Eu sempre oro e consagro o meu trabalho o meu dia antes de começar a fazer qualquer coisa”, revela.

Estilo livre e autêntico

A moda é outra forma de expressão para Eve. “Trabalhei com moda no jornal argentino Clarín e hoje tenho minha moda. Depende do meu dia. Amo um boné, uso roupa curta. Mulher critica mais que homem, mas a gente tem que se sentir livre.” A liberdade, aliás, é uma bandeira que ela levanta em todos os aspectos da sua vida: da dança ao vestir, da criação ao cotidiano.

Longe dos grandes centros como Rio e São Paulo, Eve mostra que é possível – e poderoso – criar uma carreira sólida e múltipla no interior. Indaiatuba oferece a ela qualidade de vida, tranquilidade e inspiração. “Eu vivo cada



Mesmo em dia de show eu treino. Academia me salvou de um período difícil. Ou eu tomava remédio ou eu ia para o mundo. Hoje é sagrado treinar. Eu conecto minha mente com meu corpo.”

dia como se fosse o último. Nunca vou economizar um dia. Vou dar sempre tudo de mim.”

Esse é o verdadeiro estilo de Eve García: intenso, autêntico, comprometido e profundamente humano. Uma artista que inspira por ser real. Que dança, apresenta, cria e compartilha, sempre com o coração entregue por inteiro – no palco, na tela e na vida.

UMA NOVA ERA NA SEGURANÇA ELETRÔNICA:

A Fusão Mais Poderosa da Nossa história

A Gibim Segurança Eletrônica e a Unit Segurança Eletrônica acabam de protagonizar um marco histórico: uniram forças para criar o maior e mais inovador nome do setor. Combinando expertise, tecnologia de ponta e uma capacidade operacional sem precedentes, essa fusão não é apenas uma junção de empresas — é a materialização de um futuro onde a segurança ganha potência máxima.

Força Coletiva, Proteção Imbatível

Mais do que ampliar portfólio ou mercado, **essa aliança estratégica nasce para revolucionar.** Com décadas de experiência somadas, a nova estrutura oferece soluções integradas, desde monitoramento inteligente até sistemas customizados, atendendo residências, condomínios e empresas com agilidade e precisão. A meta? Garantir que ameaças, físicas ou digitais, não ultrapassem a barreira da inovação.

Tecnologia que Antecipa, Segurança que Inspira

A fusão traz consigo um legado de confiança e uma rede de atendimento ainda maior. Imagine um ecossistema onde câmeras aprendem padrões, sensores preveem riscos e assistência 24h está a um clique. É isso que entregamos: não apenas segurança, mas a tranquilidade de estar sempre um passo à frente.

O Amanhã Começa Hoje!

Com atuação ampliada e investimento contínuo em pesquisa, a nova empresa já nasce pronta para expandir fronteiras. Seja em grandes centros ou regiões remotas, o compromisso é único: blindar vidas e patrimônios com excelência.



Mídias Sociais:

fb.com/GibimSeguranca
@gibimseguranca

Contatos:

(19) 3885-3003
(19) 3885-3003



CONSTRUARQ

Mais que construir, é sobre valorizar!

WEMAI

2ª TEMPORADA

ASSISTA A PRIMEIRA TEMPORADA
DO PROGRAMA NO  YOUTUBE



transmitido pela



patrocínio

MARDERO
H O M E

ELEVARE
ACABAMENTOS



www.madelasca.com.br

*Transforme seu
espaço com a beleza
e a durabilidade
da madeira!*

**PERGOLADO
EM GARAPEIRA**

*de alta qualidade para
criar ambientes acolhedores
e cheios de personalidade*

Seu Refúgio de Estilo e Conforto



Conte conosco, faça
um orçamento
(19) 99400-5735



Av. Visc. de Indaítuba,
855 - Vila Vitória I



MadeirairaMadelasca



(19) 3801-2884 / 3875-3003



CASA GLASS
ESQUADRIA DE ALUMÍNIO
VIDRAÇARIA

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

ESPECIALIDADE

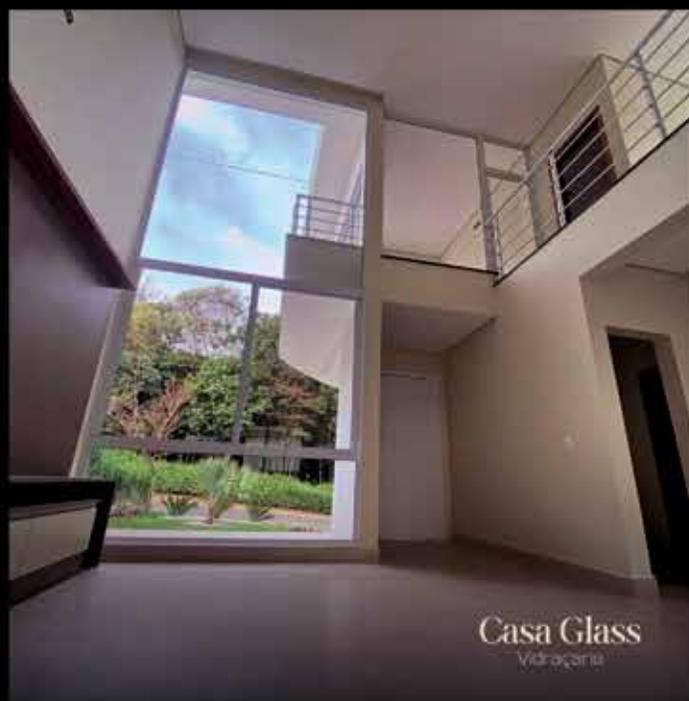
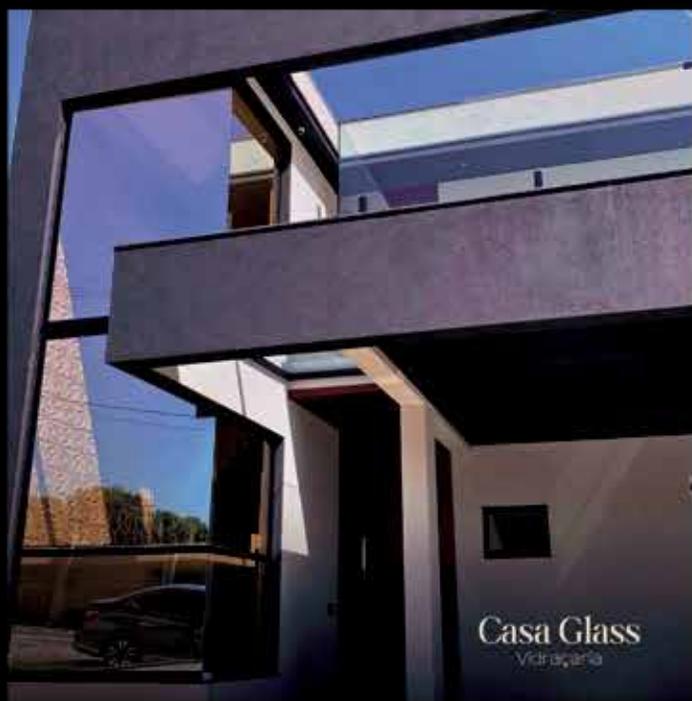
Empresa especializada em esquadrias de alumínio personalizados.

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!

REALIZANDO O SONHO DA MATERNIDADE

Com tecnologia de ponta e atendimento humanizado, a Gênesis Diagnóstico oferece suporte especializado para casais que desejam ter filhos

Para muitas mulheres, a maternidade é um sonho que envolve planejamento, expectativas e, em alguns casos, desafios. A Gênesis Diagnóstico é referência em saúde reprodutiva e análises clínicas avançadas, oferecendo suporte especializado para casais que desejam ter filhos. Com um atendimento humanizado e tecnologia de ponta, a clínica auxilia na realização desse sonho com segurança e precisão.

A infertilidade ainda carrega muitos tabus, mas os avanços na medicina reprodutiva trazem novas possibilidades. “A mulher ainda carrega os grandes dogmas da infertilidade. Hoje dividimos esta responsabilidade em um terço para a mulher, um terço para o homem e um terço para os dois, quando abordamos o assunto”, explica o Dr. Gustavo Bordenalli, urologista e especialista em infertilidade masculina.



Cada vez mais, casais buscam acompanhamento antes mesmo de tentar engravidar. “Antes de tentar engravidar, o casal pode fazer uma análise em conjunto para prosseguir de maneira mais segura”, ressalta o médico. Além disso, técnicas como o congelamento de óvulos são alternativas importantes para mulheres que desejam postergar a maternidade sem comprometer a fertilidade. “Essa mulher que tem 34, 35 anos, que ainda não tem um parceiro ou tem muitos projetos antes de querer ser mãe, pode se beneficiar muito dessa técnica, garantindo mais segurança para o futuro”, destaca Dr. Gustavo.

Tecnologia e inovação

A medicina reprodutiva evoluiu significativamente nas últimas décadas. “A fertilização in vitro clássica surgiu nos anos 1970, mas a técnica mais utilizada hoje é a ICSI (injeção intracitoplasmática de espermatozoide), desenvolvida nos anos 1990. Essa técnica revolucionou o tratamento da infertilidade masculina, permitindo que casais com dificuldades mais graves possam engravidar com segurança”, explica Dr. Gustavo.





Além disso, a análise detalhada da saúde reprodutiva de ambos os parceiros é essencial para o sucesso dos tratamentos. “Hoje os casais se casam mais tarde e querem ter filhos mais tarde. A clínica oferece toda uma triagem que vai desde a prevenção de doenças até a análise genética do espermatozoides e dos óvulos”, complementa a Dra. Heveline Roesch, biomédica e representante científica da Gênese.

Estrutura completa para o cuidado com a fertilidade

A Gênese Diagnóstico investe constantemente em tecnologia e conforto para seus pacientes. Com um laboratório próprio equipado com microscópio eletrônico especializado, análise molecular e exames hormonais, a clínica oferece um serviço completo sem a necessidade de deslocamentos. “O diagnóstico de infertilidade é para aquele casal que

está tentando engravidar há um ano, sem nenhum método contraceptivo”, afirma Dr. Gustavo. “Estamos preparados para auxiliar todos os casais.”

A clínica também realiza exames laboratoriais especializados, incluindo investigações hormonais, análise seminal e outros testes importantes. Para casos de alta complexidade, exames são encaminhados para laboratórios parceiros, garantindo precisão e qualidade nos diagnósticos.

Atendimento personalizado

A Gênese Diagnóstico está localizada na Rua Xingu, 190, Vila Lopes. O atendimento acontece de segunda a sexta-feira, das 6h30 às 17h, e aos sábados, das 7h às 12h. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones (19) 3875-0476 ou 3875-3138 e pelo WhatsApp (19) 99666-3107. O Instagram é @genesidiagnostico.



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

O PODER DO TERNO AZUL

Terno azul é peça-chave no guarda-roupa masculino e item versátil e diferentes ocasiões

Sinônimo de sofisticação e atemporalidade, o terno azul conquistou espaço definitivo no closet masculino moderno. Muito além de uma simples peça de alfaiataria, ele se destaca como item-chave para composições elegantes, funcionais e que transbordam personalidade, seja em ocasiões especiais ou nos compromissos do cotidiano.

Segundo o alfaiate Flávio Pamplona, especialista em trajes sob medida, o terno azul é uma escolha certa tanto para noivos quanto para profissionais que desejam mar-

car presença com elegância em ambientes corporativos, viagens de negócios ou encontros formais. “É uma peça curinga, que transmite sofisticação e versatilidade. Funciona muito bem em eventos sociais e também em reuniões de trabalho. Sempre que bem ajustado, o terno azul eleva o visual com discrição e estilo”, explica.

Além da estética impecável, a tonalidade azul transmite sensações que vão além da aparência. “É uma cor que comunica serenidade e confiança. No altar, por exemplo, revela um noivo seguro e tranquilo. Já no mundo dos negócios, fortalece uma imagem de credibilidade e profissionalismo”, pontua Flávio.

Outra vantagem dessa peça é a sua maleabilidade na composição de diferentes looks. Para quem busca um visual mais moderno e despojado, trocar a calça do terno por uma peça de sarja cria uma proposta casual sem abrir mão da sofisticação. “O paletó azul, mesmo usado de forma avulsa, carrega elegância. É uma ótima alternativa para transmitir respeito e segurança, mesmo em produções mais descontraídas”, complementa o alfaiate.

E quando o assunto é versatilidade, o terno azul segue sendo imbatível: funciona tão bem sob a luz do dia quanto no brilho das noites mais formais. “Para eventos noturnos, o ideal é apostar em tonalidades mais escuras, como o azul marinho, que transita facilmente entre o formal e o informal com classe”, recomenda. Nos pés, a dica é escolher entre sapatos marrons ou pretos — a depender do horário e do grau de formalidade do evento.





ENRICO BOARETTO

Nossa capa

Ronildo Alves Pena, fundador da Embalimp, estampa a capa desta edição com a mesma elegância e determinação que marcaram sua trajetória de sucesso. Vestindo um terno azul, símbolo de sofisticação, confiança e liderança, ele representa o homem contemporâneo que transforma sonhos em grandes conquistas.



GREGORY ROCHA



Para eventos noturnos, o ideal é apostar em tonalidades mais escuras, como o azul marinho, que transita facilmente entre o formal e o informal com classe”



O INVERNO ESTÁ CHEGANDO!

Você se lembra quando foi realizada a última manutenção no seu sistema de aquecimento solar?

NÃO PASSE FRIO NO BANHO

FAÇA A MANUTENÇÃO PREVENTIVA DO SEU SISTEMA COM A MEGA SOLAR E CONTINUE DESFRUTANDO DO CONFORTO DE BANHO QUENTE EM QUALQUER ESTAÇÃO.

Não deixe para depois, agende sua manutenção preventiva agora!



 R. VINTE E QUATRO DE MAIO, 611 - CENTRO, INDAIATUBA - SP

 (19) 9 8340-7507

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

Alinhador invisível: A Revolução no Sorriso Perfeito

A ortodontia evoluiu significativamente nos últimos anos, oferecendo aos pacientes opções mais estéticas, confortáveis e eficazes para corrigir problemas de alinhamento dental. Entre essas opções, o alinhador invisível se destaca como uma escolha cada vez mais popular, substituindo os tradicionais aparelhos metálicos. Se você ainda tem dúvidas sobre essa tecnologia, continue lendo e descubra os benefícios e o porquê o Alinhamappi é considerado o melhor alinhador invisível do mercado.

Os alinhados invisíveis são uma série de moldes plásticos transparentes e customizados para os dentes de cada paciente. Estes moldes são usados em sequência, com cada alinhador sendo trocado ao longo de um determinado período, promovendo o movimento gradual dos dentes até alcançar o sorriso desejado.

O principal benefício do alinhador invisível é a sua discrição. Ao ser praticamente invisível, ele oferece uma alternativa aos aparelhos tradicionais, sem comprometer a estética durante o tratamento. Além disso, o alinhador é removível, o que facilita a higiene bucal e permite que o paciente continue a comer os alimentos que gosta, sem restrição. Isso torna o processo de tratamento muito mais confortável e prático.

Então o que torna o Alinhamappi o melhor:

- **Estética:** O alinhamappi é quase invisível aos olhos de outras pessoas, permitindo que o paciente sorria com confiança durante todo o tratamento.
- **Conforto:** Como não há fios e brackets metálicos, o alinhador não causa desconforto ou feridas na boca, comuns nos aparelhos tradicionais.
- **Praticidade:** Os alinhadores podem ser removidos para comer e escovar os dentes, facilitando a manutenção da saúde bucal e o cuidado com a alimentação durante o tratamento.
- **Tecnologia:** A fabricação do alinhamappi é feita com tecnologia de ponta, garantindo um ajuste perfeito e resultados mais rápidos e eficientes.
- **Melhoria a estética facial:** Alinha os dentes de forma eficaz, contribuindo para um sorriso mais bonito e harmonioso.
- **Aumenta a confiança:** Com um tratamento discreto, os pacientes se sentem mais confiantes ao sorrir, sem se preocupar com a aparência do aparelho.
- **Menos visitas ao Ortodontista:** O alinhamappi exige menos visitas de ajuste em comparação com os aparelhos tradicionais, uma vez que os alinhadores são entregues em sequência, e o paciente pode trocar por conta própria.
- **Saúde Bucal:** Como o alinhamappi são removíveis, o paciente pode manter uma higiene bucal mais eficiente, prevenindo o acúmulo de sujidade e cáries.



O alinhamappi se destaca no mercado por vários motivos que o tornam a escolha ideal para quem busca um tratamento ortodôntico eficaz e com excelente custo-benefício. Com tecnologia de ponta avançada para criar alinhadores altamente precisos e confortáveis, garantindo um tratamento que não seja apenas eficaz, mas também personalizado. Oferecendo uma solução acessível sem comprometer a qualidade. Seus preços são competitivos em comparação com outras marcas, tornando-o uma opção viável para mais pacientes. Com uma estrutura mais fina e material de alta durabilidade, o alinhamappi oferece conforto superior durante o uso e resultados rápidos, com menos ajustes do que outros modelos. A equipe de especialistas do alinhamappi acompanha de perto cada etapa de tratamento, garantindo que o paciente se sintam seguros e satisfeitos durante todo o processo.

Se você está pensando em melhorar a estética de seu sorriso ou corrigir problemas de alinhamento, o primeiro passo é avaliar sua saúde bucal com um profissional especializado. A consulta inicial é fundamental para determinar o melhor plano de tratamento para você, levando em consideração suas necessidades específicas. Não perca a oportunidade de transformar seu sorriso de forma confiável, prática e eficiente com o Alinhamappi. Entre em contato com nossa equipe e agende uma avaliação - descubra como essa tecnologia pode transformar sua vida!



INDAIATUBA
(19) 3392-0753
RUA QUINZE DE NOVEMBRO, 1131 - CENTRO

 mappiodonto_indaiatuba

MODUS OPERANDI DE STALKERS REASCENDE ALERTA SOBRE EXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS

O recente caso da morte da adolescente Vitória Regina, de 17 anos, em Cajamar-SP, trouxe à tona discussões sobre segurança digital e os perigos da superexposição nas redes sociais. O principal suspeito, Maicol Sales dos Santos, monitorava a jovem desde 2024 e possuía um grande acervo de fotos dela em seu celular. Segundo a polícia, a motivação do crime foi uma obsessão não correspondida, revelando um padrão perigoso de stalkers que utilizam

informações online para perseguir suas vítimas. Nossa equipe da Revista Estilo conversou com especialistas sobre o tema.

A especialista Lilian Carvalho, PhD em Marketing e coordenadora do Centro de Estudos em Marketing Digital da FGV/EAESP, alerta. “É essencial entendermos que a vítima nunca tem culpa. No entanto, devemos refletir sobre como a exposição excessiva pode facilitar a ação de pessoas mal-intencionadas.”



Lilian destaca que redes sociais como Instagram, Facebook e X foram criadas para conexão entre amigos e conhecidos, mas seu uso requer cautela. “Ter um perfil público ou aceitar pedidos de amizade de desconhecidos pode abrir espaço para situações perigosas. Sempre cheque se a pessoa é real e confiável, busque informações e veja se há amigos em comum antes de interagir.”

Outro ponto importante é evitar compartilhar informações sensíveis em tempo real. “Publicar localização enquanto ainda se está no local é um erro comum. O ideal é postar apenas depois de sair do ambiente. Isso reduz as chances de alguém com intenções malignas saber exatamente onde você está”, recomenda a especialista.

A educação midiática é uma ferramenta essencial para aumentar a segurança online. “Não se trata de viver com medo, mas sim de adotar hábitos digitais mais seguros. Redes sociais podem ser úteis e agradáveis, desde que usadas com responsabilidade. Compartilhar momentos felizes é positivo, mas sempre com consciência e precaução”, conclui Lilian.

O psiquiatra Dr. Elson Asevedo, do Hospital São Paulo da Unifesp, explica o que pode levar alguém a desenvolver um comportamento obsessivo a ponto de se tornar um stalker. “O comporta-

mento obsessivo que caracteriza o stalking costuma surgir a partir de uma combinação de fatores psicológicos, sociais e ambientais. Entre os fatores psicológicos mais comuns estão personalidades com traços obsessivos, impulsivos ou possessivos, a baixa autoestima, dificuldade de lidar com a rejeição e tendência à distorção da realidade, especialmente nas relações afetivas.”

O especialista também aponta que experiências traumáticas anteriores podem aumentar o risco desse comportamento. “Abandono emocional, negligência, rejeições repetidas ou histórico de abuso, seja ele físico, psicológico ou sexual, também podem aumentar o risco de desenvolver comportamentos de perseguição obsessiva. Em alguns casos, existem transtornos psiquiátricos específicos que podem estar presentes predispondo ao stalking, como transtornos de personalidade - borderline, narcisista ou paranoide -, transtorno obsessivo-compulsivo ou transtornos psicóticos e delirantes.”

Dr. Asevedo também destaca que o stalking é comum em duas situações: “Muitas vezes acontece após um relacionamento se encerrar, quando uma das pessoas mantém um comportamento obsessivo de perseguição. Também é muito frequente em relação a figuras públicas ou celebridades.”

Sobre os sinais que podem indicar que alguém está sendo vítima de stalking, o psiquiatra explica: “O stalking geralmente é caracterizado por comportamentos invasivos e persistentes, incluindo tentativas frequentes e indesejadas de contato, como mensagens insistentes, ligações e e-mails, além da presença física constante. O monitoramento obsessivo nas redes sociais ou a presença contínua em locais frequentados pela vítima também são sinais de alerta.”

Ele ainda reforça que há diferença entre uma preocupação legítima e um comportamento perigoso. “Uma preocupação legítima costuma ser pontual, baseada em fatos reais e respeitosa dos limites impostos pelo outro. Já o comportamento obsessivo que caracteriza o stalking ignora esses limites, demonstra um padrão persistente, controlador e intrusivo, com tendência a aumentar a intensidade e frequência ao longo do tempo. É exatamente essa persistência, a falta de respeito pelos limites e pela liberdade da vítima que diferencia um comportamento potencialmente perigoso de uma preocupação legítima.”

A psicóloga Ana Café, especializada em Saúde Mental da Infância e Adolescência, ressalta que “sempre que falarmos de obsessões, temos que pensar na possibilidade de transtornos psiquiátricos. No caso dos stalkers, são muito comuns distúrbios como transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos de personalidade (borderline, narcisista, paranoide) ou psicose.” Ela também enfatiza a importância de reconhecer os sinais. “Na maioria das vezes, ter consciência de que está sendo vítima de um stalker é difícil. O comportamento de um stalker pode parecer exagerado, mas não necessariamente criminoso no início. É fundamental observar a frequência e intensidade dessas ações.”

Para Ana, pedir ajuda é essencial. “Não minimize e nem esconda a situação. Procurar apoio psicológico e, muitas vezes, segurança policial pode ser decisivo para proteger a vítima.”



Por que alugar imóveis na pessoa jurídica é mais vantajoso?

Se você possui imóveis para locação e ainda os aluga como pessoa física, é hora de repensar essa escolha. Com a reforma tributária em curso, esse modelo tradicional está se tornando financeiramente ainda mais inviável.

O texto em tramitação prevê que os aluguéis recebidos por pessoas físicas sejam tributados em até 35%. Além disso, serão criados dois novos tributos: o IBS (Imposto sobre Bens e Serviços) e a CBS (Contribuição sobre Bens e Serviços), que funcionarão como um imposto sobre consumo e poderão representar mais 8,4% de carga adicional.

Na prática, quem recebe R\$ 30 mil por mês em aluguéis como pessoa física poderá pagar mais de R\$ 13 mil em impostos. Ou seja, quase metade da renda poderá desaparecer, gerando uma perda anual superior a R\$ 156 mil.

Mas esse cenário muda completamente quando a locação é feita por meio de uma pessoa jurídica, especialmente dentro de uma estrutura patrimonial bem planejada. Nesse caso, a carga tributária pode cair para aproximadamente 11,33%. No mesmo exemplo, isso significa apenas R\$ 3.399 mensais em tributos, resultando em uma economia anual superior a R\$ 115 mil.

Com a reforma, é verdade que a pessoa jurídica também poderá estar sujeita ao IBS e à CBS, inclusive no caso das holdings patrimoniais. Dependendo da

regulamentação final, até mesmo a locação de bens próprios poderá ser considerada atividade econômica sujeita aos novos tributos. No entanto, mesmo com esse impacto, a carga tributária da pessoa jurídica continuará sendo muito mais vantajosa do que a da pessoa física.

E os benefícios vão além da economia. A estrutura empresarial oferece uma gestão mais eficiente, facilita a emissão de documentos fiscais, proporciona maior controle financeiro e garante mais segurança jurídica. Além disso, separa o patrimônio pessoal do empresarial, protegendo os bens de riscos, execuções e imprevistos.

Empresas e locatários corporativos preferem negociar com pessoas jurídicas. Isso gera menos inadimplência, contratos mais estáveis e menor rotatividade dos imóveis, aumentando a previsibilidade da receita.

Outro diferencial é o planejamento sucessório. Com os imóveis dentro de uma holding, é possível organizar a sucessão de forma antecipada, segura e econômica, evitando o inventário judicial, que é caro, demorado e muitas vezes conflituoso.

Portanto, mesmo com os novos tributos, a locação pela pessoa jurídica segue sendo a escolha mais inteligente. É hora de se antecipar às mudanças, proteger o seu patrimônio e aumentar seus resultados. Consulte um especialista.

Aldo Galesco is a middle-aged man with dark hair, wearing a dark suit, white shirt, and a patterned tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

Aldo Galesco

Formado em Administração de empresas, Direito e Teologia.

Especialista em Planejamento Sucessório e constituição de sistema de Holding Patrimonial Familiar.

Parque Mall, Edifício Corporate - Rua das Orquideas, n. 737 - Sala 201

Caso queira falar direto com ele, mande mensagem para 19 995561788, ou aldo@galesco.adv.br

Primeiros socorros: como salvar vidas

Você ou algum conhecido já deve ter precisado acionar o serviço de urgência e emergência da sua cidade. Quem já passou por essa experiência sabe que cada minuto, cada segundo, é crucial e determinante.

Mesmo com os esforços dedicados a este tipo de serviço na última década, a espera média por uma ambulância na cidade de São Paulo é de 22 minutos - estudo realizado no ano de 2023. Uma cidade com menor volume populacional e melhores condições de trânsito pode gerar uma espera menor, com cerca de 14 minutos.

Os neurônios, células básicas do sistema nervoso responsáveis pela transmissão das informações do cérebro ao corpo humano e funcionamento do mesmo, só conseguem sobreviver até 5 minutos sem oxigenação, ou seja, após esse período, a diminuição do fluxo sanguíneo oxigenado para este órgão pode causar lesões irreversíveis que determinam a vida ou a morte.



Felizmente, vítimas de parada cardiorrespiratória (PCR) que recebem manobras de suporte básico de vida possuem 2-3x mais chance de sobrevivência.

Vivenciar dados como estes na prática do atendimento pré-hospitalar de emergência, trouxe a Dra. Jéssika Soares - médica emergencista e o bombeiro militar Alam Marcelo, a ideia do projeto TENTANDO SALVAR VIDAS (TSV training).

O projeto que ensina o público leigo a realizar manobras de primeiros socorros básico em casos como infarto, AVC, traumas, engasgos, entre outras situações da infância a vida adulta, teve início em 2024 e até o momento já capacitou escolas, empresas, academias e pais/cuidadores de recém nascidos.

Dentre as vertentes dos treinamentos oferecidos, o enfoque na Lei Lucas tem ganhado grande visibilidade proporcionando a segurança de milhares de crianças em idade escolar.

Vídeos sobre a obrigatoriedade da lei, de sua renovação, e a fiscalização livre orientam pais em todo país a se atentarem se as instituições de ensino possuem profissionais capacitados a prestarem esse tipo de atendimento caso seja necessário.

Além disso, mais recentemente o projeto tem expandido suas atividades ao público



da área da saúde (médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem), com cursos de atualização em suporte básico e avançado de vida, interpretação de exames no setor de emergência e sutura para enfermeiros, seguindo as últimas atualizações do COREN.



Para saber mais sobre o projeto, os treinamentos e como fazer a diferença na vida de alguém, siga as redes sociais da TSV e fique de olho nas próximas datas disponíveis em Indaiatuba e região.



TENTANDO SALVAR VIDAS
TRAINING



(19) 99475-1881  Tsv treinamentos  tsvtraining

AS FUNCIONALIDADES DA MÚSICA

Em um mundo repleto de estímulos sonoros, a música ultrapassa o papel de entretenimento e se revela uma poderosa aliada da saúde. Mais do que notas e ritmos, ela é linguagem, afeto e conexão. A musicoterapia, abordagem terapêutica reconhecida cientificamente, tem impactado positivamente a vida de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Síndrome de Down (T21), e outros quadros relacionados ao neurodesenvolvimento atípico, além de idosos com Alzheimer, Parkinson, demência, ou ainda, pessoas com transtornos de fala e diversos outros contextos neurológicos e emocionais.

Para a musicoterapeuta Camila Venâncio, que possui vasta experiência clínica com mentes atípicas, a música é um canal direto com o ser humano. “A música abre portas que, às vezes, a fala não consegue. Ela cria pontes, estabelece vínculos”, afirma.

Música é comunicação

A música tem um papel poderoso na estimulação da fala e da interação social. “A comunicação é muito forte por conta do cantar. Em muitos casos, a criança canta sem perceber que está se comunicando, o que contribui diretamente para seu desenvolvimento linguístico”, explica.

Mas será que qualquer música pode ser terapêutica? A resposta é sim. “Toda música pode ser terapêutica. O paciente tem sua identidade sonora. Se ele gosta de funk, por exemplo, vamos ressignificar esse gênero e entender o porquê da conexão. Todos os estilos têm algo de bom a ser explorado, o importante é sempre lembrar que depende de como é usada, por quem e em qual contexto”, defende a profissional.

Camila ressalta que, mesmo com todos os avanços, o reconhecimento pleno da musicoterapia ainda é um sonho em construção. “Assim como a equoterapia já teve um olhar preconceituoso no início, hoje ela é reconhecida. Eu sonho com esse dia, em que a musicoterapia vai deixar de ser um trava-línguas para os profissionais de saúde e passará a ser falada com naturalidade, com respeito. Tem muita gente séria, ética, estudando, pesquisando, e um dia esse reconhecimento vai chegar.”

“

A música abre portas que, às vezes, a fala não consegue. Ela cria pontes, estabelece vínculos”

FOTO: GILMARA FERRARI



Música é comunicação, identidade e acolhimento

Segundo Camila, não há um gênero musical superior ao outro no tratamento terapêutico. “Toda música pode ser terapêutica. Fazemos uma anamnese com os pais e com o paciente para entender a identidade sonora musical. Se a pessoa tem preferência por rap, por exemplo, pode-se ressignificar aquele gênero, ou não, o importante é entendermos o porquê da escolha e trabalhar a partir dessa “pista” musical que foi oferecida. Sertanejo, rock, MPB, funk... todos têm algo a oferecer. Não cabe ao terapeuta julgar, mas sim compreender, acolher e usar a favor do paciente.”

Essa compreensão do gosto musical do indivíduo faz parte do processo terapêutico. “Tem crianças que só cantam uma determinada banda, um determinado animal. Um caso de evolução muito bonito foi um paciente com TEA não verbal que ouvia sempre a mesma música do peixe. Foi lindo ver o quanto aquela música ajudou a criança a se expressar, a se conectar, a socializar. Já teve paciente que foi até ao pescqueiro depois de sessões, para dar continuidade ao que foi vivido musicalmente. É uma extensão da terapia na vida real.”

O som... e o silêncio

Outro ponto interessante destacado pela profissional é o valor do silêncio dentro da música. “A música é feita de som e silêncio. E o silêncio também tem uma função terapêutica. Em um dos atendimentos com uma criança autista não verbal de 2 anos, trabalhamos com um pandeirinho do oceano, com bolinhas e peixinhos. A resposta dele ao som, ao movimento, ao silêncio entre uma ação e outra, foi incrível. Ele começou a buscar contato visual, interagir, comunicar-se de outras formas. O silêncio fala, e a música escuta.”

Instrumentos e controle emocional

Camila destaca que o processo terapêutico começa desde o primeiro momento em que o paciente entra na sala. “Deixamos os instrumentos disponíveis, mas isso tem um motivo terapêutico. O paciente precisa se conter, escolher. Ali já observamos o controle inibitório, a autorregulação. A sessão começa com acolhimento, e depois podemos improvisar, compor, recriar músicas. A abordagem depende da demanda do paciente.”

Em sua prática, Camila já vivenciou as mais diversas reações a estímulos musicais. “Às vezes, o paciente pode até ter hiperfoco em música, chegando a aprender como toca o instrumento. Em outros casos o hiperfoco pode causar desregulações durante a sessão. Já vi crianças gritarem, testarem limites. Mas tudo isso está previsto. Tenho muitas cartas na manga. Já vi pessoas reagirem à música de formas totalmente inesperadas. E é justamente aí que mora a beleza da musicoterapia.”



A descoberta da profissão

A trajetória de Camila com a música começou cedo. “Minha mãe me deu um pianinho de brinquedo quando eu tinha 5 anos. Eu ouvia rádio e tocava no mesmo tom e ritmo. Meu pai percebeu e falou: ‘Precisamos investir nessa menina’. Desde então, foram anos de estudos. Comecei a dar aulas com 17 anos e nunca mais parei.”

Mas foi só depois da pandemia que a musicoterapia entrou de vez em sua vida. “Meu marido sugeriu que eu estudasse sobre isso. No começo, recusei. Mas, depois da pandemia, chegou uma avalanche de crianças atípicas nas escolas, e a minha aula era a única em que elas conseguiam se regular. Eu fui entender o porquê. Fui estudar, e descobri a musicoterapia. Foi um caminho sem volta.”

Musicoterapia é para todos

Apesar de muito indicada para o público com TEA, a musicoterapia é uma abordagem que serve para todas as idades e condições. “Não existe um único caso em que ela seja mais eficaz. Mas hoje os neuropediatras estão começando a recomendar para autistas, e isso já é um grande avanço. A música é parte da cultura, da história, do cotidiano das pessoas. Cada paciente tem sua história musical. E a música, ao ser integrada ao tratamento, pode resgatar memórias, fortalecer vínculos, e ampliar possibilidades de comunicação e expressão.”

Camila finaliza com um convite à reflexão e à confiança. “A música pode trazer maior reabilitação, expande limites, traz mais conexão, autoconhecimento e equilíbrio. Confie no poder da música”

Contato: @mt.camilavenancio

R. 7 de Setembro, 272, Indaiatuba – SP / (19) 99305-2034

CHEGOU A HORA
DE VOCÊ

COMPRAR
A SUA CASA!

Essa é sua oportunidade de tirar
o sonho da casa própria do papel

CONQUISTE
SUA ALAVANCAGEM
FINANCEIRA

PAGUE APENAS
metade
da parcela ATÉ A
CONTEMPLAÇÃO

R\$ 500.000,00

PAGUE R\$ 1.397,00
ATÉ A CONTEMPLAÇÃO*

*Válido até 30/6

SÓ AQUI NO
CONSÓRCIO
REZENHA



REZENHA
CONSÓRCIO

 gicaconsorcios

PEÇA SUA COTAÇÃO

 **(11) 97545-3278**

Av. Coronel Antônio Estanislau
do Amaral, 1470, Sala 12 - Itaici



Manifestando equilíbrio emocional, mental e espiritual

Como a Mesa Quântica Estelar Nova Era Pode Mudar Sua Vida

Atualmente vivemos um tempo em que tudo parece estar acontecendo numa velocidade que não conseguimos acompanhar. E são tantos compromissos, afazeres e inúmeras tarefas para realizar que quando nos damos conta estamos vivendo no "piloto automático" envolvidos em situações e energias que nem sempre são contribuição para a nossa vida. E quando paramos e olhamos para esse cenário, muitas vezes, de caos emocional, mental, espiritual e até mesmo físico, percebemos que é preciso buscar o equilíbrio, o centramento.

Cada vez mais as pessoas buscam por ferramentas energéticas e tratamentos alternativos para voltar para dentro e se resgatar, procurando sair da turbulência e do caos, sair do olho do furacão.

Uma das técnicas para auxiliar nesse processo de reconexão com a própria essência, utilizada pela terapeuta Rosimeire Verga em seu Espaço Holístico é a Mesa Quântica Estelar Nova Era. Trata-se de uma ferramenta energética que faz parte do "PROJETO SEMEANDO VIDA ENTRE AS ESTRELAS, CURSOS E TREINAMENTOS", canalizada por Rodrigo de Aldebaran e que tem por objetivo promover equilíbrio, autoconhecimento, transformação pessoal e autocura.

Através dessa técnica é possível identificar desequilíbrios existentes na vida do cliente, em sua casa, em seu local de trabalho ou negócio. Ela é um verdadeiro Raio X do campo vibracional da pessoa, não há como esconder se existe falta de autoamor, falta de perdão, baixa energética dos chacras e outros desequilíbrios. Uma infinidade de questões pode ser



trabalhada nas sessões de MQE Nova Era, tais como: Desbloqueio de Prosperidade Financeira, Melhoria nos Relacionamentos Interpessoais, Alinhamento com o Propósito de Vida, Transformação de Padrões Negativos, Redução do Estresse e Ansiedade e tantas outras mais.

"Recebo muitas pessoas que relatam vivenciar os desequilíbrios e desconfortos da ansiedade. Para iniciar um tratamento terapêutico sempre indico a sessão de Mesa Quântica Estelar Nova Era porque sei que muitas energias serão liberadas e muitas consciências serão geradas na vida daquela pessoa e que irão proporcionar um estado de calma e equilíbrio interior para lidar com situações desafiadoras." diz a terapeuta Rosimeire.

A MQE Nova Era é uma base com diversos símbolos e um relógio radiestésico. Ela se utiliza de algumas Ciências como a Física Quântica, a Radiestesia, a Radiônica e a Psiônica para identificação, manipulação e transmutação de energias nocivas que estejam reverberando no campo vibracional do cliente. Tais energias são identificadas através do pêndulo que conduz aos símbolos, estes indicam a existência de desequilíbrios, e aqui já percebemos a ação da Radiestesia. Através da Radiônica as energias nocivas são transmutadas e por meio da Psiônica os símbolos são acionados e o cliente recebe como onda de energia as frequências elevadas que proporcionarão a harmonização de seu campo, promovendo bem-estar, autocura, equilíbrio emocional

e mental, autoconhecimento e abertura para novas percepções.

Uma sessão de Mesa Quântica Estelar Nova Era pode ser direcionada não somente para uma pessoa, mas para a casa, negócio, local de trabalho, terreno, ou seja, ela irá dissipar energias nocivas de qualquer lugar, harmonizando e elevando as frequências vibracionais, proporcionando facilidade para, por exemplo, a venda ou compra de um imóvel, a harmonização de relacionamentos no lar ou em local de trabalho, clareza para tomada de decisão nos negócios ou vida pessoal e, além disso, é possível fazer sessões com intensões personalizadas, o que significa que o cliente pode solicitar sessões para questões específicas, como trabalhar algo relacionado a saúde, dinheiro, relacionamento afetivo, criatividade, medos, traumas, fobias, expansão de consciência, ou seja, a MQE Nova Era permite que o cliente trabalhe toda e qualquer necessidade que tenha, desde que este não interfira no livre arbítrio de terceiros.

A sessão pode ser realizada de forma presencial, on line e até mesmo a distância, pois através de alguns dados do cliente a conexão é estabelecida e a pessoa recebe as ondas de energia da mesma forma.

"A Mesa Quântica Estelar Nova Era é uma baita ferramenta de autoconhecimento! Costumo dizer aos clientes que ela não trabalha sozinha, cada pessoa terá a sua lição de casa para manter-se harmonizada e compreender os processos de autocura". Palavras da Terapeuta Rosimeire.



Espaço Holístico Liberte-se para Fluir

Terapias Holísticas e Integrativas

Terapia das Flores - Reiki - Barras de Acces - Facelif Energético - Mesa Quântica Estelar Nova Era - Cromoterapia - Desprogramação Neurobiológica
Vivências com florais fito-vibracionais - Terapia Alma e Coração - Sagrado Feminino

Rosimeire Verga
Terapeuta Holística
RQH-R-16311-SP

Vanda Pereira
Terapeuta
19 97122-8255

📍 Avenida Itororó 377 - Sala 6
📧 @rosimeirevergaoficial
☎ 19 99696-3297

DOR CRÔNICA TEM TRATAMENTO: CONHEÇA AS ABORDAGENS MODERNAS E INTEGRATIVAS DA ORTOPEDIA

Viver com dor não é normal e muito menos necessário. A dor crônica impacta o humor, o sono, o desempenho no trabalho, os relacionamentos e, principalmente, a qualidade de vida. Para esclarecer como a ortopedia moderna pode ajudar pacientes a recuperarem sua funcionalidade e bem-estar sem precisar, necessariamente, de cirurgia, conversamos com o Dr. Bruno Raya, ortopedista com foco em tratamento da dor e procedimentos minimamente invasivos.

Sócio proprietário da Tórus Clinic, Dr. Bruno atua com uma visão integrativa da ortopedia, utilizando recursos como infiltrações, medicina regenerativa, ondas de choque e uma abordagem que inclui também o equilíbrio nutricional, vitaminas e minerais — todos com papel direto na modulação da dor.

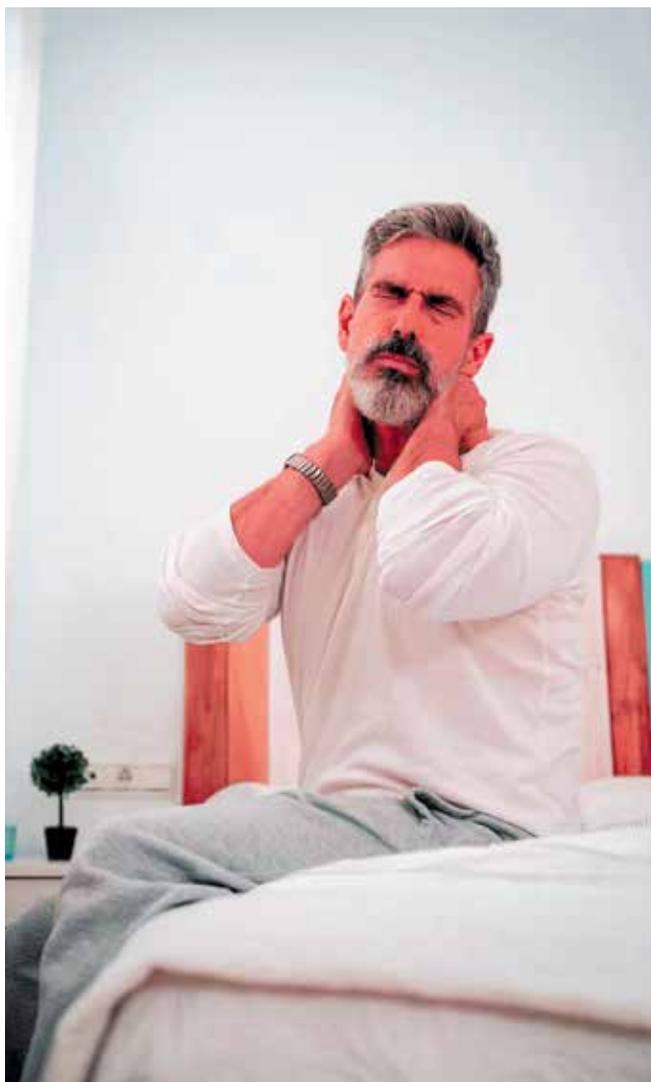
Toda dor precisa de cirurgia?

Não. A grande maioria dos quadros dolorosos pode ser tratada de forma conservadora, com recursos modernos e minimamente invasivos. A cirurgia é sempre o último recurso. Hoje, temos à disposição tratamentos que promovem regeneração e alívio da dor com muita eficácia, sem necessidade de afastamento prolongado.

Como a dor crônica afeta a vida do paciente?

De forma silenciosa, a dor constante vai roubando a qualidade de vida. O paciente passa a evitar movimentos, dormir mal, ter menos energia, se sentir irritado ou deprimido. Isso reduz a produtividade, afeta os relacionamentos e a autoestima. Por isso, tratar a dor é devolver vida.





O que é a ortopedia integrativa?

É uma forma de olhar o paciente como um todo. Dor não é só músculo ou osso. Alterações hormonais, déficits de vitamina D, magnésio, ômega-3, inflamação crônica e hábitos alimentares inadequados influenciam diretamente no surgimento e na perpetuação da dor. Por isso, avaliamos também exames laboratoriais e estilo de vida, criando um plano completo de tratamento.

Qual mensagem você deixa para quem sofre com dor?

Não se acostume com a dor. Sentir dor todos os dias não é normal. Existe tratamento, existe caminho. O mais importante é buscar ajuda de profissionais gabaritados e entender que é possível viver com mais leveza, movimento e qualidade de vida.

.....

O que é o tratamento com ondas de choque?

É um procedimento não cirúrgico, realizado no consultório, que utiliza ondas acústicas de alta intensidade para estimular a regeneração dos tecidos e modular a dor. Ele ativa a circulação local, promove reparo celular e melhora a oxigenação da região dolorida.

Em quais casos as ondas de choque podem ser indicadas?

Tendinites, bursites, artrose, fasciíte plantar, esporão de calcâneo, dores musculares crônicas, epicondilite (cotovelo de tenista), síndrome miofascial e calcificações de tendão são algumas das condições mais comuns tratadas com essa técnica.

O procedimento dói? É seguro? Quantas sessões são necessárias?

Pode haver algum desconforto durante a aplicação, mas é bem tolerado pela maioria dos pacientes. O procedimento é seguro, feito em consultório, sem necessidade de anestesia ou sedação. O número de sessões varia de acordo com a condição clínica de cada paciente, geralmente de 3-5 sessões, o tratamento como um todo é definido após avaliação médica.



Clínica Tórus

Endereço: Torre Medical
R. das Orquídeas, 667 | Sala 708
Jardim Pompeia, Indaiatuba/SP
WhatsApp (19) 99833-0721
www.clinicatorus.com.br
Instagram: @torusclinic

MENOPAUSA: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ESSA NOVA FASE DA VIDA DA MULHER

Dra. Karin Raya, médica integrativa com foco em Longevidade Saudável, esclarece as principais dúvidas sobre a menopausa com uma abordagem moderna e acolhedora.

A menopausa ainda é um tema cercado por tabus, inseguranças e muitas dúvidas. Para ajudar a desmistificar esse momento tão marcante na vida feminina, a revista Estilo conversou com a Dra. Karin Raya, médica integrativa, pós-graduada em Nutrologia e especialista em Terapia de Reposição Hormonal. À frente da Tórus Clinic, em Indaiatuba (SP), ela compartilha uma abordagem completa e atualizada sobre o climatério, com foco em bem-estar e saúde a longo prazo.

Climatério e menopausa: qual a diferença?

Segundo a Dra. Karin, o climatério é o período de transição entre a fase reprodutiva e a pós-menopausa, geralmente iniciado por volta dos 40 anos e que pode durar vários anos. Já a menopausa, por definição, é a última menstruação da mulher, confirmada após 12 meses consecutivos sem sangramento.

Sintomas que merecem atenção

Ondas de calor (fogachos), insônia, alterações de humor, queda da libido, ressecamento vaginal, ganho de peso, perda de massa muscular, irritabilidade e dificuldade de concentração são sintomas comuns. “Muitas mulheres se sentem confusas e desconectadas de si mesmas nesse período, o que torna o acolhimento ainda mais essencial”, explica a médica.

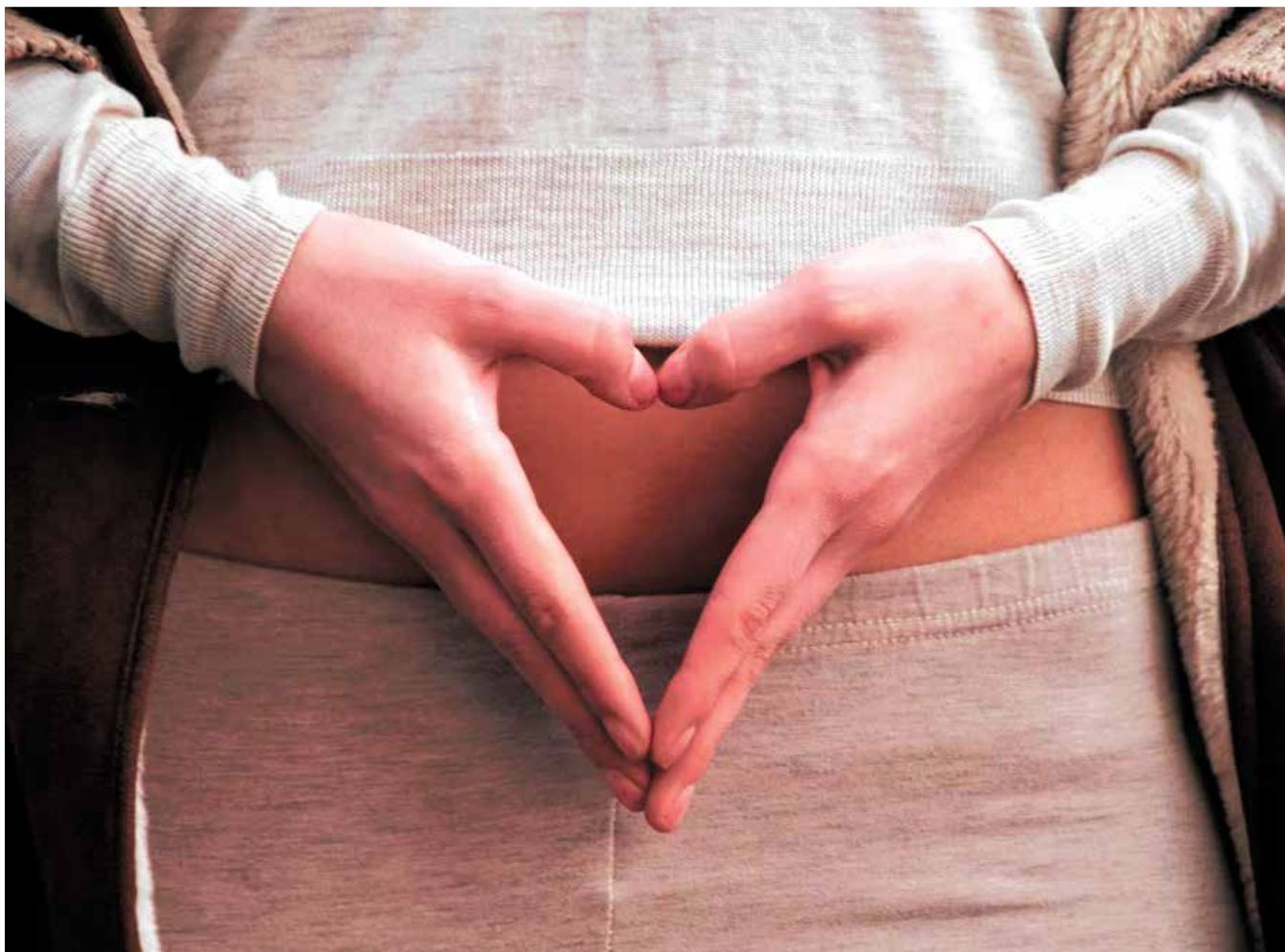
É possível aliviar os sintomas com segurança?

Sim, e cada vez com mais eficácia. “Hoje, com os avanços da medicina integrativa e hormonal, é possível passar por essa fase com mais equilíbrio e bem-estar”, afirma. A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) personalizada, aliada à alimentação adequada, prática de exercícios, qualidade do sono e controle do estresse, oferece resultados expressivos.



Quando é o momento certo para buscar tratamento?

“A melhor hora para começar é quando os primeiros sintomas aparecem — mesmo que os exames ainda estejam dentro da faixa de referência”, alerta Dra. Karin. Isso porque muitas alterações hormonais se manifestam antes dos resultados laboratoriais detectarem o desequilíbrio. A ação preventiva evita impactos mais intensos na saúde e na qualidade de vida.



Quais são as formas de reposição hormonal disponíveis?

A reposição pode ser feita por via oral, por gel transdérmico com hormônios bioidênticos (também chamados de isomoleculares) ou por implantes hormonais subcutâneos. “Os implantes são minimamente invasivos e promovem uma liberação gradual dos hormônios por quatro a seis meses. A escolha ideal depende de uma avaliação individualizada, que considera os sintomas, exames e estilo de vida da paciente”, orienta.

Impactos da menopausa na saúde a longo prazo

A menopausa não afeta apenas o cotidiano. A queda hormonal pode resultar em perda óssea, maior risco cardiovascular, alterações cognitivas e piora da composição corporal. “Por isso, cuidar da saúde hormonal é uma estratégia de prevenção de doenças crônicas e promoção de longevidade, e não apenas uma questão estética ou de bem-estar momentâneo”, explica.

Um novo começo, não um fim

Para as mulheres que estão passando por essa fase, Dra. Karin deixa uma mensagem de encorajamento: “A menopausa não é o fim da vitalidade feminina — é o começo de uma nova versão de si mesma. Com conhecimento, apoio e tratamento adequado, é possível viver essa fase com equilíbrio, autoestima e energia. Nenhuma mulher precisa passar por isso sozinha ou se conformar com o sofrimento.”



Clínica Tórus

Endereço: Torre Medical
R. das Orquídeas, 667 | Sala 708
Jardim Pompeia, Indaiatuba/SP
WhatsApp (19) 99833-0721
www.clinicatorus.com.br
Instagram: @drakarinaraya_



ESQUADRO
TOPOGRAFIA

TOPOGRAFIA EM GERAL

LEVANTAMENTO
PLANIALTIMÉTRICO

LOCAÇÃO DE ESTACAS

LOCAÇÃO DE GABARITO

LOCAÇÃO PARA
TERRAPLANAGEM

RETIFICAÇÃO DE ÁREA

GEORREFERENCIAMENTO

REGULARIZAÇÃO
FUNDIÁRIA

PROJETO PARA
LOTEAMENTO E
URBANISMO



19-99876 8630

Fale com a Gente!

@esquadro_topografia



www.esquadrotopografia.com.br

RUA ARGENTINA, 322 SALAS 01, 02 VILA CASTELO BRANCO INDAIATUBA - SP



MACHINE'S

SOM AUTOMOTIVO

Películas de controle solar • Alarme • Sensor de estacionamento • Multimídias • Lâmpadas de led
Alto-falantes • Subwoofers • Levantador de vidro • Envelopamento • Aplicação de PPS • Paletas
Interface de Android Auto e app Car Play para carros importados
Acessórios para Pickups (protetor de caçamba, capota marítima, estribo, Santo Antônio)

Gerson Mendonça Dantas



Mão de obra especialista, produtos de alta qualidade e pós venda que realmente funciona. Atendimento personalizado com muita transparência e honestidade. É um dos poucos lugares que deixo o meu carro sem preocupação.

Rafa Castro



A melhor de Indaiatuba é região! Serviço e qualidade.

Marialva Kochi



Desde o orçamento, o trabalho e a entrega foi tudo perfeito, qdo tenho que elogiar o faço com alegria, parabéns!

Bruno Tolentino



Melhor loja da região, atendimento diferenciado e os melhores produtos!!
Recomendo demais!

Jozar Berganton



Já instalei vários acessórios nesta loja e só tenho a agradecer pela presteza dos serviços.

Thiago Galvao



O é show demais!



TRABALHAMOS COM AS MARCAS
MAIS CONCEITUADAS DO MERCADO

deep
audio - light

TURY

WINCA
Car Navigation & Entertainment System

Pioneer

AUDIOPHONIC

JTB
SPEAKERS

FAAFTECH
LIMITLESS TECHNOLOGY

Nakamichi®

VM
HEADLIGHTS

AUTORIZADOS

SunTek
WINDOW FILMS

☎ 19 98444-1972 📞 (19) 3114-0444 📷 @MACHINES_INDAIATUBA

📍 AV. VISC. DE INDAIATUBA, 717 - VILA VITORIA I - INDAIATUBA/SP



JUNHO VIOLETA: MÊS DE PREVENÇÃO DAS DOENÇAS OCULARES EM ANIMAIS

Junho é o mês dedicado à conscientização sobre a saúde ocular dos nossos pets, um período conhecido como Junho Violeta. Durante este mês, é importante refletir sobre a importância da prevenção e detecção precoce de doenças oculares nos animais, além de incentivar os tutores a realizarem consultas oftalmológicas regulares. Afinal, a visão é um dos sentidos mais importantes para os pets, e a detecção de problemas oculares pode melhorar significativamente a qualidade de vida deles.

Para esclarecer mais sobre o tema, conversamos com o veterinário Allan de Genaro, do Calçada Pet de Indaiatuba, que compartilhou informações valiosas sobre os sinais de alerta e os tratamentos disponíveis para doenças oculares em animais.

Sinais mais comuns de problemas oculares nos pets

Segundo o Dr. Allan de Genaro, alguns sinais podem ser indicativos de problemas oculares nos pets, como cera-

tocone, conjuntivite, e outras condições que afetam a visão e o bem-estar do animal. Ele destaca:

“Os tutores devem ficar atentos a sinais como olhos vermelhos ou inflamados, o que pode indicar conjuntivite ou uveíte, além de secreção ocular, que pode ser causada por infecção ou alergia. Lacrimejamento excessivo também é um alerta, podendo indicar irritação ou obstrução do ducto lacrimal.”

Ele também mencionou que, em casos de problemas oculares, os pets podem piscar frequentemente, manter os olhos semicerrados ou demonstrar sensibilidade à luz. Outra característica importante é a dificuldade que o animal pode apresentar para enxergar, especialmente em ambientes novos.

“Se o pet demonstrar dificuldade para navegar em novos ambientes ou se apresentar sintomas como olhos fechados ou excessivamente lacrimejantes, é importante procurar a ajuda de um veterinário especializado o quanto antes”, acrescenta o Dr. Allan.





Opções de tratamento para doenças oculares

As opções de tratamento para doenças oculares em animais variam dependendo da condição identificada. O veterinário explica:

“Para úlceras de córnea, o tratamento pode incluir o uso de colírios e pomadas oftálmicas, e em casos mais graves, pode ser necessária uma cirurgia, como o implante de membrana conjuntiva. Já para a ceratoconjuntivite seca, é fundamental estimular a produção de lágrimas com medicamentos específicos e o uso de lubrificantes oftálmicos.”

Outros tratamentos podem incluir medicamentos para reduzir a pressão intraocular em casos de glaucoma, cirurgia para remoção de catarata ou de cílios ectópicos, e cuidados gerais com proteção contra agentes irritantes. A prevenção também é uma etapa essencial. “Realizar check-ups anuais com exames oftalmológicos é fundamental para detectar problemas precocemente. Além disso, proteger os olhos dos pets contra agentes irritantes e usar colírios lubrificantes conforme a indicação veterinária pode ajudar a evitar complicações”, afirma Dr. Allan.

Importante dos check-ups oftalmológicos

Dr. Allan destaca a importância dos check-ups regulares, especialmente para a prevenção e detecção precoce de problemas:

“Muitas doenças oculares podem ser assintomáticas no início, e isso pode dificultar o diagnóstico precoce. Com check-ups regulares, conseguimos identificar esses problemas antes que se agravem. Algumas condições oculares, se

tratadas a tempo, podem ser controladas de forma simples, evitando complicações como perda de visão ou dor crônica.”

Ele também explica que certos pets, especialmente aqueles com condições pré-existentes como diabetes ou hipertensão, têm maior risco de desenvolver problemas oculares e, por isso, precisam de monitoramento contínuo. Raças de cães com olhos grandes ou proeminentes, como Pugs e Bulldogs, e raças de gatos com olhos sensíveis, como Persas e Siamês, também são mais propensas a problemas oculares e, portanto, exigem cuidados especiais.

“Check-ups regulares garantem não apenas a saúde ocular, mas também contribuem para o bem-estar geral do pet. A detecção precoce pode melhorar significativamente a qualidade de vida do animal, evitando o agravamento de condições que poderiam impactar sua visão permanentemente”, afirma o veterinário.

Junho Violeta

O Junho Violeta é uma oportunidade para reforçar a importância da saúde ocular dos nossos animais. A conscientização sobre os sinais precoces de doenças oculares e a realização de check-ups regulares são passos fundamentais para garantir a qualidade de vida dos pets.

Se o seu pet apresentar qualquer um dos sinais mencionados, não hesite em procurar um veterinário especializado. Além disso, lembre-se de agendar consultas periódicas para que a saúde ocular do seu amigo de quatro patas seja sempre monitorada.

A saúde ocular é essencial para o bem-estar geral do seu pet, e a prevenção é sempre o melhor remédio.

SOLUÇÕES
JURÍDICAS PARA
SUA EMPRESA
CRESCER COM
SEGURANÇA!

*Nossa MISSÃO é viabilizar
os objetivos do cliente
através de
soluções inovadoras e por
meio das ferramentas
jurídicas adequadas*

OLIVEIRA
FILHO

DIREITO EMPRESARIAL



 (19) 98844-8846  @oliveirafilhoadv

Rua São Luiz, 198, Vila - Todos os Santos

BELEZA E SOFISTICAÇÃO: O TOQUE NATURAL QUE TRANSFORMA SEU AMBIENTE.

Cores, texturas e formas esculpidas pela natureza trazem autenticidade e elegância atemporal a qualquer espaço. Descubra o poder das pedras naturais da **Rose Pedras** e deixe a natureza contar sua história em cada detalhe.



O MAIOR ESTOQUE A
PRONTA ENTREGA DE
CAMPINAS E REGIÃO.



FAÇA SUA
COTAÇÃO
ONLINE



ENTREGAS EM
TODO O BRASIL



ROSE
PEDRAS



ACESSE O
QR CODE!

@rose.pedras

rosepedras.com.br

(19) 99001-6432

Av. Visconde de Indaiatuba, nº 361 – Vila Vitória I, Indaiatuba

O NOVO PADRÃO DE BELEZA

A busca por um lugar entre os filtros, “Zero Make” e a autenticidade

Nos últimos anos, a relação com a beleza tem passado por transformações significativas. De um lado, o uso de filtros nas redes sociais está cada vez mais sofisticado, moldando padrões irreais de perfeição. De outro, movimentos como o “zero make” ganham força, incentivando a aceitação da aparência natural e promovendo uma beleza autêntica. Afinal, onde devemos estar?

A atriz Pamela Anderson, 57, tem desafiado abertamente os padrões de beleza ao decidir abandonar a maquiagem em público. Em entrevista à Times, ela explicou sua decisão: “Sempre soube que a beleza vem de dentro e que a beleza física é passageira. Por mais que minha mãe insistia para que eu saia com um delineador, estou experimentando. Isso é um experimento social. Estou fazendo o que acho certo no momento.”

Pamela, que alcançou o estrelato nos anos 1990 com seu papel icônico na série SOS Malibu, ficou conhecida por sua maquiagem marcante, com olhos esfumados. Sua primeira aparição pública sem maquiagem foi em 2023, na Paris Fashion Week, durante o desfile da Vivienne Westwood, marcando um momento de ruptura com a imagem que construiu ao longo da carreira.

A modelo britânica Melisa Raouf, de 20 anos, também chamou atenção recentemente ao participar da semifinal do concurso Miss Inglaterra sem maquiagem. Ela compartilhou sua experiência nas redes sociais, afirmando: “Por muito tempo, senti como se nunca estivesse completa sem usar maquiagem. Recentemente, aceitei que a confiança interior sempre brilhará muito mais radiante do que qualquer quantidade de maquiagem, e isso tem sido libertador.”

DIVULGAÇÃO



Modelo viraliza ao disputar concurso de miss sem maquiagem

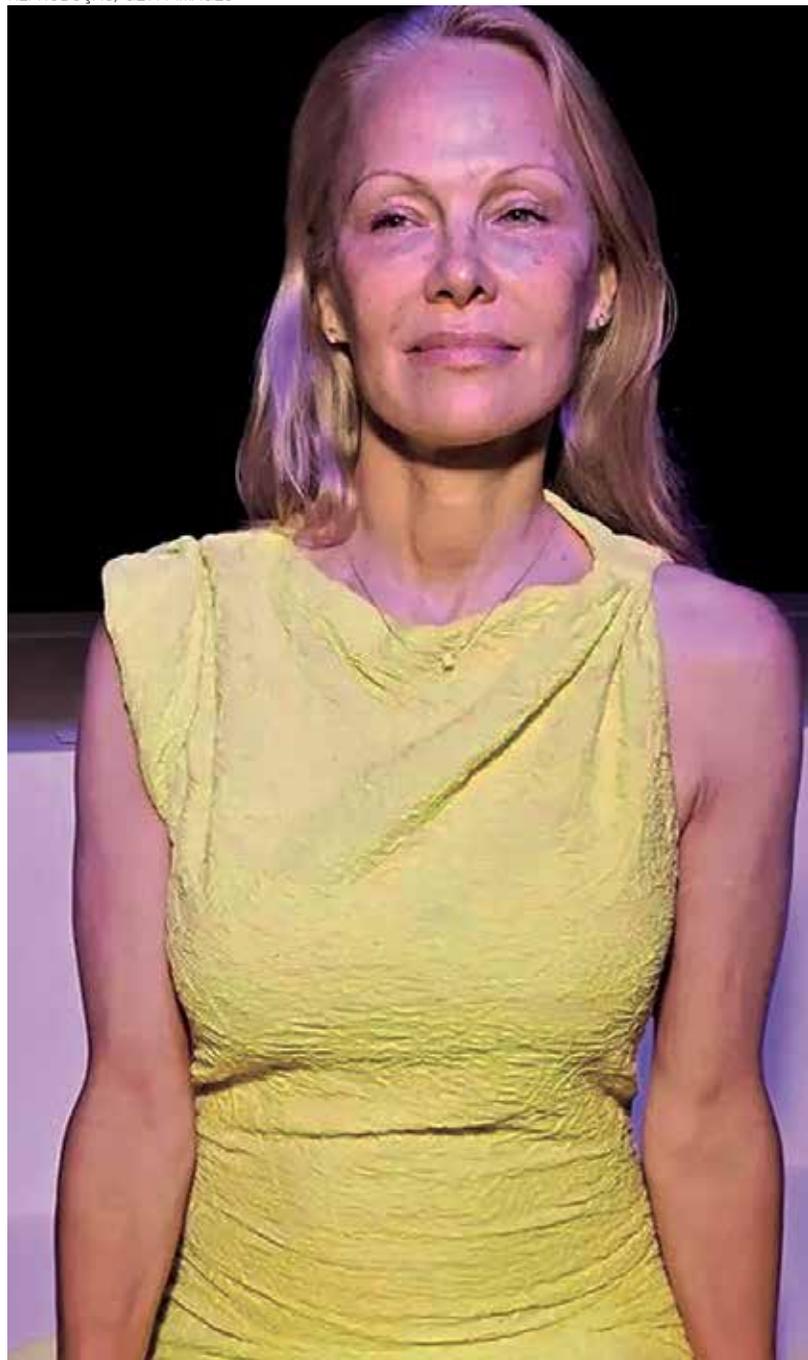
A “no makeup” makeup e a nova estética

Curiosamente, o conceito “no makeup” makeup tem impulsionado o mercado de skincare. Afinal, enquanto encontrar a cor perfeita do batom ou do esmalte se tornou fácil, ter uma pele impecável, que permite usar pouca ou nenhuma maquiagem, é um desafio. O movimento, que defende um visual mais natural, ainda está fortemente atrelado às indústrias de beleza e bem-estar, promovendo produtos que aprimoram a pele ao invés de cobri-la. E como tudo isto implica em um custo, muitas vezes não acessível a muitas pessoas, a busca pela pele perfeita em alguns casos acaba ficando a critério dos filtros.

Enquanto algumas personalidades defendem a beleza natural, o uso de filtros digitais tem se tornado cada vez mais comum, criando uma nova dinâmica na percepção da autoimagem. A psicanalista Andrea Ladislau explica que o exagero no uso de filtros reflete um desejo de perfeição e padroniza rostos, muitas vezes distorcendo a realidade.

“Onde foram parar os nossos rostos reais? As olheiras marcadas? As manchas de acne? As rugas da idade que os filtros insistem em esconder?”, questiona Andrea. “Essa busca incessante por uma imagem irretocável pode afetar profundamente o bem-estar e o psicológico, alimentando a insatisfação e, em casos mais graves, levando à baixa autoestima e à depressão.”

A especialista destaca que essa cultura digital pode levar à Síndrome da Decepção Continuada, um fenômeno em que as pessoas não se reconhecem mais sem os filtros e passam a rejeitar sua própria imagem. “Minha imagem real não agrada, e só consigo aceitar a versão filtrada, que é mais atraente para os outros”, explica.



Pamela Anderson na PFW

Nós fizemos o teste!

Nossa repórter Mayara Piperno mostrando como uma foto com filtro modifica a fisionomia.



Entre o virtual e o real

O debate sobre o uso de maquiagem, filtros e padrões de beleza reflete uma questão mais profunda: a necessidade de aceitação e pertencimento. O problema não está na maquiagem ou nos filtros em si, mas na dependência que alguns desenvolvem dessas ferramentas para se sentirem confiantes.

Andrea Ladislau alerta para a importância de se reconectar consigo mesmo: “O ser humano não morre quando o coração para de bater, mas quando deixa de se perceber de verdade.”

Portanto, talvez o verdadeiro padrão de beleza seja encontrar o equilíbrio entre o uso consciente da tecnologia e a aceitação da própria identidade. Seja com maquiagem ou sem, com filtros ou ao natural, a beleza deve ser uma escolha pessoal, e não uma imposição social.

PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO

Aposentadoria e o Futuro do Empresário



A rotina de um empresário é repleta de desafios, metas e investimentos. No entanto, um aspecto essencial muitas vezes é deixado de lado: a aposentadoria. Muitos acreditam que o INSS não vale a pena ou que outros investimentos são suficientes. Mas a verdade é que a previdência social oferece algo único: um benefício vitalício, seguro e independente das oscilações econômicas.

Com a Reforma da Previdência, as regras mudaram, e o caminho para uma aposentadoria segura exige estratégia. Pequenos erros podem custar caro. Um dos mais comuns entre empresários é contribuir com alíquotas ou códigos errados, levando o INSS a desconsiderar períodos inteiros de contribuição.

Diferentemente do trabalhador celetista, que tem os recolhimentos feitos automaticamente, o empresário precisa planejar e executar suas contribuições com inteligência.

O que isso significa na prática? Que contribuir sem estratégia pode reduzir drasticamente o valor do benefício, e a falta de regularização de períodos pode até mesmo impedir a aposentadoria. Você trabalhou a vida toda, construiu um negócio, gerou empregos... e vai correr o risco de não ter segurança financeira no futuro?

A resposta está no planejamento. Antecipar decisões, simular cenários e corrigir falhas hoje significa mais dinheiro no bolso amanhã. Para quem tem renda elevada ou contribuições variáveis, as escolhas certas podem

umentar consideravelmente o valor da aposentadoria. O INSS pode ser visto como um complemento à sua renda no futuro, mas, sem um planejamento bem estruturado, essa renda pode ser muito menor do que deveria.

O caminho é claro: analisar o histórico contributivo, regularizar períodos não considerados e adotar estratégias para otimizar o cálculo da aposentadoria. O cenário previdenciário está cada vez mais complexo, e conhecimento faz toda a diferença. Um empresário de sucesso não deixa o futuro ao acaso.

A aposentadoria não é apenas um benefício distante é o direito a uma vida tranquila, sem surpresas financeiras. As decisões que você toma hoje definirão o seu amanhã. E você, já começou a planejar a sua?

IMAGENS QUE ETERNIZAM MOMENTOS



MUITO ALÉM DA FOTOGRAFIA
CAPTURAMOS HISTÓRIAS, SENTIMENTOS E ESSÊNCIAS

MARY
&
SENNE
FOTOGRAFIA

WWW.MARYSENNE.COM.BR

MARY MAIOLINI
📞 (19) 9 9694 0203
📷 MARYMAIOLINI



ROBSON SENNE
📞 (19) 9 9245 4586
📷 ROBSONSENNE



Transformando a Alimentação Escolar: O Trabalho da NP Consultoria em Escolas e Creches

Quando falamos em alimentação infantil, falamos também em saúde, aprendizado e desenvolvimento. É por isso que o trabalho da NP Consultoria em Serviços de Alimentação é indispensável em escolas e creches. Com uma equipe formada por nutricionistas experientes e comprometidas, como Patrícia Rossetti e Natália Mingato, a empresa irá revolucionar a forma como a alimentação é pensada e aplicada no ambiente escolar.

Boas Práticas e Segurança Alimentar

Um dos pilares da atuação da NP Consultoria é garantir a segurança e a qualidade dos alimentos servidos às crianças. Isso começa com a implantação de boas práticas de manipulação, adequação dos processos de produção, organização dos espaços de cozinha e armazenamento, além do acompanhamento rigoroso das condições higiênico-sanitárias.

A equipe também oferece treinamentos constantes aos profissionais

da cozinha, garantindo que todos estejam atualizados quanto às normas da Vigilância Sanitária e preparados para oferecer refeições seguras e saudáveis.

Cardápios Planejados com Cuidado

Outro grande diferencial está na elaboração de cardápios equilibrados, respeitando as necessidades nutricionais de cada faixa etária. Os cardápios são pensados para promover variedade, estimular o consumo de frutas, legumes e verduras, e reduzir o excesso de açúcares, sódio e alimentos ultraprocessados.

Além disso, há uma preocupação em alinhar o cardápio às realidades culturais e preferências regionais, tornando a alimentação mais atrativa e acessível para os pequenos.

Educação Nutricional: Plantando Sementes para o Futuro

Mais do que oferecer comida de qualidade, a NP Consultoria acredita na formação de hábitos saudáveis

desde a infância. Por isso, desenvolve projetos de educação nutricional interativos e lúdicos, que envolvem desde atividades em sala de aula até hortas escolares, rodas de conversa, oficinas de culinária e dinâmicas com as famílias.

Essas ações têm como objetivo conscientizar as crianças, professores e responsáveis sobre a importância de uma alimentação equilibrada, além de estimular o protagonismo infantil nas escolhas alimentares.

Resultados que Inspiram

O impacto do trabalho da NP Consultoria nas instituições de ensino é visível: melhora na aceitação dos alimentos, redução do desperdício, mais engajamento das famílias e uma rotina alimentar mais saudável e estruturada para as crianças.

Com uma atuação ética, técnica e sensível, a NP Consultoria segue seu compromisso de transformar a realidade da alimentação escolar e contribuir para um futuro mais saudável e consciente.

NP Consultoria: Uma Equipe Comprometida com Qualidade e Segurança Alimentar

Em um setor onde a responsabilidade, a organização e a segurança dos alimentos são essenciais, a **NP Consultoria** é uma empresa especializada em **consultoria em serviços de alimentação**, com foco na **qualidade e segurança do alimento**. Atuando fortemente em **Indaiatuba e região**, a empresa vem se consolidando como referência na implantação de boas práticas, treinamento de equipes e acompanhamento técnico em serviços de alimentação coletiva. Seu portfólio abrange diversos segmentos, incluindo **escolas, hospitais, Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), bares, restaurantes, supermercados, açougues, padarias, eventos de grande porte, indústrias alimentícias e serviços de refeições transportadas**, entre outros.

Conheça nosso time de especialistas



Natália Mingato

Sócia na empresa
NP Consultoria

Nutricionista com **8 anos de experiência em alimentação coletiva** e sólida atuação em **alimentação escolar**. Atualmente cursa **pós-graduação em Gestão de Alimentação**. É responsável pela **gestão dos processos operacionais** dos clientes, garantindo padronização, segurança e qualidade em cada atendimento.



Patrícia Rossetti

Sócia na empresa
NP Consultoria

Nutricionista com **pós-graduação em Vigilância Sanitária e Qualidade dos Alimentos**, além de ser **especialista em rotulagem e assuntos regulatórios**. Atua diretamente na **supervisão das operações**, assegurando que os serviços estejam sempre alinhados às normas técnicas e legais vigentes.



Cristiane Mingato

Consultora de Alimentos e
Supervisora Geral

Com mais de **18 anos de experiência em gestão de pessoas e liderança**, Cristiane é responsável pela **supervisão das consultoras e clientes atendidos**, além de atuar diretamente na **gestão dos projetos** e na condução dos **curursos de liderança**. Seu trabalho é fundamental para a evolução das equipes nos estabelecimentos atendidos.



Bruna Vieira

Consultora de Alimentos e
desenvolvimento de arte visual

Estudante de nutrição e formada em marketing, Bruna é responsável por **visitas técnicas, elaboração de documentos técnicos** e pela **criação de materiais visuais** que facilitam a comunicação com clientes e colaboradores. Sua atuação é marcada pelo cuidado com os detalhes e pela criatividade.



Sara Mingatti

Consultora de Alimentos

Estudante de nutrição, Sara integra a equipe como consultora responsável por **visitas técnicas** e apoio nos **processos de implantação das boas práticas**. Seu comprometimento e atenção no atendimento tornam a experiência do cliente mais segura e eficiente.

Muito Mais que Consultoria:

Uma Equipe que Anda Lado a Lado com o Cliente

A NP Consultoria vai além do papel técnico. Cada atendimento é construído com empatia, responsabilidade e foco em resultados reais. A empresa oferece:

- Implantação de boas práticas e treinamentos técnicos
- Consultoria para alimentação escolar
- Desenvolvimento de lideranças e avaliação de desempenho
- Consultoria para eventos de grande porte
- Elaboração de documentos técnicos
- Consultoria em rotulagem e assuntos regulatórios
- Atendimento personalizado em Indaiatuba e região

ASSESSORIA E CONSULTORIA



SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

Se você busca um time que valoriza o seu negócio, treina sua equipe e garante segurança aos seus processos, a NP Consultoria é sua parceira ideal.

Controle de Qualidade e Segurança do Alimento
Consultoria - Assessoria - Treinamentos - Rotulagem

📍 np.consultoriaalimentos 📧 np.consultoriaalimentação@gmail.com

Unidade Indaiatuba e região/SP - (19) 98975-0741
Unidade Pouso Alegre e região/MG - (35) 99917-5674

Óptica Roma acredita no cliente e facilita o acesso à visão de qualidade



Com o slogan "Amor e Respeito à Sua Visão", a Óptica Roma completa sete anos de história em Indaiatuba, destacando-se por um atendimento humanizado, produtos de qualidade e um diferencial que faz toda a diferença: o crediário próprio. Para Marquinhos Roma, fundador da óptica, acreditar no cliente é a base do negócio.

Marquinhos sempre teve contato com o setor óptico. Ainda na adolescência, trabalhou por oito anos na Ótica Ipanema e, depois, teve uma rápida passagem pela indústria Selene. Mas foi após anos de dedicação a projetos sociais e experiências no setor público que decidiu empreender. Sem recursos, contou com o apoio da irmã, comprou os primeiros móveis e abriu a Óptica Roma em 2018. Desde então, o carinho dos clientes impulsionou seu crescimento.

Crediário próprio: oportunidade para todos

Diferente do que se vê no mercado, a Óptica Roma acredita na relação de confiança com o cliente. "Nem todo mundo consegue pagar à vista ou tem acesso a cartões de crédito, mas precisa de um óculos de qualidade. Aqui, conversamos, entendemos a situação de cada um e encontramos a melhor condição", explica Marquinhos. "Sempre perguntamos: quanto cabe no seu bolso? Nosso objetivo é viabilizar a compra, pois visão é qualidade de vida".

E essa confiança gera fidelidade. "O cliente compra conosco, volta e ainda traz amigos e

familiares. A maioria deles, inclusive, tem o nome limpo, mas busca uma alternativa mais flexível de pagamento", conta.

Promoções todo mês

Na Óptica Roma, todo mês tem uma promoção especial. Além disso, o empreendimento trabalha exclusivamente com mercadorias nacionais, garantindo qualidade e procedência. Entre os fornecedores está a Sorolab Laboratório Digital, que oferece lentes com tecnologia alemã, comparáveis às marcas mais famosas, mas com preços acessíveis. A loja conta com uma ampla variedade de armações masculinas, femininas e infantis, incluindo opções adaptadas para crianças com deficiência.

Onde encontrar

A Óptica Roma está localizada na Rua 9 de Julho, 446, no Centro de Indaiatuba, com estacionamento credenciado para maior comodidade. A loja também possui parcerias com a Doctor, a Ordem dos Advogados do Brasil e a ASPMI (Associação dos Servidores Públicos Municipais de Indaiatuba).

"Agradecemos a confiança dos clientes nesses sete anos e convidamos a todos para conhecerem nossa loja".

ÓPTICA ROMA

Respeito e Amor à sua Visão



Necessário:

- ✓ Prescrição médica
- ✓ Sugestão de modelos
- ✓ Comunicar em caso de alguma comorbidade

**NÃO TEM
TEMPO?
NÓS VAMOS
ATÉ VOCÊ.**

NO CONFORTO DE SUA CASA

**FAÇA SEU
AGENDAMENTO**



TEMOS
**CREDIÁRIO
PRÓPRIO**

E VOCÊ ESCOLHE O VALOR DA PARCELA
QUE CABE NO SEU BOLSO

Convênio



Parcerias



(19) **98909-2734**

Rua Nove de Julho, 446 - CENTRO

Convênio com estacionamento ao lado, nº 482



Soluções Jurídicas Empresariais

Exercendo a excelência jurídica para
proteger seus interesses



Experiência Jurídica de Excelência

Nossa sólida experiência jurídica permite lidar com diversas questões legais. Possuímos um profundo conhecimento teórico e prático que nos permite encontrar as melhores soluções para nossos clientes.

Atendimento Personalizado

Valorizamos a comunicação constante com nossos clientes, oferecendo atendimento personalizado e direto com o advogado responsável pelo processo em todas as etapas do seu caso.

Soluções Estratégicas e Resultados Eficientes

Nossos advogados estão comprometidos em analisar minuciosamente cada situação, desenvolver estratégias personalizadas e aplicar todo o seu conhecimento para alcançar os melhores resultados possíveis



 @escola_imaginativos



Berçário

Contraturno escolar

Hotelzinho

Recreação infantil

Colônia de férias



IMAGINATIVOS
Escola e recreação infantil

Montamos
pacotes personalizados
*consulte valores

 **(19)99841-8273**

Endereço: R. Bolívia, 89 - Jardim Moacyr Arruda
Horário de atendimento: De segunda à sexta das 7h às 18:30h



TROFÉU FRUTOS DE INDAIÁ CHEGA À 19ª EDIÇÃO COM NOVIDADES E SHOW DE JADS & JADSON

Evento será realizado no dia 25 de outubro e celebra empresas e empresários que impulsionam o desenvolvimento de Indaiatuba

Um dos eventos mais aguardados do calendário empresarial de Indaiatuba está prestes a acontecer. No dia 25 de outubro, o Clube 9 de Julho será palco da 19ª edição do Troféu Frutos de Indaiá, que reconhece e homenageia empresas e empresários que se destacam por sua excelência, inovação e contribuição para o crescimento da cidade.

Criado em 2005 pelo Grupo Mais Expressão, o prêmio se consolidou como um símbolo de prestígio e reconhecimento, refletindo o esforço e a dedicação de quem move a economia local nos segmentos sociais, comerciais e industriais. Desde sua criação, mais de três mil empresas já foram homenageadas com o troféu, que leva o nome da palmeira Indaiá – árvore de raízes fortes, símbolo de ascensão, vitória e conexão com a comunidade.

Design com identidade local

O troféu que dá nome ao evento é assinado pela artista plástica indaiatubana Maria Vaz, conhecida como Memê. Inspirado na folha da palmeira Indaiá, o design foi pensado para representar, de forma unissex, a força e a trajetória dos homenageados. Mais do que uma peça decorativa, ele é uma expressão simbólica do reconhecimento pelo trabalho realizado com excelência e comprometimento.

Reconhecimento que vai além do palco

Os premiados da noite não apenas recebem o troféu, como também passam a integrar uma ampla campanha publicitária promovida pelo Grupo Mais Expressão. Suas marcas ganham visibilidade nas edições do jornal impresso, revista, redes sociais e programas da WebTV, fortalecendo sua presença no mercado e ampliando o alcance junto ao público.

A escolha dos vencedores é feita com base em uma pesquisa de opinião realizada nas ruas de Indaiatuba, promovida entre os meses de outubro e novembro de 2024. Com mais de 600 respostas coletadas, a pesquisa garante uma seleção democrática e legítima, feita com a participação ativa da população. O resultado é um retrato fiel dos profissionais e empresas mais admirados pelos moradores da cidade.

Jantar italiano e sertanejo na programação especial

Para tornar a noite ainda mais memorável, a edição de 2025 traz uma grande novidade: um jantar italiano exclusivo, pensado para oferecer uma experiência gastronômica à altura das conquistas celebradas. Será um momento de confraternização, networking e reconhecimento, em um ambiente cuidadosamente planejado.

E para fechar a noite com chave de ouro, a atração musical será por conta da consagrada dupla Jads & Jadson, que promete embalar o público com sucessos do sertanejo e dar um tom festivo ao evento.

Celebrar conquistas, impulsionar o futuro

O Troféu Frutos de Indaiá celebra histórias de superação, inovação e comprometimento com o desenvolvimento de Indaiatuba. A cada edição, reforça-se o papel do evento como impulsionador de visibilidade e de novas oportunidades no mercado local.

A 19ª edição promete ser, mais uma vez, um marco de reconhecimento e inspiração para quem acredita no poder do trabalho coletivo e da excelência como caminho para o sucesso.



MARIA CAROLINA MARMORARIA



BEST BUSINESS

Apresentam



Jads & Jadson

25 OUTUBRO | 2025

SÁBADO ÀS 19H



PATROCINADORES



COOPERATIVA PARCEIRA



3016-2100



3834-2120



3318-0623



3875-6230



3885-3003



3801-2977



3825-4710



3312-1813



(19) 3114-0444



3834-1741



3875-3003



CONSTRUTORA JCP
(11) 91007-0774



3885-5434



3801-0405



(19) 99845-3827



3816-2121



3835-5606



3328-2983



(19) 99483-2821



www.revivabolos.com.br



(19) 98969-1694



(19) 3935-8124

MARIA CAROLINA MARMORARIA



BEST BUSINESS

Apresentam



Jads & Jadson

25 OUTUBRO | 2025

SÁBADO ÀS 19H



PATROCINADORES



COOPERATIVA PARCEIRA



3875-2793



(19) 99376-1865



3825-5050



(19) 3835-5496
(19) 98120-7391



(19) 98844-8846



CESSO & GILMAR
3935-8080



(19) 98444-1589
(19) 3935-2919



(19) 97408-9407



(19) 98359-1615



(19) 97801-0498



3825-8963



(19) 2516-1100



APARECIDA TRUCK CENTER

(19) 3834-2359



POLO SHOPPING INDAIATUBA
Sempre aqui, na sua vida.

3835-9000



(19) 98251-0385



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



(19) 3312-2067



(19) 3816-8457



(19) 99480-3837



3801-2323



3894-6650



(19) 3835-5090

MARIA CAROLINA MARMORARIA



BEST BUSINESS

Apresentam



Jads & Jadson

25 OUTUBRO | 2025

SÁBADO ÀS 19H



PATROCINADORES



COOPERATIVA PARCEIRA



AUTO MECÂNICA Santo Antonio

3875-3532



3834-2815



(11) 99556-2775



(19) 3727-3333

TAVARES REFRIGERAÇÃO

3935-8454



(19) 3312-0153



3801-3071



3894-6650



3935-9409



3825-8960



(19) 99853-8585



(19) 99766-1385



(19) 3875-9786



(19) 99841-8273



(19) 2516-1900



(19) 98975-0741



Food Service
(19) 99620-2013



(19) 99947-6470



3885-9800



(19) 3936-4621



(19) 3885-1474



(19) 99959-3570

MARIA CAROLINA MARMORARIA



BEST BUSINESS

Apresentam



Jads & Jadson

25 OUTUBRO | 2025

SÁBADO ÀS 19H



PATROCINADORES



COOPERATIVA PARCEIRA



(19) 97408-4522



www.hotflowers.com.br

3936-0055



(19) 99976-6822



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



3936-2586



3801-5940



(19) 99639-2174
(11) 99963-9681



(19) 3835-6247



(19) 2210-3123



(19) 3875-9136

REVELAÇÃO



Priscila Carneiro
ENGENHARIA CIVIL

(19) 99751-5600



(19) 98850-8364



(19) 99754-6092

Realização:



Buffet:

BUFFET



Decoração:



3936-1539

Foto:



(19) 99245-4586

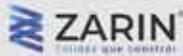
Divulgação:



(19) 99809-0084



PATROCINADORES



COOPERATIVA PARCEIRA



Categoria Profissionais Liberais e Personalidades



Mirian Campregher
Corretora de Imóveis



Camila Venâncio
Musicoterapeuta



Juliano Mota
Advogado Criminal



Rozimeire Trevizan
Arquiteta - 3801-4657



Silzania Silveira
Contadora



Ricardo França
Deputado Estadual



Dra. Giane Sfreddo
de Freitas
Adv. Previdenciária



Aldo Galesco
Especialista em Planejamento
Patrimonial - (19) 97102 1903



Empresário Wader Aliberti
Aliberti Pneus
Centro de Serviços



Empresário
Alexandre Mazoli
Logan Serviços



Empresários
Ailton e João
AJ Gesso Construção



Vander Rejano
Professor e Empresário
Volo4Edu



Dr. Luiz Carlos Chiaparine
Cardiologista



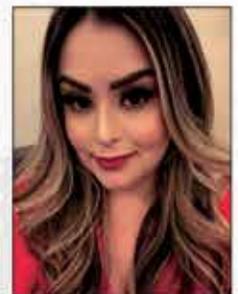
Luiz Alberto Pereira
Político



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



Ana Cristina Bittencourt
Clínica Odontológica



Gabriella Gregório
Psicóloga
Infanto-Juvenil



Hilda Vicente
Fotógrafa



Celsinho Rocha
Advogado Trabalhista



Dra. Isabela Ferreira
Biomédica Esteta



Katia Precoma
Psicóloga Clínica



Dr. Tulio
Presidente da Câmara

COLÉGIO META

EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

CONSTRUINDO
FUTUROS
ALCANÇANDO
METAS


amplia
plataforma de ensino

L - \ /
I I /
\ - V

laboratório
inteligência
de vida



@/COLEGIOMETAINDAIATUBA
f/COLEGIO META
WWW.COLEGIOMETA.COM

UNIDADE I
Jardim Regina

R. Herminio Steffen, 96
Jardim Regina, Indaiatuba/SP
CEP 13348-883

UNIDADE II
Itaici

Av. Coronel Antônio
Estanislau do Amaral, 1541
Indaiatuba - SP
CEP 13340-480

LANÇAMENTO

POLTRONA BERGAMOTA

Por Samuca Gerber

Inspirada na tradição acolhedora do sul do Brasil, a Poltrona Bergamota de Samuca Gerber transporta memórias afetivas para o universo do design autoral. Seus contornos orgânicos evocam o conforto e a leveza dos dias frios compartilhados ao redor do fruto que marca os invernos gaúchos.

Exposta com destaque na Feira de Milão, agora ela também faz parte da campanha Brasilidade e pode ser contemplada de perto em nosso showroom.

Drøm

Arte e conforto em forma de mobiliário.

DRØM

MOBILIÁRIO AUTORAL BRASILEIRO



 (19) 99966-6790

 @dromdecor

 dromdecor.com.br

 Av. Visconde de Indaiatuba,
1189 • Indaiatuba/SP