

# PRIME

ITAPEVA E REGIÃO | R\$ 50,00

## Agro

Pitaya: Um investimento bastante frutífero

## Saúde

Coçar os olhos pode levar à séria doença

## Esporte

Beach Tennis: Não precisa de mar para se sentir na praia

## Comportamento

Crise de ansiedade: embora assustadores, elas são tratáveis

## Nutrição

Comidas congeladas são saudáveis e seguras?

*Do  
Brasil  
para o  
mundo!*

Dra. Raquel Hussne e Dr. Alysson Corrêa, da Dom Odontologia, brilham internacionalmente.

Levar qualidade, tecnologia e soluções inteligentes para a vida das pessoas é o nosso propósito desde o primeiro dia da nossa história, em 1997. **E é para renovar esse compromisso que estamos sempre inovando.**

Possuímos um dos mais modernos parques fabris do país com 54 mil m<sup>2</sup> (em expansão para 125 mil m<sup>2</sup>), prezando por produtos que unem tecnologia, beleza e qualidade. Nos preocupamos com o meio ambiente, por isso prezamos por um processo produtivo voltado ao desenvolvimento sustentável. **Além disso, promovemos ações e iniciativas sociais nas comunidades em que estamos inseridas.**

# italínea

**(15) 99623-2451**

**@italinea\_itapeva** **italinea** **italinea**

R. Benjamin Constant, 400, Jardim Ferrari



# Editorial

Qualidade de vida! Este tem sido o principal fator, que move hoje o cotidiano das pessoas, as quais têm tido cada vez menos tempo para se dedicar a si mesmas. São inúmeros os compromissos, os quais colocam em risco a saúde, tanto física, quanto mental.

Como alternativas para suprir tanta energia gasta e tanto estresse no dia a dia, profissionais têm oferecido muitos tratamentos, que prometem colocar o corpo e a mente sãos novamente.

Nesta edição, por exemplo, trazemos dicas de diversos profissionais da saúde, beleza e bem-estar, que podem te ajudar a amenizar os riscos de cair em um leito ou entrar em um colapso mental.

Vale a pena reservar um tempinho para buscar ajuda com quem se preparou para trazer você de volta ao centro. Nem só de trabalho e dinheiro vive o homem.

E viver mais não deve ser sinônimo de viver com menos qualidade. É essencial investir em medidas que garantam o seu bem-estar.

A prática regular de exercícios físicos é uma das principais estratégias para manter a saúde, tendo um impacto positivo na mente e ajudando a prevenir a depressão e a ansiedade.

Estimular o cérebro através de atividades intelectualmente desafiadoras, como leitura, jogos de raciocínio e aprendizagem contínua, pode retardar o declínio cognitivo.

A participação em atividades sociais também é essencial, pois o isolamento é um fator de risco. Portanto, também se divirta, frequente bares e restaurantes, vá à festas, participe de projetos de caridade, saia um pouco da rotina!

Afinal, para melhorar a qualidade de vida é necessário que façamos ajustes, os quais permitam que consigamos alcançar uma vida plena e satisfatória.

Estas alternativas têm sido características fortes da Revista Prime ao escolher suas pautas. O propósito é oferecer ao leitor reportagens que o ajudem nesta busca pela saúde e pela paz espiritual em um mundo tão atribulado. Assim como também desejamos distraí-los contando a experiência de personagens que deram a volta por cima, ou mostrando o que a cidade tem de melhor a oferecer.

Boa leitura!

## EXPEDIENTE

Revista Prime - CNPJ 37.382.911/0001-30

Publicidade: Andrey Carli  
Jornalista Responsável: Marcus Vinicius Cipriano  
MTB 42.240

Diagramação: Valtemir Cinel  
Designer de Artes: Madson Moreira

Tiragem: 1.000 exemplares  
Distribuição: Itapeva/SP e região

Redes sociais:  
@ primerevista    f revistaprime  
www.itapevinha.com.br

Anuncie conosco: (15) 99747-5757

# Sumário

- 06** Isenção de Imposto de Renda para o portador de doença grave e visão monocular: dos benefícios do INSS
- 08** Social
- 16** Ferfervendo: a garantia do sucesso para a sua festa!
- 20** O Poder do Retrato Corporativo
- 22** Um paraíso em meio a selva de pedra
- 26** São Lucas Diagnósticos reinaugura em espaço moderno e agradável
- 28** Inovação, Expertise e Dedicação a Odontologia: A fórmula de sucesso que transforma sorrisos
- 32** Pais Poderosos palestram em Miami
- 38** Oral Sin: mudando vidas através dos sorrisos
- 42** DIU: Uma Opção Contraceptiva Segura e Eficiente
- 46** Diagnóstico precoce pode melhorar a qualidade de vida de quem tem fibromialgia
- 48** Quando a ansiedade se torna crítica
- 50** Coçar os olhos pode levar à grave doença
- 52** Nanini Embalagens: Há 28 anos embalando sonhos
- 60** Não é preciso mar para se sentir na praia
- 64** Prime Fisco Contábil: 37 anos de muita experiência
- 66** Produtor Rural: Você sabia que possui créditos de ICMS que podem ser requeridos?
- 68** Qual o papel da contabilidade para as empresas?
- 72** PITAYA: Um investimento bastante frutífero
- 74** Na Solução A Casa da Borracha tem o que você procura
- 78** Superávit do Agro Paulista cresce 9,4% no primeiro semestre comparado ao ano passado
- 82** Itálínea
- 88** Carro elétrico ou a combustão?
- 90** Como escolher um ar-condicionado?
- 92** A arte que inspirou o Itapevense Adriano Vaz
- 98** Comidas congeladas são saudáveis e seguras?
- 102** A designer de moda itapevense, que virou uma empresária de sucesso na Austrália
- 106** Aparência não é tudo!
- 110** Expressão de estilo, empoderamento e autoconfiança
- 112** Presentes perfeitos para todas as ocasiões
- 116** Transforme a sua vida e eleve a sua autoestima

# Isenção de Imposto de Renda para o portador de doença grave e visão monocular: dos benefícios do INSS



Com muita frequência, as doenças graves e deficiências impedem o exercício da vida profissional, e trazem desafios econômicos e sociais que se somam ao tratamento. No Brasil, uma das possibilidades previstas para o alívio da sobrecarga ao cidadão diante de situações dessa natureza são recursos, a exemplo da isenção do imposto de renda e benefícios do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A visão monocular é um aspecto importante da ampliação de direitos, que foi incluída no rol das deficiências recentemente e, no mesmo interesse dos benefícios que envolvem as doenças graves, permite o acesso a medidas que reduzem a pressão financeira dessas condições e seus impactos decorrentes.

Doenças como HIV, câncer e similares, costumam ter tratamento longos e onerosos que, de forma definitiva ou temporária, podem incapacitar para o trabalho. A visão monocular tem sido integrada ao rol de condições que permitem benefícios próprios da deficiência pois os cidadãos que a apresentam vivenciam comum insegurança financeira, devido a possíveis limitações no mercado de trabalho e adaptações cotidianas que se fazem necessários.

A isenção do imposto de renda e os benefícios que o INSS oferece, nesses casos, um importante e necessário alívio fiscal ou financeiro, que contribui para a dignidade e sinaliza positivamente à justiça social e tributária, a fim de maior bem-estar econômico.

Em todas as situações, a possibilidade de isenção do imposto de renda em doenças graves e visão monocular minoras as despesas dos cidadãos e gera um alívio financeiro direto que pode ser aplicado, inclusive, para melhor tratamento ou finalidades diversas. Nesse sentido da consideração dos impactos financeiros, a visão monocular é um sinalizador dos movimentos regulares de atualização legal para uma cobertura mais justa das populações vulneráveis. A Lei n. 14.126, de 22 de março de 2021, classificou essa condição como deficiência sensorial do tipo visual, o que refletiu diretamente na alteração do Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei n. 13.146, de 6 de julho de 2015), e ampliou o leque de direitos desses indivíduos.

Em desfecho, todos os benefícios citados neste artigo mostram um caminho importante de alívio fiscal e financeiro aos cidadãos que apresentam doenças graves e visão monocular, que visa reduzir a sua vulnerabilidade sistêmica e oferecer uma base mínima de equilíbrio e justiça tributária para que a vulnerabilidade apresentada seja equalizada com proteções que visam a dignidade da pessoa humana, promovendo maior bem-estar social frente a estes quadros. Em reforço, a via administrativa seria idealmente a pretendida e justa para a célere resolução dessas demandas, mas com frequentes negativas ou necessidade de melhor orientação no encaminhamento documental, é fundamental o aporte jurídico desde os primeiros passos da requisição. ■



# SOCIAL

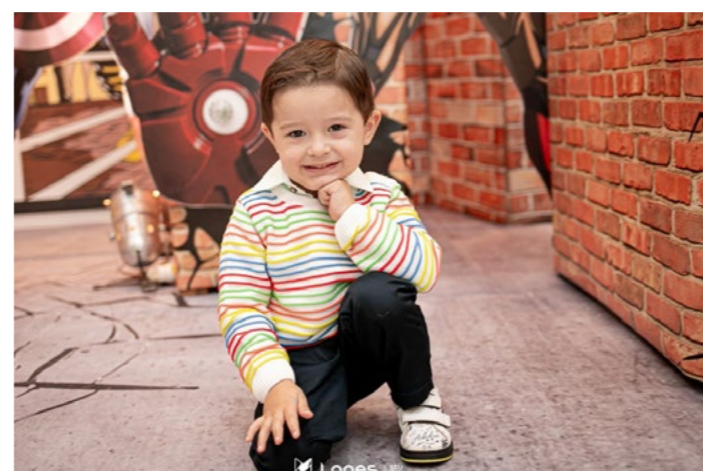
Comemorar o primeiro aniversário é sempre uma grande festa! Assim foi o festejo de 1 ano do pequeno Miguel, para a alegria dos papais André e Tamara, que puderam recepcionar os convidados no Salão de Festas Algodão Doce. Com o tema Ursinho Pooh, feito com muito carinho pela lanelli Decorações, a festa contou deliciosos quitutes do buffet Camila Lúcia e foi um grande sucesso! Este momento foi registrado pelas lentes da Studio Lopes.



A brilhante autora e ilustradora Maya, criadora do livro infantil 'O Segredo da Estrela Maya', foi aclamada em grande estilo! Em um evento prestigiado em Alphaville, diante de um público de quase duas mil pessoas, Maya recebeu uma premiação pelas impressionantes vendas de sua obra. Este livro tem encantado as crianças e despertado o estudo de outras línguas, já que foi escrito em 3 idiomas, português, inglês e espanhol. Dra. Raquel Hussne e Dr. Alysson Corrêa, pais da pequena, são só orgulho, já que Maya foi a única criança a ser premiada. Parabéns, Maya! Que você brilhe cada vez mais!



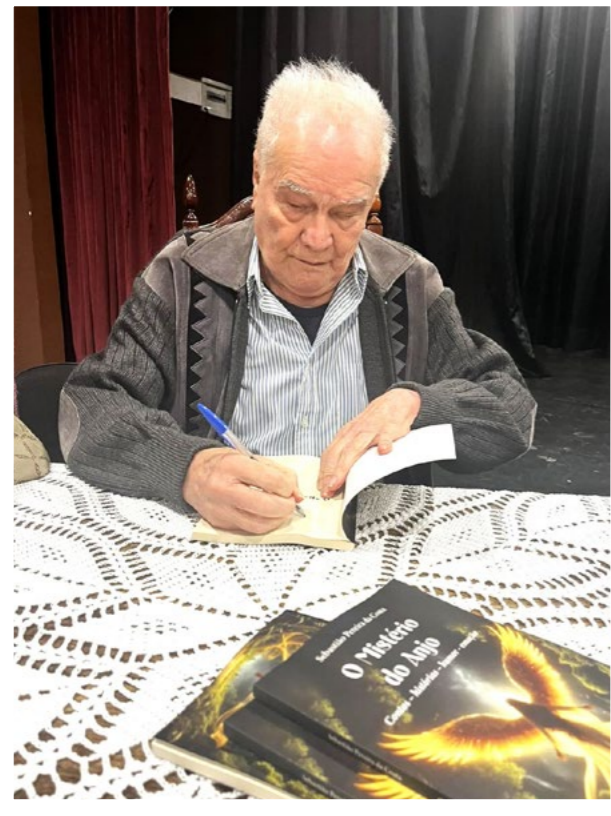
O pequeno Benício comemorou o aniversário de 3 anos com uma linda festa no Salão Baobá. Os papais Rafael e Mariana Roseiro prepararam tudo para agradar o filhão, que pediu o tema Vingadores. A lanelli Decorações deixou tudo como ele queria e o resultado foi de muita diversão e alegria. Os momentos foram eternizados pela Studio Lopes.



Em grande estilo, os papais Diego de La Rua e Kellyn comemoram o primeiro aninho do filho Emílio, com uma linda festa no Salão Baobá, cujos momentos foram registrados pela Studio Lopes. Com o tema Dinossauros, preparado com muito encanto pela lanelli Decorações e com buffet de Camila Lúcia, amigos e familiares puderam vivenciar momentos de descontração e muita alegria durante a festa. Parabéns Emílio!



# SOCIAL



Aos 92 anos, o jornalista e articulista Sebastião Pereira da Costa, lançou no último mês o sétimo livro em sua carreira como escritor. Intitulado o Mistério dos Anjos, que nos convida a refletir sobre a natureza humana, a fé e os mistérios da vida, SPC recebeu amigos e parentes em tarde de autógrafos, ocorrida no Teatro de Bolso Terezinha da Silva.

A Itálinea, unidade de Itapeva, festejou o final da campanha "Com a Itálinea Dá", com um delicioso e lindo Arraiá. A comemoração teve o intuito de agradecer todos que aproveitaram as ofertas e também à equipe, que se dedicou para oferecer o melhor atendimento aos clientes.



Ana Lucia  
BUFFET  
E DECORAÇÕES

CASAMENTO // COFFEE BREAK // EVENTO SOCIAL  
ANIVERSÁRIO DE 15 ANOS // EVENTOS EM GERAL

3521-8288 | 99773-8858

Rua Júlio Vieira Holtz, 160, Vila Nossa Senhora de Fátima

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



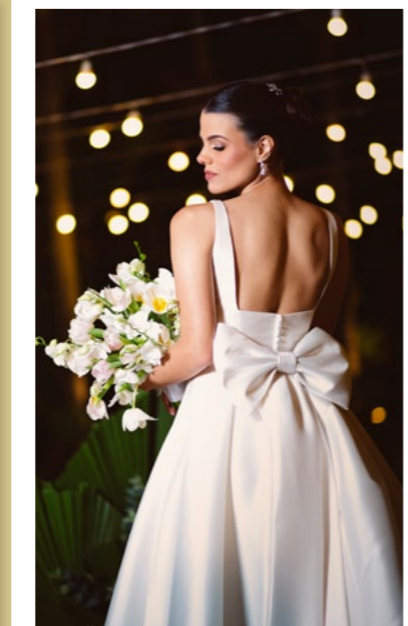
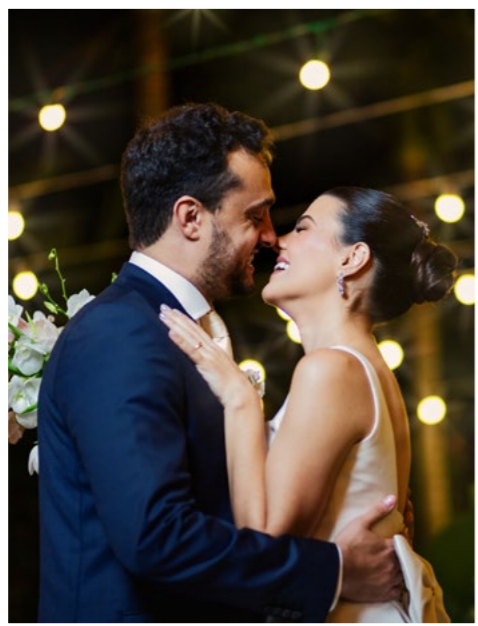
# SOCIAL



O amor é a poesia dos sentidos. Ou é sublime, ou não existe. Quando existe, existe para sempre e vai crescendo dia a dia. Foi o que levou Karen Pimenta e Rodrigo ao altar da Igreja São José em Campos de Holambra. A cerimônia foi belíssima e os convidados foram recepcionados no Gringo's Eventos em uma glamorosa festa! O registro deste dia perfeito foi feito pelas lentes do Studio Lopes.



Agora sim: oficialmente casados, felizes e remando na mesma direção. Vitoria Miano e Gabriel Neves, uniram-se em matrimônio em uma linda cerimônia na igreja Catedral. Os convidados puderam presenciar o tão esperado sim e foram recepcionados em uma bela festa ocorrida no Manacá. Os momentos deste dia perfeito foram eternizados pelo Studio Lopes.



A advogada Marcia Ribeiro esteve em Tóquio, onde pôde passar suas férias e absorver mais conhecimento e cultura. Do outro lado do planeta, visitou muitos lugares incríveis e pôde se reconectar após uma longa jornada de trabalho no Brasil.



A jornalista Juliana Oliveira e seu namorado Carlos Affonso estiveram em Portugal, onde puderam conhecer as maravilhas do país europeu. Destaque para Coimbra, cidade em que eles se divertiram e conheceram muitos pontos turísticos, a culinária e a cultura portuguesa.



A princesa Betina festejou o seu primeiro aniversário em grande estilo. Os papais Alisson Carvalho e Rebeca Bertoni receberam familiares e convidados com uma linda festa, que teve como tema Pedrita. Parabéns e muita saúde e alegrias para esta pequena!

A titia coruja Isabelle Loureiro festejou bastante, no último mês, o aniversário da sobrinha Cecília, filha de seu irmão Juninho. No início deste mês, Isa deu à luz ao seu segundo filho, para a felicidade do marido José Henrique e do irmãozinho João Gabriel. Parabéns e felicidades ao José Felipe.

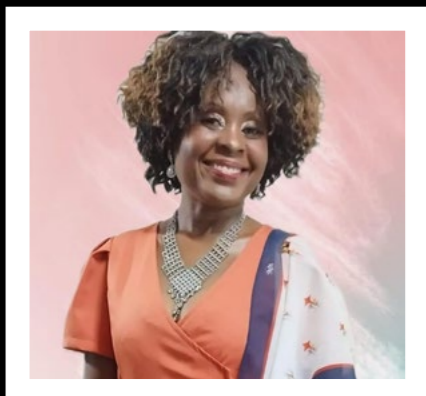


# SOCIAL



São Lucas Diagnósticos reinaugura em espaço moderno e agradável

O São Lucas Diagnósticos reinaugurou seu espaço totalmente reformado e adaptado de forma funcional para melhor atender os clientes. Em atividade há 37 anos, o São Lucas Diagnósticos é o lugar certo para realizar seus exames com segurança e responsabilidade, respeitando todos os protocolos necessários. O laboratório possui o selo internacional ISO 9001, que assegura a qualidade em serviços prestados. O São Lucas reinaugurou em Itapeva, mas também tem unidades em Itaberá, Buri e Piraju.



A educadora, Patrícia Felício Mattos, foi empossada como a nova presidente do Rotary Club de Itapeva. A cerimônia aconteceu na sede do clube com a presença de muitos convidados e membros rotarianos, que puderam receber com muito entusiasmo esta maravilhosa pessoa, agora como presidente. Parabéns Patrícia pelo merecido reconhecimento!



Em comemoração aos 125 anos da Santa Casa de Misericórdia de Itapeva, a Câmara Municipal prestou uma linda homenagem ao atual conselheiro e ex vice-provedor do hospital, Wilson Kasemodel, que recebeu na ocasião a Comenda Antônio Furquim Pedroso da Ordem e do Mérito de Itapeva.

## OUROVILLE PARK PLANEJADO PARA OFERECER O MELHOR PARA VIVER OU INVESTIR.

Aqui, você vive com infraestrutura completa para aproveitar o melhor da vida, com espaços como: pet place, playground, pista de caminhada, academia ao ar livre, área verde, espaço zen e muito mais.

OBRAS ACELERADAS  
ENTREGA EM 2025



OUROVILLE  
park

Lotes a partir de 250m<sup>2</sup>

Alto histórico de valorização

Câmeras de monitoramento e muralha eletrônica

[ourovillepark.com.br](http://ourovillepark.com.br)  
Telefone: (15) 3521-1715

Visite nosso Stand de Vendas:  
Rua Uruguai, 337 - Jardim América I Itapeva - SP

# Ferfervendo: a garantia do sucesso para a sua festa!

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

Organizar uma festa infantil pode ser bastante desafiador e ocupar muito tempo. Há quem decida fazer o aniversário em casa mesmo, porém, terá pela frente o trabalho de se preocupar com os quitutes, a decoração, a animação das crianças e ainda preparar a residência adequadamente para receber bem os convidados. Além disso, ainda há o desgaste com o pós festa, pois onde há criança, certamente a bagunça será generalizada.

Para tanto, hoje há salões de festas infantis especializados, que se preocupam com tudo isso para você, como o Ferfervendo, referência em Itapeva há 18 anos.

Idealizado pelo empresário Fernando Ibarra Modenezi, o buffet infantil foi inaugurado em setembro de 2006, quando ao participar de um aniversário, o visionário empreendedor notou que a cidade comportava este tipo de estabelecimento.

Com prédio próprio, construído especialmente para abrigar o buffet, o Ferfervendo possui estrutura completa e necessária como mesas, cadeiras, banheiros para ambos os sexos com acessibilidade e cozinha equipada. Além disso, oferece 16 opções de brinquedos para a diversão dos pequenos. Todos devidamente dentro das normas de segurança da ABNT.

“Nesses 18 anos, de tempo em tempo eu compro um brinquedo novo, com o objetivo de inovar e que as crianças tenham um outro atrativo. Ano passado eu comprei o Tornado, um brinquedo que as crianças estão adorando. Mas temos o brinquedão, com dois andares, em que as crianças realizam um circuito, o tombo legal, em que ela cai na piscina de bolinhas, temos a cama elástica, além de três máquinas de games. Temos ainda, os brinquedos que, durante a festa, o pai e a mãe interagem junto com os filhos, o que é muito legal, porque permite uma sintonia entre ambos”, conta Fernando.

Entretanto, alguns detalhes diferenciam o Ferfervendo dos demais, como o fraldário, o berçário, climatizador nos ambientes e um salão, exclusivo para os brinquedos, todo emborrachado, para evitar que as crianças se machuquem em possíveis quedas durante a diversão. Con-

tudo, ainda há os monitores, que sempre estão atentos em meio às brincadeiras.

“Em 18 anos, constantemente estamos em manutenção, seja de pintura interna e externa, parte elétrica, entre outros reparos necessários, além da atualização dos brinquedos. Temos um salão só para os brinquedos e um só para os convidados. Temos que destacar a área sanitária dos banheiros, sempre impecáveis e com um box para pessoas com deficiência. Também a cozinha, pois durante a festa os salgados são fritos na hora, vindo quentinho na mesa, o que também é um diferencial”, explicou o empresário.

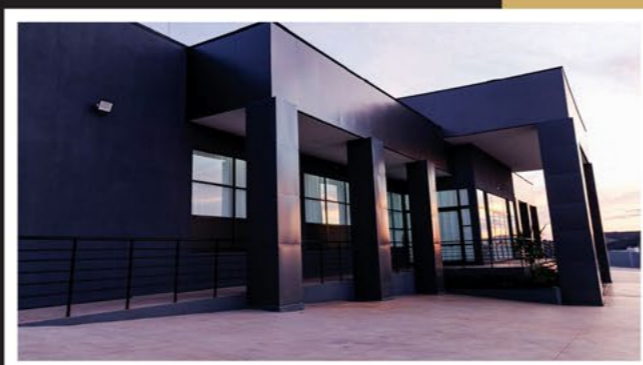
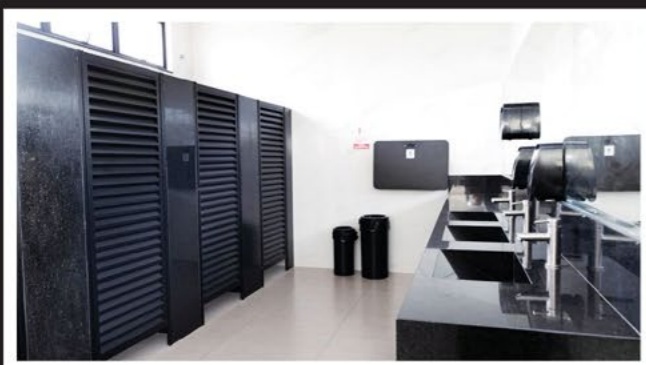
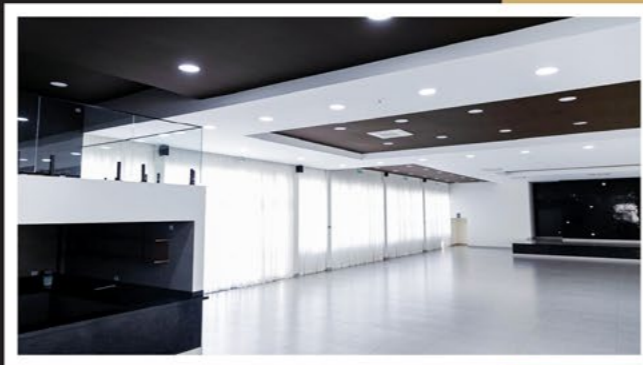
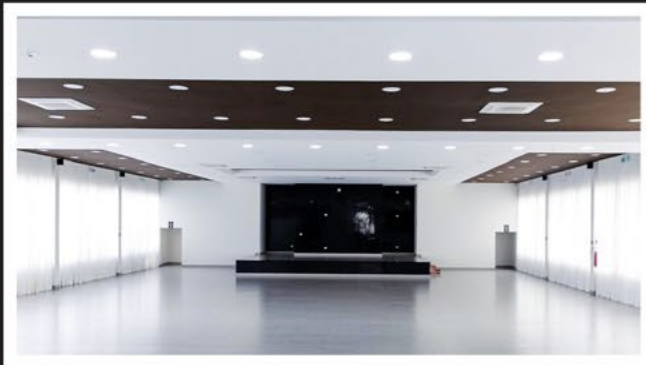
Flexível em oferecer o melhor para seus clientes, o Ferfervendo possui vários pacotes para quem deseja contratar os serviços. O cliente pode locar apenas o salão, como também tem a opção de contratar o salão e o buffet, ou contratar a festa completa com decoração. Há ainda a opção de 30, 50 ou até 100 convidados. Além disso, há também o kit escolar (que engloba 10 adultos e 30 crianças), uma festa especificamente para as crianças que desejam festejar o aniversário apenas com seus amiguinhos da escola.

Quando não está alocado para eventos, o Ferfervendo também funciona de segunda a sexta das 9h às 12h30 e das 14h às 18h30 e aos sábados das 9h às 13h, para os pais que desejam deixar os filhos brincando por hora enquanto vão às compras ou têm algum compromisso.

Apesar de ser um salão especializado em festas infantis, o Ferfervendo também oferece pacotes e promove casamentos, 15 anos, chá revelação, chá de bebê, aniversários de adultos e reuniões empresariais.

Localizado à Rua Epaminondas Ferreira Lobo, 33, no Centro de Itapeva, os interessados em festar com comodidade, excelente atendimento, em um local perfeito e sem se preocupar com os detalhes, pode contatar pelo telefone 3522-1139, pelo WhatsApp 99749-6326 ou pelo Instagram @ferfervendo. Vale destacar que o **pagamento pode ser parcelado em até 6 vezes no cartão sem qualquer acréscimo**, uma facilidade para quem deseja ter uma festa inesquecível. ■





*Espaço*  
**MADRID**  
*de eventos*

Um novo conceito de espaço  
para sua festa ou evento!

☎ (15) 99777-7260 | @espaco.madrid

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



# O Poder do Retrato Corporativo

O Retrato Corporativo é estratégia de comunicação eficaz e uma poderosa ferramenta de marketing pessoal. Essa abordagem oferece uma oportunidade única de se destacar comunicando valores e histórias por meio de imagens que inspiram confiança e destacam a autenticidade do profissional. “Quando um profissional investe em um reposicionamento de imagem, ele está criando uma identidade visual que o diferencia da concorrência e o posiciona como uma referência em seu setor,” afirma Leandro.

No Studio Lopes, o processo de criação do Retrato Corporativo é feito identificando a personalidade que vai conectar com o público-alvo. Leandro e sua equipe se dedicam a entender profundamente o perfil de cada cliente, para que o resultado seja um retrato fiel e poderoso da sua trajetória e aspirações. “Nosso objetivo é fazer com que cada cliente saia do estúdio com uma imagem que o represente de forma autêntica e que, ao mesmo tempo, o projete para

novas conquistas,” enfatiza.

Este é o momento ideal para profissionais que desejam se destacar no mercado, investindo em uma imagem que vá além do convencional. O Retrato Corporativo não só reposiciona a imagem de forma estratégica, como também agrega valor ao profissional, elevando sua marca pessoal e potencializando suas oportunidades de sucesso.

O Studio Lopes oferece mais do que um serviço de fotografia; oferece uma oportunidade única de transformação de imagem.

Leandro Lopes, empreendedor e fotógrafo à frente do renomado Studio Lopes, ressalta que “o Retrato Corporativo é uma experiência que traduz a identidade do profissional e projeta uma imagem de autoridade e originalidade.” Segundo ele, esse ensaio não apenas eleva a autoestima do cliente, mas também gera um impacto positivo e memorável no mercado. ■



# Um paraíso

## em meio a selva de pedra

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

O Parque Pilão D'Água é um dos pontos mais atrativos de Itapeva. Lá você pode curtir a natureza, ver animais, fazer piquenique, praticar esportes, curtir eventos culturais e muito mais. Para quem curte leitura, há até um cantinho especial para isso.

O Parque Pilão D'Água é um dos principais pontos turísticos da cidade e quem não o conhece precisa urgentemente fazer uma visita.

Inaugurado em 20 de setembro de 1970 com uma área de 70 alqueires de preservação, entre a Rodovia Francisco Alves Negrão e o Bairro Colina dos Pinheiros, o Pilão D'Água é um parque tombado e patrimônio histórico de Itapeva.

É uma área de lazer e recreação, que oferece diversas atrações e comodidades para os moradores locais e visitantes com entrada livre.

Ele é reconhecido por sua represa exuberante, suas áreas verdes e trilhas para caminhadas, que proporcionam um ambiente tranquilo e contato direto com a natureza.

Existem várias áreas propícias para um gostoso piquenique, onde famílias e grupos de amigos po-

dem se reunir e desfrutar de um dia ao ar livre.

O novíssimo playground, para as crianças, conta com brinquedos e estruturas que garantem diversão e segurança aos pequenos.

Há pontos de observação em frente da cantina, com uma área elevada que oferece vistas panorâmicas da represa e do parque, ideais para fotografias e contemplação.

O Pilão D'Água ainda possui instalações esportivas, com campo de futebol, quadras de futsal e basquete, além do vôlei e outros espaços para a prática de atividades físicas.

Conta ainda com um auditório para eventos culturais e comunitários, no qual frequentemente acontecem shows, feiras, eventos e outras atividades comunitárias que promovem a integração e o entretenimento dos visitantes.

Com o silêncio do Parque, algumas áreas são dedicadas à meditação e ao relaxamento, proporcionando um ambiente tranquilo para quem busca paz e bem-estar e deseja ouvir o canto de pássaros.

Conta ainda com um pier para a prática da pesca esportiva e com a cantina, que oferece quitutes, refrigerantes, doces e salgados.

O Parque Pilão D'Água é denominado como Parque Jorge Assumpção Schmidt, que na década de 1970 foi prefeito de Itapeva. O Auditório Cultural leva o nome do Deputado Estadual, Kinkas Mattos e o prédio que abriga a sede do IHGGI, o Instituto Histórico, Geológico e Genealógico de Itapeva tem a denominação do historiador Preto Mattos.

Na questão da segurança, o Parque conta com uma guarnição da Guarda Civil Municipal de Itapeva vinte quatro horas por dia. Acidentes ocorreram no passado, em boa parte pelo desconhecimento dos usuários, quanto ao uso adequado das instalações, como por exemplo nadar na represa, mas hoje há placas indicando que tal atividade é proibida no Parque.

O Parque é uma área da Fazenda Pilão D'Água. Com o tempo, a fazenda sofreu várias desapropriações para projetos públicos, como o Campo de Aviação de Itapeva e o Centro Comunitário Bento Alves Natel, hoje o Parque Jorge Assumpção Schmidt. Atualmente, a Prefeitura de Itapeva detém cerca de 70 alqueires da propriedade, com o objetivo de preservar seu valor histórico e beneficiar a população local.

### Futuro e Passado

De acordo com o ex-secretário da Cultura de Itapeva, Marcio Gouveia, ainda há um projeto para adicionar novos atrativos ao Parque, como os pedalinhos. “Contudo é estritamente necessário, através de um chamamento público, alinhar leis, para que se possa fazer uma terceirização da exploração onerosa de pedalinhos na área. No entanto, a introdução de novos atrativos como os pedalinhos geralmente envolve várias etapas, incluindo, planejamento e projeto, leis específicas, desenvolvimento de um projeto detalhado para a implementação dos pedalinhos, considerando o impacto ambiental e as necessidades de infraestrutura, realização das obras necessárias para preparar o local, construir as instalações e adquirir os pedalinhos, manutenção e operação pela empresa vencedora do certame”, explica.

Hoje o Parque, que foi recém reinaugurado, está apto e pronto para receber os seus visitantes. Entretanto, num passado bem recente, o local estava abandonado e era frequentado por vândalos e marginais.

Porém, a realização dos atrativos no Parque Pilão D'Água foi possível graças a uma combinação de planejamento, investimento e colaboração entre a administração pública, e diversos atores locais.

“O Planejamento Urbano e Ambiental foi sendo construído cuidadosamente e sustentavelmente. Foi essencial para a preservação das áreas verdes, trilhas e espaços de lazer. Profissionais de urbanismo e meio ambiente trabalharam juntos para garantir que o Parque fosse cuidado e ambientalmente sustentável. Investi-



mentos públicos, alocados de forma planejada, cobriram a construção de instalações, a manutenção das áreas verdes e a criação de infraestruturas como playgrounds, ponte acesso a ilha e também a própria reorganização da ilha com a construção de um pergolado e a reforma do espaço, onde hoje abriga a cantina. A gestão eficiente do Parque, com uma equipe dedicada à manutenção, segurança e organização de atividades, garantiu que o Pilão permanecesse limpo, seguro e atrativo para os visitantes”, descreve Marcio.

Outro problema encontrado no Parque foi o assoreamento da represa e a falta de manutenção, que aos poucos foi tomando o rio e diminuindo o seu nível. Onde antes era possível andar de barco ou jet-ski, aos poucos foi sendo dominado pela areia e plantas danosas.

“O desassoreamento da represa do Pilão D'Água ficou a cargo da SABESP (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo) e é uma iniciativa crucial para a melhoria da capacidade de armazenamento e qualidade da água e a preservação ambiental da área. Na cabeceira do Ribeirão Fundo foi executado o desassoreamento, dando maior vazão para a entrada de água na represa. O programa de desassoreamento segue o cronograma da SABESP, que continua realizando esta limpeza”, conta o ex-secretário.

### Priorizando a Cultura

O ex-secretário da Cultura de Itapeva, disse que seu maior desafio no Parque Pilão D'Água foi o de organizar o espaço físico e os equipamentos. “No Auditório Cultural fizemos a pintura externa, com grafismos da história de Itapeva e sua gente e além disso valorizamos um artista local. Internamente adequamos o auditório com cadeiras confortáveis (150 unidades), instalamos um potente e tecnológico sistema de ar condicionado, cortinas automáticas e cortinas na coxia e no palco. Instalamos luz cênica, e som de última geração”, enumera.

Além disso, o espaço valorizou os artistas da cidade, oferecendo a eles um local planejado e uma programação cultural incrível.

“Implementamos um programa abrangente de eventos culturais, que revitalizou o Parque como um centro de atividades comunitárias e artísticas. Esse programa inclui: festivais culturais, como o festival de inverno das oficinas culturais, que celebraram a diversidade cultural local, com apresentações de música, dança, teatro e exposições de arte. Esses eventos trouxeram os artistas locais e os projetaram na região, promovendo a cultura e o talento da comunidade; também oficinas e workshops com a promoção gratuita, abrangendo diversas áreas como artes plásticas, música, dança, teatro e literatura. Essas atividades proporcionaram oportunidades de aprendizado e desenvolvimento pessoal para pessoas de todas as idades; e ainda eventos comunitários, com o pessoal da terceira idade, como celebrações da vida e da cultura, que fortaleceram o senso de comunidade e pertencimento entre os moradores de Itapeva. Essas iniciativas não apenas enriqueceram a vida cultural da comunidade, mas também aumentaram a frequência de visitantes ao Parque Pilão D'Água, tornando-o um espaço vibrante e dinâmico, essencial para a integração social e o bem-estar da população”, detalha Marcio Gouveia. ■



# São Lucas Diagnósticos reinaugura em espaço moderno e agradável



São Lucas Diagnósticos reinaugurou seu espaço totalmente reformado e adaptado de forma funcional para melhor atender os clientes.

Em atividade há 37 anos, o São Lucas Diagnósticos é o lugar certo para realizar seus exames com segurança e responsabilidade, respeitando todos os protocolos necessários, afinal é o único Laboratório da região que possui o selo internacional ISO 9001, que assegura a qualidade dos serviços prestados.

Algo inovador para a cidade é o Venoscópio, um equipamento que auxilia na visualização das veias, facilitando os acessos principalmente para as crianças, idosos e obesos.

Além das novidades já implementadas, o Laboratório São Lucas de Itapeva também contará, em breve, com sala de espera e repouso para exames de longa duração e espaço kids para melhor receber os pequenos.

Neste momento fazemos um agradecimento especial aos nossos colaboradores, que trabalharam e não mediram esforços para que nosso sonho se tornasse realidade.

Cuide de sua saúde com quem mais entende do assunto. Se ainda não nos conhece, faça-nos uma visita! Em Itapeva, O São Lucas Diagnósticos está situado na Rua Mário Prandini, 781, Centro, em Itapeva.

Além da unidade de Itapeva, você também pode contar com nossos serviços em Itaberá, Buri e Pirajú.

Siga-nos nas redes sociais para ficar por dentro das nossas novidades e dicas de saúde: @saolucas.diagnosticos

Laboratório São Lucas Diagnósticos!  
Cada vez mais perto de você! ■



# Inovação, Expertise e Dedicção a Odontologia: A fórmula de sucesso que transforma sorrisos

Você está prestes a descobrir a história de dois dos maiores nomes da odontologia. Prepare-se, porque o que você vai ler a seguir não é apenas sobre tratamentos dentários – é sobre transformar vidas, criar sorrisos inesquecíveis e conquistar o mundo com inovação e expertise.

Imagine cada sorriso como uma obra-prima única,

onde ciência e arte se encontram em perfeita harmonia. É assim que trabalham Dra. Raquel Hussne e Dr. Alysson Corrêa, fundadores da Dom Odontologia, uma clínica que nasceu do desejo de elevar o padrão dos cuidados odontológicos. Combinando conhecimento técnico de ponta com uma dedicação incomparável, eles não só cuidam de sorrisos, mas também moldam vidas, sempre com o paciente no centro de tudo.



*Dr. Alysson Corrêa, da Dom Odontologia, é o atual presidente da Academia Internacional de Odontologia, que é uma instituição científica, presente em 35 países e dedicada ao ensino e treinamento odontológico multidisciplinar.*



### Uma História de Sucesso e Propósito

Nada no caminho da Dom Odontologia aconteceu por acaso. Desde o início, a visão era clara: criar uma clínica que não só entregasse os melhores resultados, mas que fizesse isso com excelência técnica e empatia profunda.

Foi assim que a Dom Odontologia deu seus primeiros passos rumo ao que é hoje: uma referência nacional e internacional em tratamentos odontológicos de ponta. Inclusive, o nome “Dom” também foi escolhido para refletir o compromisso e a essência da clínica, pois dom em grego significa “tratar com carinho” e em português, “presente de Deus”.

### Reconhecimento Internacional

Mas não é só no Brasil que a Dom Odontologia brilha, o reconhecimento da clínica vai além das fronteiras nacionais, pois os doutores são verdadeiros embaixadores da odontologia brasileira, ministrando aulas e conferências em países como Estados Unidos, México, Costa Rica e muitos outros. E ainda tem mais, Dr. Alysson é o atual presidente da Academia Internacional de Odontologia Integral (AIOI), que é uma instituição científica internacional dedicada ao ensino e treinamento odontológico multidisciplinar. Atualmente, a Academia está presente em mais de 35 países distribuídos pela América, Europa, África e Ásia.

Além de cuidar do sorriso dos pacientes da Dom, os doutores estão presidindo e organizando um dos maiores eventos de odontologia no Brasil, um congresso internacional da AIOI em Campinas. Este evento acontecerá em novembro, num local maravilhoso, com palestrantes vindos de todo o mundo para impactar e contribuir com a educação dos dentistas brasileiros.

### Muito além das lentes de contato e da harmonização facial: A transformação verdadeira de um sorriso

Segundo os doutores, para a construção de um sorriso estético e saudável, muitas vezes é necessário a integração de diversas especialidades, como ortodontia, implantodontia, periodontia... Muitos pacientes pensam erroneamente que um tratamento estético se resume a instalação de lentes de contato em todos os dentes. Mas na verdade, tudo depende do diagnóstico. Eles esclareceram que na Dom Odontologia há casos de verdadeiras transformações do sorriso simplesmente com a correção de dentes mal posicionados com aparelho fixo ou com Invisalign, ou ainda com apenas duas ou quatro lentes

de contato e uma fina harmonização facial.

A consulta com os doutores é o primeiro passo para você transformar o seu sorriso. É um momento para que eles entendam precisamente suas necessidades e expectativas. Com base nisso, traça-se a melhor estratégia para o seu tratamento, esclarecendo todas as suas dúvidas ao longo do processo.

“Através de uma avaliação detalhada com rigorosos critérios de qualidade, criamos um cronograma personalizado para cada caso. Para isso, solicitamos exames específicos e algumas fotografias” explica Dra. Raquel.

“Muita gente relaciona odontologia estética a aplicação de lentes de contato e facetas cerâmicas, como uma espécie de receita de bolo para a transformação de um sorriso. O que poucos sabem é que nem sempre o uso desses procedimentos é a solução para um determinado problema. Daí a importância de um bom diagnóstico” esclarece Dr. Alysson.

Dra. Raquel afirma que a odontologia vai muito além dos dentes, pois um sorriso transformado rejuvenesce o rosto do paciente e traz de volta uma mastigação adequada.

### Inovação e Pioneirismo

Para os doutores, a inovação não é apenas uma meta, mas um compromisso diário e indispensável. Na Dom Odontologia, isso se reflete na implementação de tecnologias de ponta, como as cirurgias virtuais guiadas por computador e a ortodontia com Invisalign. Além disso, a clínica é a pioneira no uso de ozônio na odontologia. Sempre à frente, a Dom está constantemente em busca das soluções mais modernas, seguras e eficazes para proporcionar aos seus pacientes uma experiência de excelência.

Com mais de 20 anos de história na Odontologia, Dra. Raquel Hussne e Dr. Alysson Corrêa não só moldaram sorrisos, mas impactaram a vida de milhares de pessoas no Brasil e no exterior. E essa jornada está longe de acabar, pois eles desejam continuar fazendo a diferença no sorriso de seus pacientes e na vida de outros dentistas.

Agora que você conhece essa história de sucesso, o próximo passo é seu: venha transformar o seu sorriso com quem entende que cada sorriso é único. Afinal, na Dom, seu sorriso é uma verdadeira obra de arte. ■

*Dra. Raquel Hussne, além de cuidar do sorriso dos pacientes da Dom Odontologia, juntamente com seu marido, está organizando e presidindo um dos maiores eventos de odontologia do Brasil, um congresso internacional em Campinas, com palestrantes vindos de todo o mundo.*



# Pais Poderosos palestram em Miami



**P**alestrar em Miami para centenas de pessoas foi um marco importantíssimo na carreira de educadores da Dra. Raquel Hussne e do Dr. Alysson Corrêa! Sim!!! Além de serem os dentistas mais renomados da nossa região, eles também fundaram a empresa Pais Poderosos, que tem como inspiradora, a Maya, filha do casal, que inclusive também subiu aos palcos americanos para levar a sua mensagem.

Eles levaram toda a metodologia dos Pais Poderosos do Brasil para os Estados Unidos e foram reconhecidos lá também por seu método eficiente de educação, o que lhes trouxe grande alegria.

“Estamos sem palavras para descrever tudo

o que vivemos nos EUA! Foram dias intensos de muita entrega e muitas experiências! Foi uma honra palestrar em Miami e poder levar o Método de Educação Pais Poderosos para outro país!” – Dr. Alysson Corrêa

“Foi indescritível e impactante poder ver do palco olhares atentos e emocionados na plateia sendo inspirados pela nossa história e, mais do que isso, mães e pais prontos para transformar e ressignificar a relação com seus filhos!” – Dra. Raquel Hussne.

Maya, com apenas 9 anos, também conquistou o coração dos americanos com sua fala emocionante e cativante no palco. ■



*Maya conquista os palcos americanos com sua mensagem inspiradora e transformadora*



E assim, a família Hussne Corrêa continua transformando sorrisos através da **Dom Odontologia** e construindo um legado de **Pais Poderosos** para fazer deste mundo um lugar realmente melhor para esta e para as próximas futuras gerações.



Foto: Bernadete Ebaide  
@beebaidephotography

@massao\_odontologia

/massaodontologiaitapeva

# garanta a melhor versão do seu sorriso



APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



**MASSAO**  
ODONTOLOGIA

Acesse o nosso **novo site** e fique por dentro das notícias de Itapeva e região



22 anos de responsabilidade e **compromisso** com a verdade



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE



# Oral Sin: mudando vidas através dos sorrisos

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

A Oral Sin é uma rede de clínicas odontológicas no Brasil especializada em implantes dentários. Com quase duas décadas de atuação, é pioneira em odontologia digital e tem como compromisso transformar, além do sorriso, a vida das pessoas, devolvendo a autoestima, o bem-estar e a felicidade.

Com esta proposta, o administrador de empresas, Luan Assis de Gouveia assumiu a franquia da Oral Sin em Itapeva, o que tem sortido grandes resultados e ele explica o porquê.

“Aqui é uma região muito rica, valorosa e recheada de pessoas que necessitam de um tratamento e da oportunidade de realizar sonhos. A Oral Sin consegue englobar isso, por ser uma franquia que visa construir sorrisos através de experiências. Estamos em Itapeva, por tratar-se de uma terra de grandes oportunidades”, conta Luan.

“Implantes dentais, de certa forma, são procedimentos invasivos, mas quando você faz isso com humanização, priorizando a humildade e as pessoas na sua essência, isso é um fator fundamental. Claro que tem a questão de benefícios, a questão de abrir portas, pois a Oral Sin é uma referência nacional e consegue fazer com que alcancemos lugares que não imaginávamos chegar sozinhos”, revela o administrador.

Segundo Luan, a equipe toda está preparada para receber os pacientes e deixá-los satisfeitos. O cliente pode escolher em agendar uma avaliação pelo telefone ou ir pessoalmente. Neste último caso, antes de qualquer decisão, ele conhece toda a estrutura da clínica e passa por uma triagem, contando o seu histórico de saúde. Depois de entender todo o processo e passear pela clínica, tem início a avaliação. Primeiro com o Raio-x e depois com o dentista, que por meio do odontograma e do exame, explica qual deverá ser o tratamento.

“Tudo isso é feito sem um custo inicial. As pessoas chegam em busca de um sonho e nós o fomentamos. Não temos o ato de destruí-los, mas de construirmos juntos. Nós pedimos ao paciente para participarmos da construção desse sonho. O nosso prazer é poder influenciar essas pessoas com um sorriso magnífico, encantador, tudo isso atrelado à saúde principalmente”, confessa Luan.

A Oral Sin também oferece atendimentos odontológicos em odontopediatria, ortodontia, tratamento de canais, além de colocação de facetas em resina ou em porcelana e também alinhadores.

Além disso, devido aos seus profissionais especializados e muito bem preparados, a unidade de Itapeva também possui um atendimento inclusivo.

“A franquia em si, não obriga que façamos todos os atendimentos. Mas, pensando no melhor para Itapeva e região, a Dra. Letícia Garla, que é responsável por todos os atendimentos de avaliações e clínicos, contempla o atendimento para pessoas com paralisia, com graus altos de autismo, ou a cadeirantes. Atendemos qualquer pessoa, não há impedimento. Uma pessoa diabética, com pressão alta, ou se teve um AVC, pode ter acesso e um atendimento de qualidade. Isso é característica de humanização. Quando falamos de integralizar as pessoas, de fazer com que elas tenham oportunidade, estamos falando da Oral Sin de Itapeva”, explicou Luan.

A clínica oferece condições especiais de pagamento e financiamento por meio de instituições financeiras, também por meio de crédito consignado para servidores públicos, aposentados e pensionistas e condições facilitadas em boleto.

A Oral Sin atende das 8h às 11h30 e das 13h30 às 18h. Faça uma visita! ■



A Oral Sin é a clínica odontológica número 1 em implantes dentários do Brasil. A novidade é que Itapeva foi escolhida para abrigar uma unidade da franquia





# depressão

## Sintomas e como ajudar um parente

A depressão é um transtorno mental sério, que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, e sua complexidade vai além do simples sentimento de tristeza.

A Dra. Ediane Chueiri, psicóloga renomada, atuante em Itapeva e região, destaca a importância de reconhecer os sintomas e oferecer o apoio necessário para quem enfrenta essa condição.

Segundo ela, os sinais de depressão podem variar de pessoa para pessoa. Porém, geralmente incluem:

**Tristeza persistente:** Sentimento de tristeza profunda que não passa com o tempo.

**Perda de interesse:** Desinteresse por atividades que antes eram prazerosas.

**Alterações no apetite e sono:** Mudanças significativas no apetite e padrões de sono, que podem resultar em perda ou ganho de peso.

**Fadiga e falta de energia:** Sensação constante de cansaço e falta de motivação.

**Dificuldade de concentração:** Problemas para se concentrar ou tomar decisões.

**Sentimento de culpa ou inadequação:** Sentimentos excessivos de culpa ou um senso constante de inadequação.

A psicóloga enfatiza que, se alguém apresentar esses sintomas por um período prolongado, é crucial buscar ajuda profissional para um diagnóstico preciso e tratamento adequado.

Contudo, Ediane conta que há pessoas que estão com depressão, mas tentam disfarçar a sua condição. “Às vezes a pessoa com depressão sorri bastante, viaja ou se diverte, posta fotos o tempo todo do que está fazendo, pois ela não quer mostrar o que está sentindo de verdade. Esta é uma doença silenciosa, a qual as pessoas têm vergonha em assumir, em ouvir do outro que é frescura, ou tem medo de ser julgada. Às vezes até mesmo a família não percebe”, explica a psicóloga.

A profissional dá algumas dicas de como ajudar um parente que esteja em depressão:

**Ouçã com empatia:** Esteja disponível para ouvir sem julgar. A escuta ativa é essencial para ajudar a pessoa a se sentir compreendida.

**Ofereça apoio prático:** Ajude com tarefas diárias que possam estar difíceis para a pessoa, como fazer compras ou acompanhar em consultas médicas.

**Encoraje a busca por ajuda profissional:** Incentive a pessoa a procurar um psicólogo, que possui experiência em tratar transtornos depressivos e pode oferecer o suporte necessário.

**Eduque-se sobre a depressão:** Compreender a condição pode ajudar a oferecer um suporte mais eficaz e sensível.

**Seja paciente:** O tratamento da depressão pode levar tempo. Mostrar paciência e compreensão durante todo o processo é crucial.

A Dra. Ediane Chueiri está à disposição em Itapeva e região para oferecer suporte especializado e orientação. Ao reconhecer os sintomas e oferecer um apoio consistente, você pode desempenhar um papel vital na recuperação de um ente querido.

“Vale a pena enfatizar, que não podemos julgar ou interpelar a família, pois nem sempre a doença é perceptível, já que a pessoa que está doente irá mascarar a condição e rejeitar ajuda. Existe o caso de uma mãe, que fez uma cronologia de fotos da sua filha durante os seis meses antes do seu suicídio. Em todas as fotos ela aparentava feliz, se divertindo, viajando e saindo com os amigos. Hoje ela usa isso como uma bandeira para alertar outros pais sobre a doença e impedir que mais jovens acabem como a sua filha”, conta a psicóloga.

Para mais informações e agendamentos, você pode entrar em contato diretamente com o consultório da Dra. Ediane Chueiri. A luta contra a depressão é desafiadora, mas com apoio adequado e profissional, a recuperação é possível. ■



# DIU

## Uma Opção Contraceptiva Segura e Eficiente



O Dispositivo Intrauterino (DIU) é uma escolha cada vez mais popular entre mulheres em busca de um método contraceptivo confiável e de longo prazo. Sob a orientação da Dra. Lizzie Milleo, uma médica ginecologista e obstetra de renome em Itapeva, é possível explorar os benefícios do DIU e entender a partir de qual idade ele pode ser utilizado.

Uma das principais vantagens do DIU é sua eficácia duradoura. Com diferentes tipos disponíveis, alguns durando até 10 anos, o DIU oferece uma proteção contínua contra a gravidez sem a necessidade de intervenção diária. Isso proporciona liberdade e tranquilidade às mulheres que desejam evitar uma gestação indesejada.

Mas a idade para iniciar o uso do DIU pode gerar dúvidas. Embora não haja uma idade mínima estabelecida, é crucial que a mulher já tenha iniciado a vida sexual e tenha um útero suficientemente desenvolvido para acomodar o dispositivo. Com a orientação da Dra. Lizzie Milleo, é possível determinar o momento mais apropriado para iniciar o uso do DIU, levando em consideração o histórico médico e os objetivos individuais da paciente.

Além da contracepção eficaz, o DIU oferece

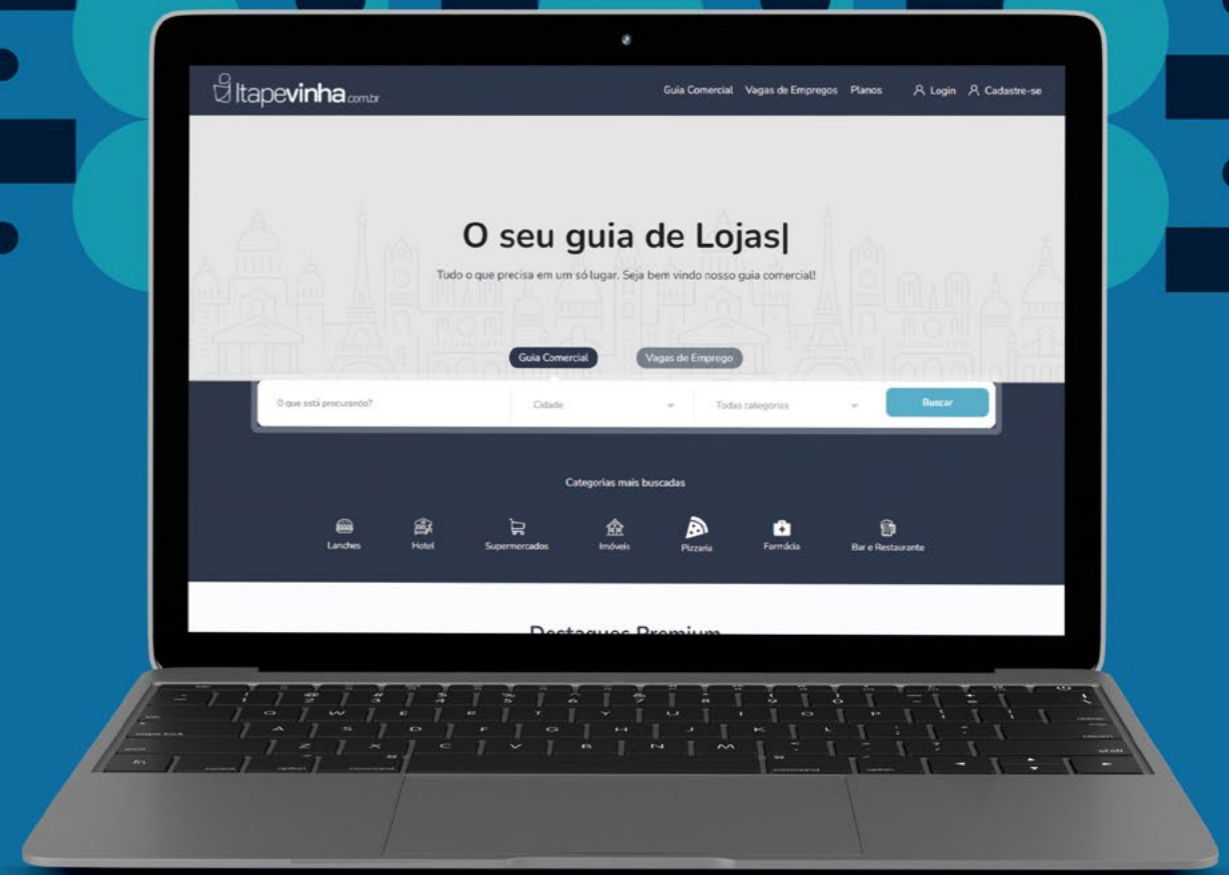
outros benefícios significativos para a saúde da mulher. Alguns tipos de DIU liberam pequenas quantidades de hormônios, ajudando a reduzir sintomas menstruais, como cólicas e sangramento intenso. Isso pode melhorar significativamente a qualidade de vida de mulheres que enfrentam desconfortos menstruais.

Outro aspecto importante a considerar é a reversibilidade do DIU. Ao contrário da esterilização permanente, como a ligadura de trompas, o DIU pode ser removido a qualquer momento por um profissional de saúde qualificado. Isso permite que as mulheres restaurem rapidamente sua fertilidade e planejem suas famílias conforme desejarem.

É fundamental ressaltar que o DIU não protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Portanto, aconselha-se o uso de preservativos em conjunto com o DIU para prevenir a transmissão dessas doenças.

Em resumo, o DIU é uma opção contraceptiva segura, eficaz e conveniente para mulheres de todas as idades. Com a orientação especializada da Dra. Lizzie Milléo, as mulheres em Itapeva podem explorar os benefícios do DIU e tomar decisões informadas sobre sua saúde reprodutiva. ■

**Itapevinha  
tem um  
espaço  
especial  
para a  
sua  
empresa**



 **Itapevinha**.com.br

**(15) 99747-5757**

itapevinha.com.br



APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



# Diagnóstico precoce pode melhorar a qualidade de vida de quem tem fibromialgia



*Dores que se espalham por várias partes do corpo, fadiga, distúrbios do sono, ansiedade e alterações de memória e de atenção podem ser sintomas de fibromialgia, doença mais comum entre as mulheres*

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, de cada 10 pacientes com fibromialgia, sete a nove são do sexo feminino. No entanto, a síndrome também pode acometer homens, idosos, adolescentes e crianças.

Apesar de não existir uma causa conhecida, suspeita-se que a doença seja provocada por fatores genéticos, neurológicos, psicológicos ou imunológicos. A dor é um sintoma predominante na fibromialgia, por isso os pacientes relatam redução significativa na qualidade de vida e na capacidade de realizar atividades comuns do dia a dia.

O médico reumatologista, Dr. Felipe de Lacerda Veiga (CRMSP 157490/RQE 99702), formado pela Universidade Estadual de Londrina, Clínico pela Santa Casa de São Paulo e Reumatologista pela Unifesp, explica como esta doença se manifesta, seus sintomas e afirma que, apesar de não existir cura, o tratamento pode melhorar a qualidade de vida do paciente:

## **Prime - O que é fibromialgia e o que a causa?**

**Dr. Felipe** - Fibromialgia é uma doença caracterizada pelo mau funcionamento do sistema que controla a dor no organismo, o que leva o paciente a ter dores não provocadas por estímulo doloroso, eventualmente por todo o corpo, e de

maneira crônica.

Surge em pacientes geneticamente predispostos, que são expostos a algum gatilho, como infecções ou mesmo situações emocionais estressantes por período considerável (na infância, no ambiente de trabalho ou mesmo familiar/conjugal).

## **Prime - Como é a crise da fibromialgia?**

**Dr. Felipe** - Cada dia pode ser um enorme desafio, em determinados dias dores nas pernas, nas costas, nos braços, outros dias por todo o corpo. Ainda por vezes dores de cabeça com padrão de enxaqueca, falta de energia, fadiga, sensibilidade ao toque na pele, percepção de memória fraca, sem falar de sono de má qualidade, de insônia e de sintomas ansiosos e depressivos.

## **Prime - Qual é a parte do corpo que a fibromialgia ataca?**

**Dr. Felipe** - O sistema nervoso, tanto central, quanto periférico, sofre alterações bioquímicas, que favorecem a perpetuação da sensação dolorosa e do sofrimento associado.

## **Prime - Quem tem fibromialgia sente dor todo o dia?**

**Dr. Felipe** - Se não tratado, sente algum grau de desconforto todo o dia, pior ou melhor a depender da quantidade de estresse físico ou emocional a que o paciente é submetido.



## **Prime - Quais os pontos de gatilho da fibromialgia?**

**Dr. Felipe** - Pontos dolorosos ou tender points são 18 locais comumente pesquisados pelo médico, em dorso, cervical, joelhos e cotovelos, em que o paciente com fibromialgia costuma com frequência sentir dor à pressão digital. Mulheres costumam ter mais sensibilidade nesses pontos que homens. Nas últimas diretrizes reumatológicas, no entanto, seu achado não é mais critério diagnóstico.

## **Prime - Qual é o exame que detecta a fibromialgia?**

**Dr. Felipe** - O exame físico, realizado por médico apto, associado a anamnese clínica, ambos, partes da consulta médica. Até o momento nenhum exame de imagem ou laboratório é estabelecido para diagnóstico de fibromialgia.

São realizados alguns exames para avaliar situações que possam simular ou acompanhar a fibromialgia: por exemplo, um paciente com lúpus e fibromialgia ou hipotireoidismo não medicado e fibromialgia.

## **Prime - Existe uma cura para a fibromialgia? Qual o tipo de tratamento?**

**Dr. Felipe** - Não. Assim como hipertensão ou diabetes mellitus ou hipotireoidismo, a fibromialgia é uma doença crônica que demandará tratamento sempre. Da mesma maneira, o paciente que é corretamente tratado pode viver com qualidade, assim como os hipertensos ou os diabéticos bem tratados.

O tratamento envolve medidas não farmacológicas, como atividade física, psicoterapia e acupuntura, e farmacológicas, como alguns agentes antidepressivos/anticonvulsivantes específicos. ■

# Quando a ansiedade se torna crítica

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

*Embora as crises de ansiedade possam ser assustadoras, elas são tratáveis, e existem várias opções de intervenção e apoio disponíveis para ajudar as pessoas a gerenciar e superar esses episódios.*

A ansiedade é uma emoção natural, presente em todos nós, a qual experimentamos em diversas situações ao longo da vida como durante à espera por uma reposta de entrevista de trabalho ou de uma prova.

Segundo o psicólogo Bruno Almeida, o transtorno de ansiedade pode ser causado por diversos fatores, incluindo genética, eventos estressantes, traumas, problemas de saúde, uso de substâncias e até mesmo alterações na química cerebral. “É uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais”, enfatiza.

Ao contrário do que se pensa, a ansiedade pode ser muito útil, nos mantendo atentos em situações de perigo. Contudo, quando esse sentimento se torna intenso demais, pode se tornar um problema, inclusive gerando a chamada crise de ansiedade.

De acordo com Bruno, os sintomas de uma crise de ansiedade podem incluir palpitações, sensação de falta de ar, suor excessivo, tremores, tontura, náusea, dor no peito, sensação de desmaio e medo intenso de perder o controle ou de morrer.

A crise de ansiedade e a síndrome do pânico são semelhantes, mas a síndrome do pânico é uma condição mais intensa e recorrente. Os sintomas de pânico incluem um medo extremo de perder o controle, de morrer, junto com sintomas físicos muito intensos como taquicardia, sudorese excessiva e sensações de irrealidade.

Já diferenciar uma crise de ansiedade de um infarto pode ser difícil, pois ambos compartilham sintomas como dor no peito e falta de ar. No entanto, um infarto geralmente vem acompanhado de dor que se irradia para o braço esquerdo, mandíbula ou costas, além de náusea e suor frio. Por isso, na dúvida, é essencial procurar atendimento médico imediato.

Para o psicólogo, no ambiente de trabalho, é importante reconhecer os sinais de ansiedade e tentar implementar técnicas de manejo do estresse, como pausas regulares, exercícios de respiração, organização de tarefas e, se necessário, procurar ajuda profissional. “Mas também avaliar se o local causa essa ansiedade, por isso, é importante avaliar e principalmente caso tenha abertura e faça sentido conversar com o gestor da empresa sobre o estresse também pode ser útil”, completa.

O tratamento de uma crise de ansiedade pode incluir psicoterapia, e, em alguns casos, medicação prescrita por um psiquiatra. Além disso, mudanças no estilo de vida, como a prática regular de exercícios físicos, uma alimentação saudável e técnicas de relaxamento, são muito benéficas. Aqui vale destacar que o uso de medicação é para aliviar sintomas e não resolver a causa, por isso, é importante o papel do psicólogo e a mudança de hábitos saudáveis.

O diagnóstico é feito por um profissional de saúde mental, geralmente através de uma avaliação detalhada, que inclui a análise dos sintomas, a história pessoal e familiar do paciente, e, se necessário, o uso de avaliações, questionários específicos e exames. É importante excluir outras condições médicas que possam estar causando os sintomas.

“É importante adotar hábitos saudáveis e equilibrados: se alimentar bem, praticar atividade física regularmente, dormir bem, ter uma vida social, saber pelo menos uma técnica de gerenciamento de estresse e de controle de ansiedade. Eu sempre costumo dizer que às vezes ter um grande amigo, com o qual você possa contar, vai te ajudar a aliviar muitas ansiedades da vida. Lembre-se de que cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física”, finaliza Bruno Almeida. ■



# Coçar os olhos pode levar à grave doença

A ceratocone afeta 150 mil pessoas por ano no Brasil

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

O ato de coçar os olhos pode parecer inofensivo, mas é um dos principais fatores de risco para doenças, segundo o médico oftalmologista, Dr. Bruno Holtz.

“Sempre oriento meus pacientes a não coçarem os olhos, principalmente se forem crianças. Esse ato pode deformar a córnea e causar uma doença grave chamada ceratocone”, conta.

A doença, de acordo com a Sociedade Brasileira de Oftalmologia, afeta 150 mil pessoas por ano no Brasil, sendo mais comum no público dos 10 aos 25 anos.

Ela costuma surgir na infância, adolescência ou início da fase adulta, mas pode aparecer em todas as idades. “Ceratocone é uma doença de caráter hereditário, com maior incidência na infância e na adolescência. O simples ato de coçar os olhos com frequência pode desencadear ou agravar a doença. A córnea, parte anterior e transparente dos nossos olhos, tende a ficar mais fina e irregular, comprometendo a visão”, explica o médico.

## Sintomas

Segundo o oftalmologista, no início da doença, os pacientes podem não perceber que a visão está piorando, pois geralmente, um olho é acometido primeiro que o outro. Por isso a importância de sempre avaliar a visão de cada olho separadamente.

Para o Dr. Bruno, a principal queixa é a visão embaçada, mesmo com o uso dos óculos. Ele conta que a pessoa com ceratocone tem a sensação de que os objetos estão desfocados ou distorcidos, além da variação frequente de grau, principalmente de astigmatismo ou miopia, entre uma consulta e outra.

## Tratamento

O tratamento irá depender do estágio da doença, explica o Dr. Bruno Holtz. “Em alguns casos, principalmente os leves, indicamos o uso de óculos, mas também podem ser usadas lentes de contato. Quando comprovamos que o ceratocone está progredindo, é indicado realizar um procedimento chamado crosslinking, que consiste na aplicação de riboflavina na córnea do paciente, associada a radiação de luz ultravioleta, na tentativa de retardar a evolução da doença. Outro procedimento também muito eficaz é o implante de um anel na córnea do paciente com ceratocone, para deixá-la mais regular e assim melhorar a visão. Em casos mais avançados, pode ser necessário a cirurgia de transplante de córnea”, finaliza.

Ceratocone não tem cura, mas tem tratamento. Quanto mais cedo for o diagnóstico, maiores são as chances de estabilização do quadro clínico, não sendo necessário o auxílio de cirurgia. ■



# Nanini Embalagens

## Há 28 anos embalando sonhos

Quando saiu de Itapetininga para vir residir em Itapeva, José Roberto Nanini da Silva, não esperava abrir uma distribuidora de embalagens que faria tanto sucesso

■ Por Marcus Vinicius Cipriano



Desde  
1996



Nanini  
Embalagens



Buscando Sempre  
o Melhor pra Você  
Amigo Parceiro!



E Hoje mais  
uma Conquista  
para sua facilidade



com Estacionamento  
AMPLIADO!

**A** Nanini Embalagens atua no mercado há 28 anos em Itapeva. A loja foi inaugurada em 1996, quando os empresários Roberto Nanini e Nazaré Albino, iniciaram um pequeno negócio na Praça Furquim Pedroso.

Na época eles enfrentaram muitas dificuldades e vários alagamentos, pois estavam instalados em um local que quando chovia, boa parte ficava embaixo d'água.

“Lembramos dessa época como se fosse hoje, mas água é bênção e acreditamos nisso, pois nunca abandonamos a fé e a disposição para trabalhar e este espaço logo tornou-se algo gigantesco”, contam os empresários.

O lema do fundador, junto à sua esposa sempre foi trabalho, responsabilidade, honestidade e garra. Arregaçar as mangas sempre fez parte do seu vocabulário. Tanto, que o casal participa ativamente do dia a dia da empresa, hoje com seus filhos e genro, sendo assim uma empresa familiar.



Depois da primeira loja, a segunda veio em 2006, à Avenida Mário Covas, 1820, que se tornou um grande sucesso. Bom atendimento, qualidade, além de delivery gratuito e eficiente resultaram na fidelidade de clientes e a possibilidade de crescer cada vez mais.

Foi então, que em 2014, os empreendedores decidiram inaugurar uma loja em Itapetininga, à Rua Dr. Virgílio de Rezende, dando fundo com a Av. Francisco Valio, Centro, que também surpreendeu a todos.

“Somos muito gratos pelo acolhimento e reconhecimento do nosso trabalho. Aquela que se iniciou na Praça Furquim Pedroso, hoje encontra-se na Rua Dom Luiz de Souza, no Centro. A segunda está localizada e um espaço amplo na Avenida Mário Covas e a nossa recompensa e agradecimento a Deus chegou, com a terceira loja, com a vinda da minha filha, genro e meus queridos netos a Itapetininga, nossa terra natal. Que honra e glória fazendo jus ao sobrenome Nanini”, agradecem.



O Grupo Nanini, oferece hoje muitas oportunidades de emprego. As lojas contam com aproximadamente 80 colaboradores em funções diversas. Além disso, ofertam a oportunidade àqueles que estão iniciando a vida profissional, que são contratados como estagiários.

“Sabemos quão grande é a nossa responsabilidade, pois não são somente com os nossos colaboradores, mas também os seus familiares, pois eles levam o sustento aos seus lares. Aproveitamos para deixar registrado o nosso reconhecimento e agradecimento aos nossos colaboradores, pelo desenvolvimento e crescimento das empresas Nanini, pois a disponibilidade de cada um é muito importante em nossa administração”, enfatizam.



As unidades da Nanini Embalagens têm como objetivo sempre pensar no bem estar de seus clientes e parceiros, oferecendo diversidade, qualidade, facilitando o acesso aos seus produtos, com a praticidade e um estacionamento exclusivo e amplo.

“Somos muito gratos a Deus por nos proporcionar saúde e aos nossos clientes e parceiros pela confiança em nosso trabalho. Com merecimento, iremos logo encerrar mais um ano de trabalho. Nos confraternizamos, agradecendo por tudo e sempre confiando em Deus por mais um ano abençoado com saúde e prosperidade. Assim seguimos”, finalizaram. ■





**VALORES** que  
**TRANSFORMAM**  
o seu  
**FUTURO**

○ **melhor colégio**  
com o melhor  
**sistema de ensino!**



+



**33 anos de história em Itapeva**  
Do berçário ao Pré-vestibular

**(15) 3522-2942 | (15) 99775-6796**

Av. Vaticano, 925, Jardim Europa

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



**Não é preciso  
mar para se  
sentir na praia**



Basta colocar o pé  
na areia, ter uma  
raquete e uma bolinha



*O Beach Tennis é um esporte que vem ganhando espaço e que tem como característica a socialização entre os seus praticantes*

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

O Beach Tennis é uma das modalidades esportivas que mais têm crescido nos últimos anos e conquistado cada vez mais adeptos. Criado em 1987, na Itália, apenas em 1996 começou a se popularizar. Em Itapeva o esporte chegou apenas em 2022, logo após a pandemia, com a inauguração do Riviera Sand Club.

Para o professor de Educação Física, Fabio Fontes Oliveira, o Beach Tennis tem feito a cabeça das pessoas, principalmente devido a cultura do pé no chão e a sensação do contato com a areia.

“É um esporte que vem crescendo bastante pelo fato da nossa cultura de estar descalço e colocar o pé na areia. O esporte em si é fácil de praticar, parece difícil num primeiro momento, mas os praticantes aprendem muito rápido e evoluem rapidamente também. Isso dá um gás para acreditar que você pode e consegue. A sensação do pé na areia é maravilhosa, todo mundo gosta”, enfatiza.

Trata-se de uma atividade física, que ajuda a queimar calorias e principalmente a fortalecer toda a musculatura. Além disso permite o aumento da coordenação e flexibilidade. Sendo assim, ele pode ser um aliado e tanto para quem está precisando praticar uma atividade aeróbica e ganhar fortalecimento cardiovascular.

“O Beach Tennis, como o esporte em geral, traz muitos benefícios. Ele ajuda muito na parte cardíaca, porque o atleta se movimenta bastante na areia. É ótimo para a musculatura das articulações, a qual é fortalecida. Também é muito importante na parte social. Como é um esporte que não tem muito contato físico de um jogador com o outro, diminui bastante o risco de lesões”, explica o professor de Educação Física.



Além disso, o Beach Tennis pode ser praticado por qualquer pessoa, desde crianças até idosos. Embora muitas pessoas pensem que esse esporte de areia é similar ao tênis, ele possui as suas principais características, ainda que sua prática seja facilitada pelos adeptos da raquete.

“É um esporte diferente, mas com certeza quem joga Tênis já tem o time da bola, o jeito do braço, uma noção maior de quem está iniciando do zero”, compara Fabio.

O Riviera Sand Club possui dois professores, que ministram aulas de Beach Tennis diariamente e também têm realizado competições com os atletas praticantes da modalidade. Apenas em Itapeva, mais de 120 pessoas aderiram ao esporte e fizeram dessa prática a atividade de suas vidas.

“Realizamos dois grandes torneios no ano, um em cada semestre. No mês de maio tivemos a participação de mais de 120 pessoas de toda a região, inclusive de Sorocaba, Taquarituba, Avaré, Itararé e São Paulo. Tivemos uma galera muito bacana participando. Temos ainda o nosso torneio interno, no qual incentivamos bastante os iniciantes. Motivamos eles a estarem jogando sempre e evoluindo dentro do esporte. Acredito que hoje, apenas em Itapeva, tenhamos mais de 120 praticantes. Só no Riviera temos cerca de 80 pessoas ativas no Beach Tennis”, conta Fabio.

Além de praticar o Beach Tennis, Fabio recomenda a todos pelo menos experimentar essa sensação, a qual ele descreve como única.

“Faça uma aula, pelo menos um dia na areia, que você irá se apaixonar. É um esporte muito gostoso de se praticar e envolvente. A sensação do pé na areia é algo indescritível”, finaliza o professor. ■



# Prime Fisco Contábil

## 37 anos de muita experiência

De geração para geração, com o mesmo trabalho e dedicação, o Prime continua conquistando os clientes por seu atendimento diferenciado e competente

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

O Escritório Prime Fisco Contábil foi fundado em Itapeva no ano de 1987, quando os amigos João Meira Neto e José Maria de Oliveira Belézia decidiram montá-lo em sociedade. Na época e até 2017, o escritório era denominado Roda Viva Fisco Contábil, nome que José Maria fez questão de colocar em comum acordo com João Meira, quando inauguraram a sede à Rua Santana.

Contabilista de profissão, naquele ano João Meira tinha acabado de sair de um outro escritório, onde trabalhou por anos, para se dedicar como gerente em uma cooperativa na cidade, quando recebeu a proposta para abrir o seu próprio negócio.

“A ideia de abrir o escritório surgiu em uma conversa entre eu e o José Maria, que me convidou para formar uma sociedade. Entretanto, eu disse a ele que não tinha condições financeiras. Quando ele me propôs a entrar com o trabalho e ele com os equipamentos. Começamos com uma mesa, uma cadeira, uma máquina de escrever e uma maquininha de somar. Ele ainda sugeriu que eu chamasse meu irmão Nelson para compor a equipe e continuar na cooperativa por mais dois anos, até que o escritório se firmasse”, relembra.

Com o passar do tempo, João Meira acabou saindo do seu emprego como gerente e se dedicando apenas à vida contábil. No início da consolidação, o Roda Viva foi adquirindo uma boa cartela de clientes e alguns anos mais tarde o sócio acabou vendendo a sua parte para João Meira em 30 parcelas.

“O escritório continuou, foi crescendo aos poucos e então trouxe meus filhos comigo, que desde muito novos trabalham no escritório. Em 2017, eu já estava aposentado e acabei passando a missão para eles, que resolveram mudar o nome para Prime”, conta o contabilista.

Apesar de aposentado, João Meira ainda atende alguns clientes agendados, que necessitam de assessoria contábil. Porém, a responsabilidade toda ficou com os filhos Ticiane, Márcio, Carlos Eduardo, que são contadores e João Meira Júnior, que é advogado.

Nesse ambiente trabalha ainda o seu irmão Nelson, que iniciou junto com ele lá atrás, o qual também, apesar de aposentado, ainda continua trabalhando, mas sem aquele compromisso pontual.

O escritório, apesar de familiar, possui vários colaboradores, os quais são todos treinados e especializados na área. Além dos três contadores proprietários, ainda há outros contadores que se dedicam ao grupo. “É uma família para atender a sua”, costuma dizer João Meira.

Hoje o Prime atende Itapeva, Ribeirão Branco, Apiaí, Capão Bonito, Guapiara, Itaberá, Buri, Tatuí, Sorocaba e São Paulo. Entretanto, a família Meira faz questão de conhecer pessoalmente o cliente e verificar toda a sua vida empresarial pregressa, antes de prestar qualquer assessoria contábil.

O escritório oferece serviços de assessoria contábil, escritas fiscais, RH, prestação de serviços de CCIR,

legalização de terrenos (ITR) e também no setor de agronegócios.

“Atendemos muitos clientes do agro, os quais nós fazemos questão de ensinar como ele deve agir, comprar, participar e o cuidado que ele deve ter. Nós orientamos e estamos sempre à disposição do contribuinte”, disse o contabilista.

Um dos segredos de sucesso do escritório Prime é a relação de confiança única e extremamente pessoal que se consolida entre o contador e o cliente. Anos de trabalho e relacionamento foram se projetando por meio do atendimento diferenciado de João Meira, que soube muito bem transferir para suas gerações a experiência e a relação de confiança construída junto aos clientes. E ele tem o maior orgulho em falar dessa sucessão.

“Nós não somos eternos, nós vamos passar e os filhos vão ficar. Eles já vêm de longos anos. O meu caçula, o Carlos Eduardo, já tem 42 anos de idade e está no escritório desde os 12. Todos os demais, se perguntar um a um, são todos mais velhos que o Carlos e todos trabalham aqui há anos, inclusive agora está vindo uma terceira geração, que são minhas netas e meu neto. Duas já trabalham com nós, a Thais na escrituração e a Thaylla na parte da escrita fiscal, que está fazendo Direito e estagiando na Justiça Federal e o João Pedro, que trabalha no despertamento pessoal. Existe uma evolução, mas temos que dar continuidade para a satisfação do cliente. O cliente não pode sofrer prejuízo, nem demanda de serviço, ele tem que ter sempre alguém para atendê-lo. O cliente é o nosso protagonista”, finaliza João Meira.

O Escritório Prime está localizado à Rua Sinhô de Camargo, 114, Centro de Itapeva. Contato pelo telefone (15) 3524-9740. ■



# Produtor Rural: Você sabia que possui créditos de ICMS que podem ser requeridos?

A recuperação do crédito de ICMS é um dos benefícios de quem produz. No entanto, muitas vezes quem tem direito desconhece essa possibilidade. O ICMS é o imposto que incide sobre as operações relativas à circulação de mercadorias.

A Rimafer Consultoria e Assessoria Contábil, localizada em Itapeva, pode ajudar todo e qualquer produtor rural, devidamente inscrito na Fazenda do Estado de São Paulo e inscrito no Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas (CNPJ) a recuperar este crédito.

O crédito é originado através dos insumos utilizados pelo homem do campo em sua atividade agrícola, desde que tais insumos sejam onerados pelo ICMS na hora da compra, como combustíveis, adubos, defensivos, fertilizantes, agroquímicos em geral e embalagens descartáveis de venda da produção.

De acordo com a Rimafer, o produtor rural poderá adquirir bens ou insumos destinados à sua produção agropecuária e pagar com esses créditos. Mas não há obrigatoriedade de as empresas vendedoras aceitá-los em pagamento, o que deverá ser negociado caso a caso, em particular.

Para a recuperação do crédito do ICMS, o produtor rural precisa estar credencia-

do para emissão de Nota Fiscal Eletrônica; os Insumos adquiridos precisam ser onerados pelo ICMS; as aquisições precisam ter Nota Fiscal; tais Notas precisam estar com o CNPJ (e não o CPF) do Produtor e toda a documentação do CNPJ e CPF do Produtor e do Imóvel Rural devem estar regularizados.

Podem ser requeridos os créditos referentes aos últimos 5 anos. O processo é todo administrativo junto à Secretaria da Fazenda do Estado, não havendo a necessidade de qualquer tipo de processo judicial.

Vale ressaltar que dentro do Estado de São Paulo, grande parte dos insumos agropecuários são isentos de ICMS, com exceção dos adubos e fertilizantes, que a partir de janeiro de 2022, passou a ser tributado com redução da base de cálculo.

Entretanto, grande parte do Crédito de ICMS vem das compras de óleo diesel para o uso nos veículos, tratores e máquinas utilizadas na produção agrícola.

O crédito de ICMS é um direito do produtor rural, que pode ser requerido sem medo. A Rimafer tem larga experiência e conhecimento nesse processo, com valores em torno de R\$ 3 milhões recuperados só nos últimos dois anos.

**Tempo  
é dinheiro,  
não perca  
o seu.**

**Conte com a  
nossa ajuda!**

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



Itapeva  
Av. Cel. Acácio Piedade, 776, Centro

Itaberá  
Av. Prefeito João Simon Sola, 12, Centro

**(15) 3526-7130**

@rimafercontabilidade

www.rimafer.com



# Qual o papel da contabilidade para as empresas?



A contabilidade desempenha um papel fundamental na administração e no sucesso de qualquer empresa. No cenário empresarial competitivo atual, contar com uma assessoria contábil de qualidade não é apenas uma vantagem, mas uma necessidade estratégica.

O Escritório São Camilo se destaca neste contexto, oferecendo uma abordagem que combina tradição e inovação para atender às demandas específicas de cada cliente.

O principal objetivo da contabilidade para as empresas é fornecer informações financeiras precisas e relevantes, que são essenciais para a tomada de decisões estratégicas.

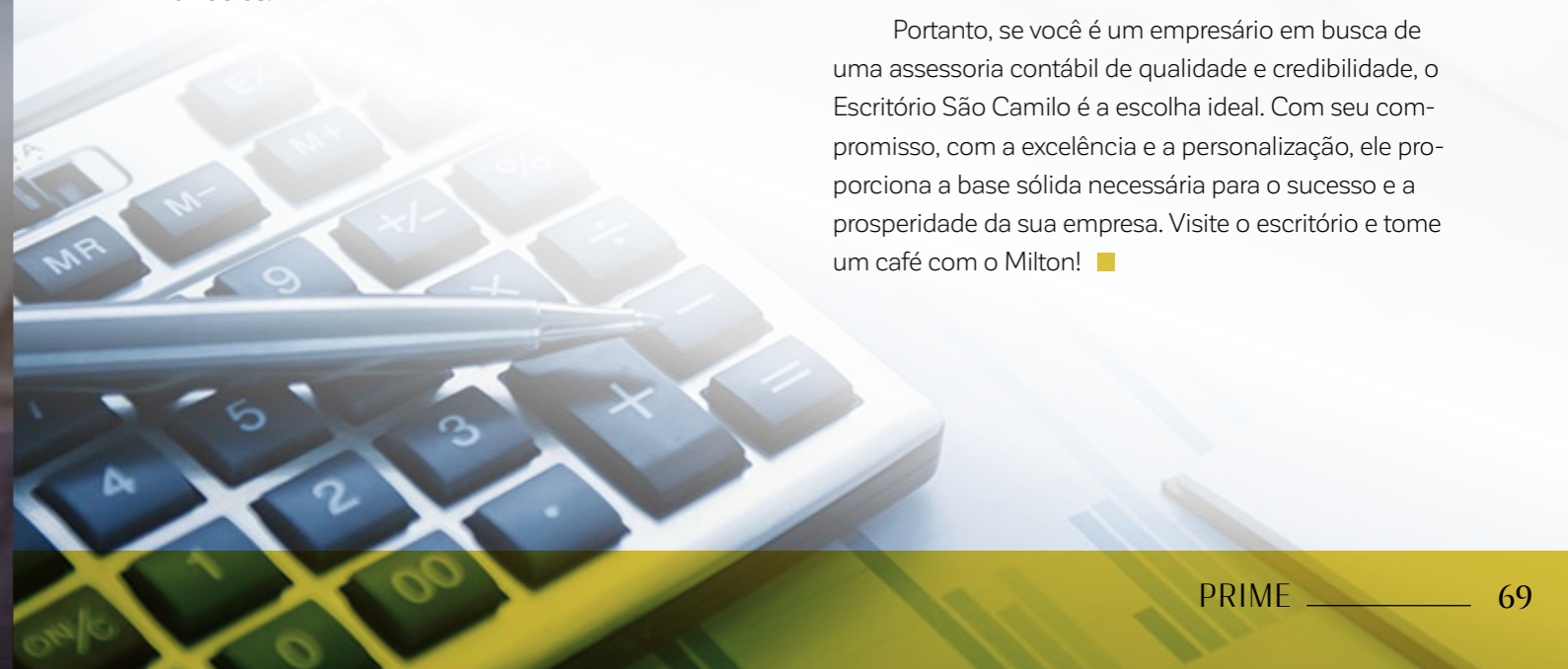
A contabilidade vai além da simples manutenção de livros e registros; ela oferece uma visão clara da saúde financeira da empresa, ajudando na análise de desempenho, controle de custos e planejamento estratégico. Com dados contábeis bem geridos, as empresas podem identificar áreas de melhoria, otimizar recursos e maximizar lucros.

Além disso, a contabilidade garante conformidade com as obrigações fiscais e regulatórias, evitando problemas legais e multas. A gestão eficiente das finanças, através da contabilidade, também facilita a obtenção de crédito e a atração de investidores, pois demonstra transparência e solidez financeira.

O Escritório São Camilo é um exemplo de como uma assessoria contábil pode agregar valor às empresas. Com uma equipe altamente qualificada e comprometida, o escritório oferece serviços personalizados, que atendem às necessidades individuais de cada cliente. Desde a contabilidade geral, até a consultoria tributária e fiscal, o São Camilo utiliza tecnologia de ponta e práticas inovadoras para garantir a precisão e a eficiência dos serviços prestados.

O escritório também se destaca pela sua abordagem proativa, ajudando os empresários não apenas a manter a conformidade, mas a antecipar desafios e aproveitar oportunidades. A confiabilidade e a experiência do Escritório São Camilo asseguram que as empresas possam focar no crescimento e na inovação, sabendo que suas questões contábeis estarão em mãos competentes.

Portanto, se você é um empresário em busca de uma assessoria contábil de qualidade e credibilidade, o Escritório São Camilo é a escolha ideal. Com seu compromisso, com a excelência e a personalização, ele proporciona a base sólida necessária para o sucesso e a prosperidade da sua empresa. Visite o escritório e tome um café com o Milton! ■



ESCRITÓRIO



Contabilidade



**Desde 1998**  
ajudando **você**  
e **sua empresa.**

**(15) 3524-1725 | (15) 99616-7059**

Rua José Pedro de Oliveira Campos, 6, Jardim Beija Flor

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



# PITAYA

## Um investimento bastante frutífero

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

As frutas exóticas têm ganhado um espaço cada vez maior no mercado e visitado frequentemente a mesa dos brasileiros. Quando partida ao meio, não há como não se impressionar com a beleza da pitaya. É impossível vê-la e não a experimentar!

Conhecida como a fruta do dragão por conta de sua aparência, a pitaya, que é originária da América Latina, nasce em meio aos espinhos afiados do cacto e se adapta bem ao clima tropical. Atualmente, o Brasil está entre os 10 maiores produtores do mundo e o Estado de São Paulo é responsável por 40% dessa produção.

Em nossa região, a maior concentração do cultivo dessa fruta está localizada no Vale do Ribeira, principalmente nos municípios de Itaóca e Registro.

A Pitaya é uma fruta de baixo valor calórico. Para cada 100g de fruta estima-se um valor nutricional de aproximadamente 50 calorias. Além disso, ela é uma fonte riquíssima em vitamina C, A e E, além de minerais como o cálcio, ferro e zinco, antioxidantes, fibras alimentares e ômega 3 e 6.

Pioneiro no plantio comercial da pitaya, o agricultor rural, Paulo Cesar Mendes de Andrade, tem distribuído a fruta por todo o Sudoeste Paulista e Vale do Ribeira. A tendência é ampliar a sua produção para 1.200 pés. Seus irmãos também estão iniciando o cultivo e em breve deverão distribuir também para a Ceagesp.

Todo o processo, desde o botão que se transforma em flor, para então formar o fruto, e a pitaya estar pronta para ser colhida, são mais de 50 dias e, por isso, a safra é normalmente entre o mês de janeiro e maio.

Versátil, a fruta pode ser cultivada em solos férteis e locais com temperaturas entre 4 e 38 graus, mas alguns cuidados são necessários para aguentar o calor excessivo e garantir o crescimento saudável do fruto.

“As nossas terras são férteis e arenosas, o que é muito importante no cultivo da pitaya. Quanto ao clima,

nos últimos anos o calor vem afetando muito a fruta, causando queimadura nos cladódios (caule), porém existem métodos que utilizo para minimizar os danos como filtro solares naturais”, conta o produtor.

“Para o produtor iniciar a produção de pitaya é necessário o mourão ou palanque de madeira ou concreto, com no mínimo 1,50 metro, adubação inicial correta e uma boa muda de procedência. O espaçamento entre os palanques deve ser de 3 metros de largura por 2,5 metros de comprimento”, explica Paulo.

Ele conta também que o mês ideal para o plantio é agosto com o início das chuvas. “A fruta não dá o ano inteiro. Em Itaóca, por ser um lugar quente, a pitaya inicia a floração a partir de setembro e produz frutas até maio. Em média, colhemos 5 vezes por ano”, conta o agricultor rural.

Todos os pés da propriedade de Paulo Cesar, produzem a variedade da polpa roxa ou vermelha, que são mais vendidas e procuradas. “Existem diversas espécies e qualidade de pitaya, mas a que eu mais indico é a Boreal RED, de poupa roxa ou vermelha, pelo sabor e por ser mais doce. A pitaya é uma fruta que me surpreendeu desde o seu plantio, pois com apenas 6 meses, alguns pés já estavam produzindo o desenvolvimento da fruta, que é muito rápido”, confessa Paulo.

A tendência do mercado é muito boa para o produtor de pitaya, segundo a Embrapa. A fruta é valorizada no mercado interno, e mesmo com mais produtores investindo na produção, os preços da pitaya não caíram, o que garante a lucratividade para os fruticultores. De acordo com Paulo, hoje o preço médio aqui na região de Itapeva está em torno de R\$ 15,00 a R\$ 25,00 o quilo, o que garante ao produtor um bom retorno.

“Acho bastante interessante produzir a pitaya por seu manejo, desenvolvimento, por ser uma fruta exótica, saborosa e de excelente qualidade, que vem agradando o paladar do brasileiro. Uma fruta que está em expansão no mercado e compensa todo o investimento, pois o seu retorno é rápido”, finaliza o produtor. ■



Exuberante na aparência, a pitaya vem conquistando cada vez mais a mesa do consumidor brasileiro, especialmente pelos nutrientes importantes que possui para a saúde humana



Conexões Prensadas

Tubos e Peças Galvanizadas

Conexões Freio Ar

EPI's

# SOLUÇÃO

## A CASA DA BORRACHA

Mangueiras Hidráulicas

Correias A, B, C e D

Correias Transportadoras

Ferragens e Ferramentas

(15) 3521-2876 | 3521-2921

 (15) 99727-5797

# Na Solução A Casa da Borracha tem o que você procura



Há mais de uma década instalada em Itapeva, a loja se consolidou e hoje domina o mercado com excelência no atendimento, experiência, bons preços e plantão 24 horas



Localizada à Rua Átila Martins Bonilha, 35, no Jardim Maringá, a **Solução – A Casa da Borracha** é uma empresa em expansão, que oferece aos clientes mangueiras hidráulicas, conexões e artefatos de borrachas em geral.

Prestes a completar 12 anos em Itapeva, a Solução possui hoje 12 colaboradores para melhor atender aos clientes. Funciona das 8h às 18h de segunda a sexta e aos sábados até às 13h e o melhor, faz plantão 24 horas para atender aos anseios e urgências de indústrias, serrarias e agronegócios, seus principais parceiros.

A Solução - A Casa da Borracha oferece materiais de qualidade, um serviço especializado e atendimento diferenciado, o que a torna referência em Itapeva e região, pois seu proprietário, Bruno Aparecido Campos Batista Santos, possui 24 anos de experiência no ramo.

Vindo de Itapetininga, onde residia anteriormente, Bruno, que é bastante religioso, conta que tudo começou por meio de uma revelação divina. “No ano de 2012, residíamos em Itapetininga e Deus nos enviou para a cidade de Itapeva por revelação, fazendo uma promessa em nossas vidas de que iria nos abençoar. No dia 28 de fevereiro daquele ano, a **Solução – A Casa da Borracha** abriu as portas pela primeira vez, cumprindo assim a promessa de Deus, que nos anunciou a cor do ponto, o tamanho da porta e a escrita na parede. Nossa cor é a azul, predominante na empresa”, conta.

Como todo o início, nada foi fácil, mas com muito trabalho, dedicação e fé, os empreendedores construíram uma mega loja.

“No início foi muito difícil, pois não tínhamos capital. Mas confiantes na palavra de Deus, vendíamos mangueira de jardim, porém não tínhamos

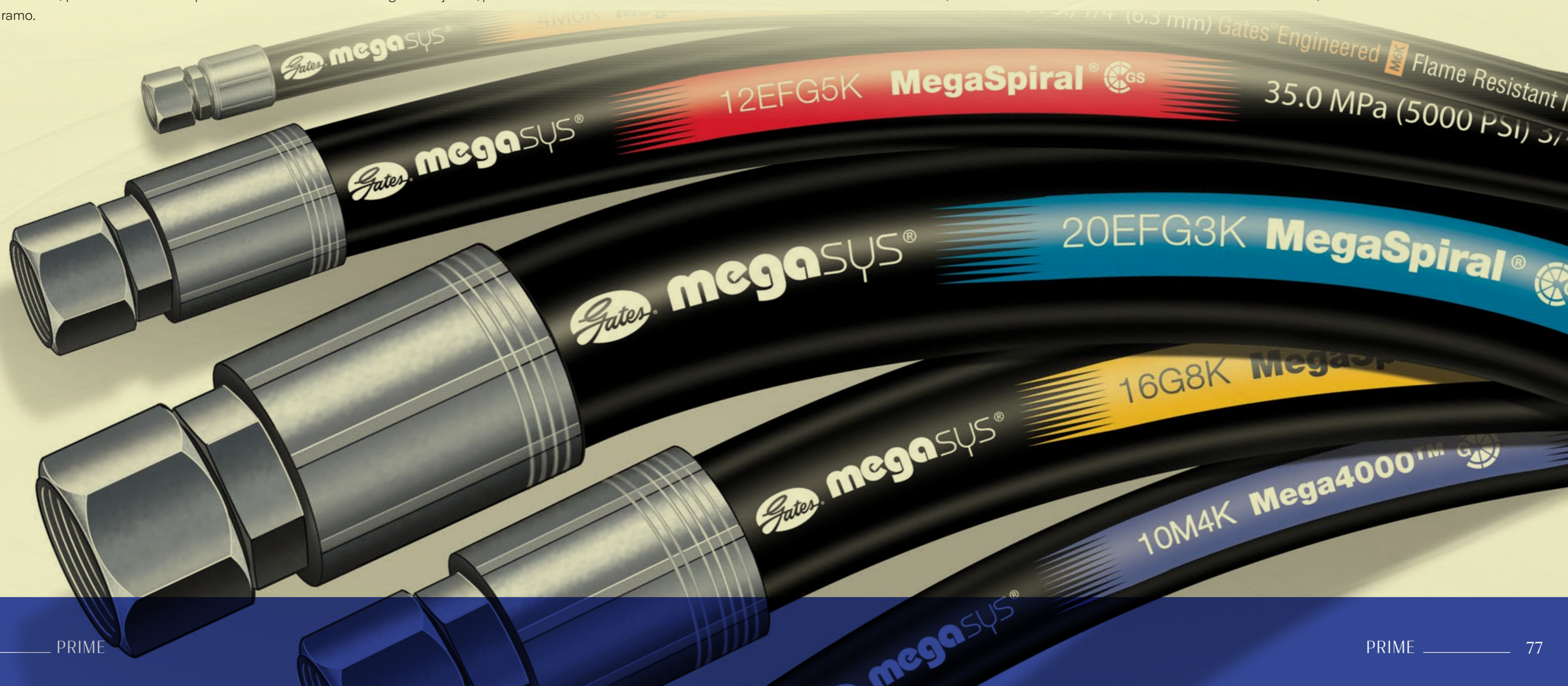
a braçadeira e os acessórios para a mesma. Um amigo chamado Marcio veio nos visitar e viu que o espaço de 60 metros quadrados estava muito vazio. Assim resolveu deixar um material consignado para nos ajudar a preencher o espaço. Mesmo diante de tantos obstáculos, sempre estivemos confiantes. Assim, o tempo passou, ficamos localizados na Avenida Paulina de Moraes por quatro anos e meio, mas o espaço ficou pequeno. Em 2018 saímos do aluguel e fomos para o nosso prédio próprio, onde estamos até hoje”, lembra o empresário.

Mas para atingir o sucesso, Bruno sempre contou com a parceria de sua esposa Luciana de Lima Santos, que na época era professora, mas que decidiu deixar a carreira para apoiá-lo nesta empreitada. “No início, por 1 ano, trabalhamos eu e minha esposa. A partir de 2014, contratamos o primeiro colaborador e hoje contamos com 12”, confessa.

A Solução – A Casa da Borracha tem tudo para facilitar o seu dia a dia em diversos segmentos profissionais, como também nos lares. Comercializa ferragens, parafusos, ferramentas elétricas, máquinas, mangueiras, conexões, irrigações, EPI's, lubrificantes, lonas, itens de jardinagem e muito mais.

Os orçamentos podem ser solicitados via e-mail e também pelo WhatsApp (15) 99727-5797.

“Agradecemos a todos pela parceria e confiança em nosso trabalho. São 12 anos de muita batalha, mas sempre acreditamos nesta cidade, que nos acolheu muito bem. Hoje agradeço a Itapeva pelo crescimento da nossa empresa e pela oportunidade que tenho junto a minha família, meus colaboradores e amigos. Venha visitar nossa sede, pois certamente iremos atendê-los da melhor forma”, finalizou Bruno. ■



# Superávit do Agro Paulista cresce 9,4% no primeiro semestre comparado ao ano passado

No setor do agronegócio, as exportações paulistas no 1º semestre de 2024 aumentaram 8,9%, alcançando US\$ 14,00 bilhões. As importações também apresentaram crescimento de 7,3%, totalizando US\$ 2,78 bilhões, gerando um superávit de US\$ 11,22 bilhões, aumento de 9,4% em relação ao mesmo período de 2023.

O levantamento do IEA-Apta, vinculado à Secretaria de Agricultura e Abastecimento de São Paulo, aponta que a participação das exportações do agronegócio paulista no total do estado no acumulado de janeiro a junho de 2024 foi de 42,2%, enquanto a participação das importações setoriais foi de 7,7%.

Para o secretário de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, Guilherme Piai, o resultado do 1º semestre é a comprovação da relevância da agropecuária paulista para a balança comercial. “Vimos mais uma vez o agro sendo o principal indutor de desenvolvimento econômico e social de nosso Estado. Os dados, para além dos superávits da balança ou crescimento do PIB Paulista, vem destacando o agronegócio como um grande transformador da realidade das cidades do interior de São Paulo, elevando a renda, diminuindo a desigualdade e atraindo mão de obra atrás de oportunidades”, completa Piai.

## Exportações do Agronegócio Paulista por Grupos de Produtos

Os cinco principais grupos de exportação do agronegócio paulista no primeiro semestre de 2024 foram:

- Complexo Sucroalcooleiro: 37% de participação totalizando US\$ 5,18 bilhões (91,1% açúcar e 8,9% etanol)
- Produtos Florestais: 11% de participação com total de US\$ 1,54 bilhão (53,0% celulose e 39,7% papel)
- Complexo Soja: 11% de participação registrando

total de US\$ 1,54 bilhão (82,3% soja em grão)

- Carnes: 10,8% de participação alcançando valor de US\$ 1,51 bilhão (83,3% carne bovina)
- Sucos: 8,2% de participação com total de US\$ 1,15 bilhão (97,7% suco de laranja)

Esses cinco grupos representaram 78,0% das vendas externas setoriais paulistas. O grupo do café, tradicional no estado, aparece em sexto lugar, com 4,5% de participação com total de vendas de US\$ 634,95 milhões (74,2% café verde e 22,4% café solúvel).

Houve variações importantes nas exportações dos principais grupos em comparação ao primeiro semestre de 2023: aumentos para o complexo sucroalcooleiro (+35,8%), café (+29,6%), sucos (+19,1%) e florestais (+17,4%); e quedas para o complexo soja (-39,7%) e carnes (-0,5%).

Os principais destinos das exportações do agronegócio paulista no primeiro semestre de 2024 foram:

- China: US\$ 2,88 bilhões (20,6% do total, variação negativa de 13,7%)
- União Europeia: US\$ 1,74 bilhão (12,4% do total, crescimento de 7,7%)
- Estados Unidos: US\$ 1,44 bilhão (10,3% do total, variação positiva de 9,0%)

Outros destinos importantes incluem Indonésia (3,9%), Índia (3,8%), Emirados Árabes Unidos (3,1%), Bangladesh (2,8%), Arábia Saudita (2,3%), Argélia (2,1%) e Egito (2,0%). ■



# para nós a saúde do seu pet é a nossa maior preocupação!

Disk Ração e Pet Shop

3524-2071 | WhatsApp (15) 99800-2071

Instagram Facebook @agropilotoitapeva



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE



# Há mais de 34 anos

oferecendo sempre  
uma solução inteligente,  
**primando a excelência**  
no atendimento de  
nossos clientes.



**CONCRETO PARA  
PISO INDUSTRIAL**



**CONCRETO  
BOMBEÁVEL**



**CONCRETO DE ALTO  
DESEMPENHO**



**CONTROLE  
TECNOLÓGICO**

**SOLICITE UM ORÇAMENTO**



**SUPERBASE  
CONCRETO**

## CONTATO

📍 (15) 99743-8144

☎ (15) 3522-2476

✉ [comercial@superbaseconcreto.com.br](mailto:comercial@superbaseconcreto.com.br)

## LOCALIZAÇÃO

📍 Av. Revolucionários de 32,  
número 1205, Jardim Belvedere  
Itapeva/SP - CEP: 18.401-440

**Somos a maior  
rede de lojas de  
móveis planejados  
da América Latina.  
Mais do que isso,  
somos especialistas  
em realizar projetos  
de vida feliz**





### Cozinha Planejada

Uma cozinha planejada é muito mais do que apenas um espaço de preparação de alimentos. É um ambiente onde estilo, organização e funcionalidade se unem para criar uma experiência culinária. Através do design cuidadoso e da disposição estratégica dos elementos, uma cozinha planejada oferece uma série de vantagens que vão além da estética.

Já pensou como ter uma organização eficiente facilita o acesso aos utensílios e reduz a desordem?

Além dessa organização, a escolha dos materiais e das cores também desempenha um papel muito importante. A harmonia entre os tons do armário da cozinha, da pia com bancada, banquetas e pisos cria uma sensação de unidade e tranquilidade.

Os materiais não só auxiliam num visual mais estiloso, mas também asseguram uma maior durabilidade

e resistência ao desgaste. Isso significa que sua cozinha continuará a ter uma aparência excelente mesmo após anos de uso.

A otimização do espaço também é uma das maiores vantagens de escolher uma cozinha planejada. Mesmo em ambientes pequenos, é possível maximizar cada centímetro disponível para se tornar uma cozinha compacta. Cantos antes desperdiçados são transformados em soluções de armazenamento inteligentes e móveis planejados do seu estilo são realocados.

Não apenas facilita nas tarefas culinárias, mas também acaba se tornando o coração da casa, onde a família e os amigos se reúnem para compartilhar momentos especiais. Seja para cozinhar, socializar ou simplesmente apreciar a beleza do espaço, uma cozinha planejada eleva a experiência a um novo patamar.

### Dormitório Planejado: Conforto e Estilo Personalizado

Com a rotina movimentada e agitada dos dias atuais, seu quarto não é apenas um lugar para dormir, é um ambiente onde você recarrega energias, relaxa e se reconecta consigo mesmo. Na Itálínea, entendemos a importância desse espaço e estamos comprometidos em criar dormitórios planejados que equilibrem conforto, estilo e funcionalidade.

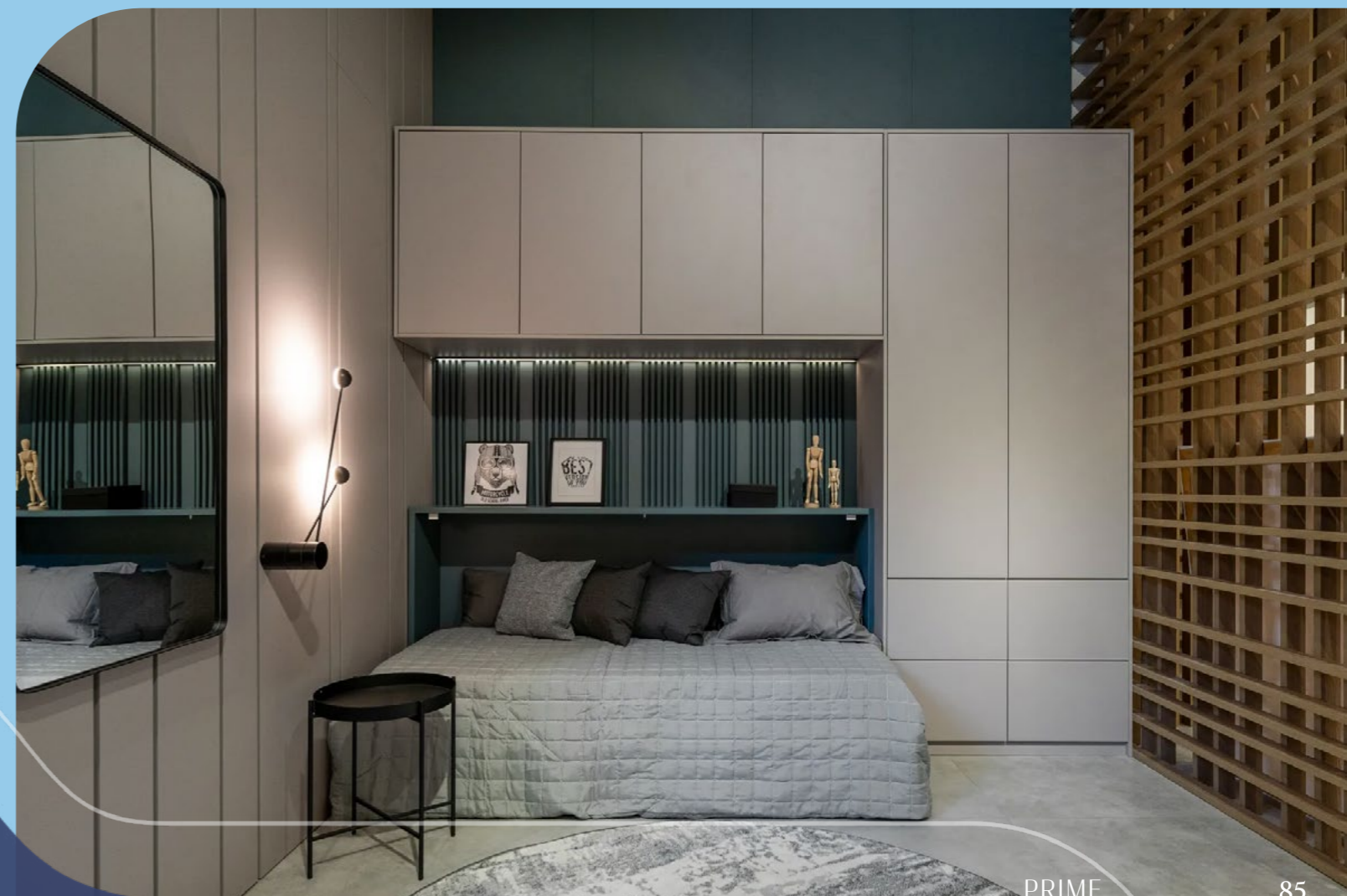
Nossos projetos incluem soluções inteligentes de armazenamento que maximizam o espaço disponível, mantendo o ambiente organizado e livre de desordem. Gavetas embutidas, closets planejados e prateleiras são apenas algumas das maneiras pelas quais otimizamos o espaço. Seja no seu quarto de casal ou em qualquer ambiente.

Cada dormitório planejado é uma marca da sua individualidade. Trabalhamos em parceria com você para criar um ambiente que não apenas atenda às suas necessidades práticas, mas também reflita sua visão estética. Desde a escolha de madeiras especiais até a

seleção de tecidos e acessórios exclusivos, cada detalhe é cuidadosamente planejado para criar um ambiente que é verdadeiramente seu.

Estamos focados em deixar seu cantinho acolhedor e do seu jeito, mas para além de estética, fornecemos móveis planejados da mais alta qualidade. Utilizamos materiais resistentes e duráveis para garantir que seu espaço de descanso permaneça bonito e funcional por muitos anos. Cada peça é construída com precisão e atenção aos detalhes, garantindo um investimento que vale a pena.

Trabalhamos incansavelmente para transformar sua visão em realidade, criando um espaço onde você pode relaxar, sonhar e recarregar. Entre em contato conosco para começar a jornada de criar o dormitório dos seus sonhos.





#### Transforme seu ambiente:

##### Adega planejada

Se você, como muitos, é um bom amante e apreciador de vinho, chegou ao lugar certo!

Nós, da Itálínea, temos a solução perfeita para você: adega planejada. Entendemos que os móveis planejados podem auxiliar na realização desse sonho. Seja a adega pequena, embaixo da escada ou até mesmo integrada à sala de estar, a adega personalizada proporciona um ambiente mais confortável e acolhedor para você aproveitar seus vinhos favoritos.

##### Adega climatizada sob medida

Uma adega climatizada não apenas preserva a qualidade dos seus vinhos, mas também acrescenta um toque especial ao seu lar. Imagine ter uma adega de vinho personalizada, ideal para se encaixar em espaços estratégicos, como embaixo da escada. É a fusão perfeita entre estilo e funcionalidade.

##### Adega pequena com grande estilo

Em espaços compactos, cada centímetro conta. Por isso, os móveis planejados da Itálínea são projetados para otimizar o espaço, permitindo que você tenha uma adega pequena, mas com grande estilo.

#### Dicas de móveis planejados para ambientes acolhedores

Além da adega, oferecemos uma variedade de móveis sob medida que podem transformar completamente a atmosfera da sua casa. Desde cozinhas planejadas até [quarto de casal planejado](#), nossa equipe está preparada para atender suas necessidades e ajudar na criação de peças exclusivas.

#### Tire seu sonho do papel com a Itálínea

Aqui na Itálínea o seu sonho, é nosso sonho também. Por isso, quando pensar em adega planejada para seu lar e móveis sob medida, não hesite em nos chamar. [Venha nos visitar](#) e descubra o prazer de ter uma adega planejada e móveis planejados que fazem do seu lar um ambiente de verdadeiro conforto e estilo.

# Itálínea



# Carro elétrico ou a combustão?

Será que vale a pena comprar um carro elétrico, ou essa será uma cilada?

Com a chegada de modelos novos de carro 100% elétricos no país e subsídios ora vigentes para importação e compra desses carros, a busca por modelos elétricos tem crescido no país.

Entretanto, a novidade sempre traz dúvidas ao consumidor. Vale a pena comprar um carro elétrico?

## Quais as vantagens de um carro elétrico?

Uma das grandes vantagens dos carros elétricos é a economia considerável em combustível. Como não dependem de combustíveis fósseis, eles são muito mais eficientes em termos de consumo de energia. Os motores elétricos convertem a energia elétrica em movimento de forma mais eficiente do que os motores a combustão interna, resultando em uma economia notável nos gastos com combustível ao longo do tempo.

Outra vantagem é a redução de custos com manutenção. Os motores elétricos são mais simples em comparação com os motores de combustão interna, pois possuem menos peças móveis e não requerem óleo lubrificante. Os carros elétricos também não possuem componentes complexos, como sistemas de escape, embreagem e transmissão, que estão presentes nos veículos movidos a combustão. Como resultado, os custos de manutenção são reduzidos.

A isenção de IPVA em alguns estados também é uma das principais vantagens oferecidas, que representa uma economia significativa para os proprietários.

## Quais as desvantagens do veículo elétrico?

Uma das desvantagens dos veículos elétricos é a incerteza quanto à desvalorização a longo prazo e o período de garantia da bateria. A tecnologia das baterias

está em constante evolução, e os avanços nesse campo podem tornar as baterias dos veículos atuais obsoletas em alguns anos.

Além disso, há a preocupação com o período de garantia da bateria. Embora as fabricantes ofereçam garantias para as baterias, os proprietários de veículos elétricos podem se sentir inseguros sobre a durabilidade e a vida útil das baterias a longo prazo. Isso pode impactar o preço de revenda principalmente quando o veículo se aproximar do vencimento da garantia das baterias, que oferecem um alto custo de troca.

Por fim, o fim dos subsídios em alguns países é outra desvantagem dos veículos elétricos. Os subsídios governamentais têm sido um incentivo importante para a adoção de veículos elétricos, ajudando a reduzir o preço de compra e tornando-os mais acessíveis para os consumidores. No entanto, à medida que a tecnologia avança e se torna mais popular, os governos podem reduzir ou eliminar esses subsídios.

É importante ressaltar, entretanto, que as desvantagens mencionadas estão em constante avaliação e podem ser superadas à medida que a tecnologia e a infraestrutura dos veículos elétricos continuam a se desenvolver. À medida que mais avanços são feitos na área das baterias, por exemplo, garantias mais longas e eficientes podem ser oferecidas. Além disso, com a crescente demanda por veículos elétricos, é possível que o mercado de revenda se estabilize e os custos de reparo pós-colisão se tornem mais competitivos. ■



Há 7 anos sendo os Melhores do Ano no prêmio Ita News de Ouro em Itapeva.

ABERTURA RESIDENCIAL, AUTOMOTIVO, COMERCIAL E INDUSTRIAL  
CODIFICAÇÃO DE CHAVE • REPARO EM MÓDULOS DE INJEÇÃO E CHIPS DE CHAVES



(15) 99634-6555  
AV. HIGINO MARQUES, 1421, JARDIM MARINGÁ

APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE



# Como escolher um ar-condicionado?

Com as ondas de calor cada vez mais intensas, o ar-condicionado se tornou um item cada vez mais desejado.

No entanto, é preciso atenção na hora de escolher um produto deste tipo, tendo em vista as diversas opções disponíveis no mercado.

Pensando nisso, especialistas do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) e do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), nos passaram as melhores dicas na hora de comprar um novo ar-condicionado.

## 1. Produto adequado para o ambiente

Primeiro, de acordo com o Inmetro, o consumidor deve procurar o ar-condicionado mais adequado para o espaço em que deseja instalá-lo. No caso de um quarto ou uma sala, por exemplo, a pessoa deve comprar o equipamento de acordo com o metro quadrado da sua residência. Se é um quarto, você pode optar por um de 9 mil a 12 mil BTUs. Ou seja, dependendo do ambiente, procure pelo ar-condicionado que entregue a potência desejável para conseguir gelar o local.

## 2. Fique de olho na eficiência energética

Após escolher o local onde deseja colocar o aparelho, o Idec, recomenda que, na hora de comprar o produto, o consumidor verifique a Etiqueta Nacional de Conservação de Energia (ENCE), que mede a eficiência energética. Atualmente, o consumidor encontra dois tipos desta etiqueta. O Idec orienta que as pessoas deem preferência para os modelos com as etiquetas novas,

que são as que possuem a classificação de "A" a "F", sendo que a antiga possui a classificação apenas até a letra "D". A etiqueta nova ainda traz as informações sobre o consumo anual de energia, enquanto a antiga traz a informação sobre o consumo mensal. Além disso, ela indica o quão eficiente é o equipamento, capturando melhor o funcionamento. Outra etiqueta que o consumidor deve ficar atento é o selo Procel, uma etiqueta vermelha que indica os equipamentos que são mais eficientes daquela categoria de produtos.

## 3. Optar pela tecnologia Inverter

Além de ficar de olho na etiqueta de eficiência energética, o Inmetro, também destaca a importância de optar pelos aparelhos que possuam a chamada tecnologia Inverter, que é uma medida mais eficiente que os modelos antigos de ar-condicionado. Ela costuma equipar os eletrodomésticos tendo um motor mais eficiente e, com isso, economizando até 40% de energia. Ele faz com que o motor fique programado em uma ação contínua e não faz com que fique naquela variação conforme os motores antigos. Atualmente, existe diversas marcas no mercado com essa tecnologia e a etiqueta do ENCE já traz na classificação energética quais são os aparelhos mais econômicos. Pela etiqueta você vai poder ver o grupo separado por quantidade de BTU. Então tem um grupo de 9.000 BTUs, por exemplo, que já tem a faixa classificada em 'A' e quanto que ele gasta mais ou menos por mês. Com isso, a etiqueta pode servir de auxílio para o consumidor e facilitar na hora de escolher o produto. ■

# Poderia ser você, mas você não faz a manutenção com a Multi.



**(15) 3522-0370**

R. José Pinheiro de Carvalho, 53  
Centro - Itapeva/SP

@multi\_ar\_condicionado

/multiarcondicionadoitapeva

**MULTI**  
AR CONDICIONADO & ELETRODOMÉSTICO

# A arte que inspirou o Itapevense Adriano Vaz



■ Por Marcus Vinicius Cipriano

Ainda muito jovem, Adriano Vaz vendia perfumes para ajudar na renda familiar. Formou-se em Marketing e, durante 15 anos, assessorou empresas, políticos e artistas brasileiros.

Em 2016, jogou tudo para o alto e apostou no mercado audiovisual. Roteirista e Storyteller, foi aluno do cineasta Jorge Furtado e integrou as equipes de James McSill e Aguinaldo Silva. Entre seus trabalhos está a telenovela “O Sétimo Guardião”, produzida pela Rede Globo de Televisão.

Aficionado pela sétima arte, o diretor e roteirista lançou o seu mais recente trabalho, desta vez na plataforma do Youtube. O documentário “Seraphim: Uma Pipoca para Toda Uma Vida”, conta a história inspiradora de Seraphim Martins de Oliveira, um icônico pipoqueiro de Itapeva, e sua jornada marcante ao longo dos seus 102 anos de vida.

Em entrevista à Revista Prime, Adriano Vaz, falou sobre a realização de mais este importante trabalho e o impacto que deseja ter causado:

**Prime - Do que se trata o filme Seraphim, uma pipoca para toda uma vida?**

Adriano - O documentário explora a jornada do Seraphim desde sua chegada à cidade em 1942 até a sua morte em 2020, destacando a sua dedicação como pipoqueiro, suas conexões com a comunidade e as mudanças que testemunhou ao longo das décadas.

**Prime - De quem é o roteiro? Como surgiu a ideia de contar a vida do Seu Seraphim?**

Adriano - O roteiro foi desenvolvido por mim. A ideia de contar a vida do Seu Seraphim surgiu da observação da falta de reconhecimento das histórias e das figuras locais que desempenham papéis significativos em suas comunidades.



UM FILME DO DIRETOR ADRIANO VAZ  
FOTOGRAFIA WALTER LÁZARO SANTOS  
PRODUÇÃO ELIANA CHUERI

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL  
**PAULO BETTI**

# SERAPHIM

UMA PIPOCA PARA TODA UMA VIDA



**Prime - Como foi possível realizar este projeto?**

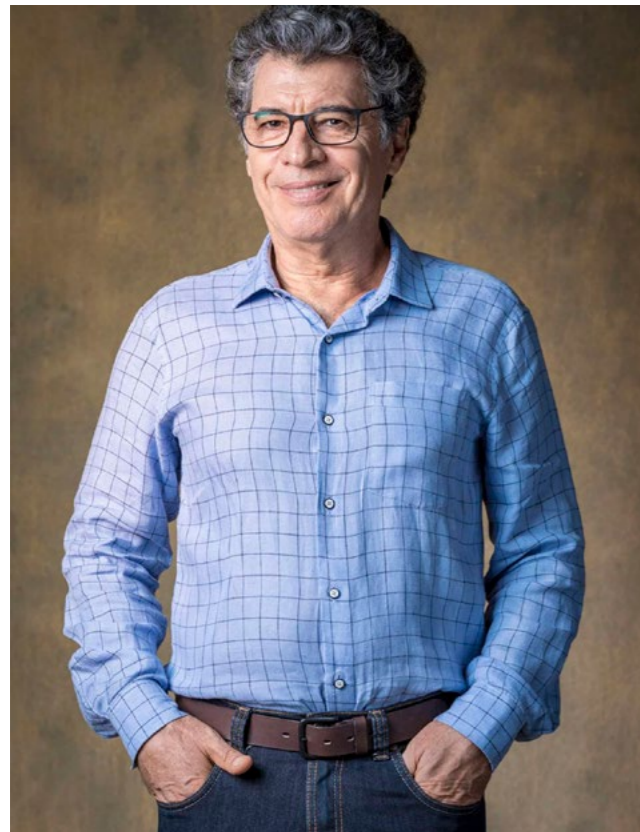
Adriano - Com o respaldo da Lei Complementar nº 195/2022 (Lei Paulo Gustavo), o apoio da Prefeitura de Itapeva e da Secretaria de Cultura e Turismo, e sobretudo, com a colaboração dos amigos, clientes, moradores e familiares do Seraphim, que depositaram a confiança em nosso trabalho e nos auxiliaram na montagem das peças deste quebra-cabeça.

**Prime - Quem está no elenco desta produção?**

Adriano - No filme, todos os personagens são pessoas reais, incluindo membros da família, amigos, clientes e membros da comunidade do Seraphim. Além disso, contei com a participação especial do ator Paulo Betti, que se mostrou entusiasmado com a história e prontamente aceitou o convite para participar do projeto. Mas, o foco principal recai sobre o Seraphim e nas pessoas comuns ao seu redor, cujas histórias e testemunhos são essenciais para dar vida a essa narrativa emocionante e inspiradora.

**Prime - Como foi para você poder contar com a participação especial do consagrado Paulo Betti?**

Adriano - Foi uma experiência incrível. Sua presença acrescentou uma dimensão extra ao documentário e trouxe uma profundidade adicional à história de Sera-



phim e sua conexão com a Itapeva. Estou muito grato e honrado por ele ter se entusiasmado com o projeto e por aceitar prontamente o convite para fazer parte dele, tornando o filme mais impactante e memorável.

**Prime - Além de você como diretor e roteirista, quem mais participa da produção? Quanto tempo levou a produção?**

Adriano - Além de mim, a produção contou com Eliana Chueri e Walter L. Santos na fotografia e edição, além de colaboradores criativos como Teresa Cristina, Maria Campos, Maria Olinda Rodrigues e Fernando de la Rua na trilha sonora. O tempo total de produção levou aproximadamente 5 meses, desde o desenvolvimento inicial do conceito até a finalização do filme. Durante esse período, enfrentamos desafios e superamos obstáculos, mas o trabalho em equipe e a paixão pelo projeto nos permitiram criar algo especial e significativo.

**Prime - Como foi a sua percepção pós lançamento?**

Adriano - Extremamente positiva. O documentário foi bem recebido pelo público e pela crítica. Espero que ele tenha realmente tocado as pessoas, inspirando-as e provocando reflexões sobre a importância das histórias locais e das figuras comuns que moldam nossas comunidades. O documentário pode ser visto no [www.youtube.com/@\\_adrianovaz\\_](http://www.youtube.com/@_adrianovaz_)

**Prime - O lançamento deste filme foi um sonho realizado pelo Adriano Vaz?**

Adriano - Este projeto representa não apenas uma conquista pessoal, mas também a oportunidade de homenagear uma figura querida e importante para a comunidade de Itapeva. Fiquei emocionado por ver este sonho se tornar realidade.

**Prime - O que podemos esperar de você daqui para a frente?**

Adriano - Pretendo continuar contando histórias significativas que toquem as pessoas e promovam reflexões sobre diversos aspectos da vida e da sociedade. Além disso, estou aberto a novas colaborações e oportunidades que me permitam expandir meu trabalho como diretor e roteirista. Estou comprometido em crescer como profissional e em continuar contribuindo para o mundo do audiovisual de maneira positiva e impactante. ■



**Hmmm...**  
consegue sentir  
esse **cheirinho**  
**de coxinha**



frita **na hora?**



**Aqui é assim**  
**o dia inteiro.**  
Experimente  
os **melhores**  
**salgados** de  
Itapeva.

**Encomende**  
**agora** o seu

Aponte a câmera  
do seu celular para  
o QR Code e **peça**  
**pelo WhatsApp.**



# Comidas congeladas são saudáveis e seguras?

“Nutricionista fala sobre o consumo de alimentos que passaram por congelamento e aponta as suas vantagens. Para quem desconhece, eles também continuam saborosos e com valor nutritivo. Entretanto, evite os congelados ultra processados

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

Com a vida ficando cada vez mais atribulada, as pessoas têm buscado praticidade no dia a dia, principalmente quando o assunto é cozinha. Entre 2015 e 2020, a procura por refeições prontas cresceu 33% em todo o mundo e estima-se um crescimento de mais 27% nos próximos anos, segundo a Euromonitor Internacional, empresa que revela as principais tendências globais de consumo. Com essa mudança no consumo, surgem novas preocupações, como a saudabilidade dos alimentos, principalmente os congelados.

Pensando nisso, ouvimos a nutricionista América Mancebo, que trouxe informações importantes sobre o congelamento dos alimentos e a forma correta com que isso deve ser feito.

**Prime - Comida congelada: o processo mantém os alimentos saudáveis e seguros?**

**América** - Nem sempre, dependendo do processo que a pessoa usa. Os mais indicados, principalmente para vegetais é o processo de branqueamento, em que eles são cozidos a uma temperatura alta e depois sofre um choque térmico com água fria. Esses vegetais não podem ficar muito moles no cozimento, devem ficar no ponto “al dente” para não perder o seu valor nutricional e nem a sua coloração original. Outra técnica é a alta temperatura através do ultra congelamento, que mantém não só a qualidade e preserva os valores nutricionais. Quanto à segurança é indicado preparar esses alimen-

tos em um ambiente que não haja contaminação, não fique próximo ao lixo, em tábuas separadas por tipos de corte, como por exemplo uma tábua de corte para vegetais, uma tábua de corte para carnes e uma tábua de corte para frango, para que não aconteça a contaminação cruzada, que é a mistura de um alimento pronto ou pré-pronto próximo a um alimento cru. Inclusive, na hora de embalar, de conservar essas marmitas, também devem ir para um freezer, para ser congelada a temperaturas negativas. Logo após o preparo, esse alimento só pode permanecer a temperatura ambiente por no máximo duas horas. Todas essas informações podem ser encontradas em qualquer manual de vigilância sanitária.

**Prime - Percebe-se um aumento nos adeptos a esse tipo de consumo nos últimos anos, devido a praticidade. Você recomenda?**

**América** - Recomendo e muito, principalmente pela questão da economia. Se você colocar na ponta do lápis, perceberá que quando você prepara os seus alimentos, você tem uma economia gigantesca, não só porque irá preparar a quantidade destinada para a sua dieta, mas também quanto à qualidade. Quando você come frequentemente em restaurantes, os alimentos têm aditivos químicos, no buffet ou cardápio têm frituras e não é o seu temperinho natural, da sua casa, que você sabe a procedência. Então, nos meus cardápios de emagrecimento, nas dietas que eu preparo, sempre recomendo aos meus pacientes e alunos, que eles preparem a própria comida, não só pelo valor nutricional, mas também na quantidade e em relação a economia, porque se você colocar em pra-

tos limpos, trocar fast-food por marmita congelada, vai trazer benefícios para a sua saúde e para o seu bolso. Quem prepara ou compra marmitas congeladas, tem mais adesão à uma dieta, processo de emagrecimento ou ganho de massa muscular.

**Prime - E o sabor, como fica no processo de congelamento?**

**América** - O sabor costuma ficar o mesmo sim, porém você precisa se atentar a duas situações: O tempo de cozimento - Sempre quando você for fazer um legume, um macarrão, ou arroz integral, mesmo depois de desligar o fogo, devido à temperatura alta ele continua sofrendo um processo de cozimento, por isso que para vegetais eu indico que a pessoa deixe no ponto “al dente”, já para massas e arroz, também não deve deixá-los extremamente mole ou muito cozido, pois no tempo de resfriamento, que é de aproximadamente duas horas após o preparo, esse alimento vai descansar para poder ser colocado no congelamento, mas ele continua sofrendo um processo de cozimento. Então é importante que você não deixe o alimento cozinhar muito, ou ficar muito mole. O tempero eu sempre indico que use temperos naturais de casas de produtos naturais como páprica, cúrcuma, temperinho do Edu Guedes e principalmente não consumir temperos que contenham glutamato monossódico, que é extremamente danoso para a nossa saúde.

**Prime - E quanto aos alimentos fitness também vendidos congelados, inclusive com lojas especializadas?**

**América** - Quando você compra produtos de boa procedência, de uma loja que tem alvará da vigilância sanitária, com certeza você estará comprando um alimento altamente seguro. Se você compra de uma pessoa que tem uma cozinha no fundo de casa, ou dentro de casa, onde você não possa visitar, e às





vezes essa pessoa não tenha um alvará sanitário, por uma questão de segurança, talvez seja necessário você escolher uma empresa que tenha um CNPJ ou é MEI e possui todos os manuais de vigilância sanitária sendo aplicados naquele estabelecimento. Quando o alimento tem rótulo, ele tem selo de inspeção sanitária e você pode confiar.

**Prime - Quais são os melhores tipos de embalagem?**

**América** - Embalagens livres de BPA, que é aquela embalagem que derrete ao ser colocada no micro-ondas ou em banho-maria. Sempre quando comprar, procure saber se ela é livre desse material, que é tóxico para o nosso corpo e se você for preparar na sua casa faça em vasilhames de vidro. O vidro pode tanto ser colocado no micro-ondas quanto em banho-maria, que é muito seguro. Já em nossa cidade existe uma empresa especializada em refeições congeladas que é a Relax Food, que já possui uma embalagem adequada para diversas temperaturas.

**Prime - Como devo armazenar alimentos congelados em casa?**

**América** - Se você for armazenar na geladeira sobre resfriamento, deve estar abaixo de 10 graus, sempre tampado e evitando a contaminação cruzada, que é o armazenamento longe de alimentos que estejam crus e por no máximo 72 horas. Já para congelamento deve estar em temperaturas negativas, que você pode congelar por um tempo maior de meses.

**Prime - O que você diria para as pessoas que acreditam que não estão se alimentando bem ao comerem alimentos congelados?**

**América** - Se você buscar comprar comida congelada, ou refeições congeladas que tenham alimentos naturais, sem aditivos químicos e sem conservantes, você pode consumir tranquilamente. Já se você é uma pessoa que compra muita comida ultra processada como lasanha e pizza congelada, dessas empresas grandes e famosas, você deve observar, pois elas possuem muitos aditivos químicos, principalmente o glutamato monossódico, além de gorduras trans. Quando você compra de uma empresa que descreve que não tem aditivos químicos, que não usa gordura trans, aí você pode confiar, mas eu vejo uma crescente no número de pessoas que compram muita comida ultra processada, que é diferente da comida congelada. A ultra processada que é a pizza, o lanche, a lasanha, nuggets empadados de frango, hambúrgueres das empresas grandes e grandes frigoríficos, essas sim, com certeza você precisa ler o rótulo e irá encontrar inúmeros aditivos químicos. Essas eu já não recomendo, mas comprar de uma empresa que fornece refeições congeladas e que descreva na embalagem que não contém aditivos, essa você pode confiar. ■



**BIR**  
**RADIADORES E**  
**ESCAPAMENTOS**  
Linha Leve e Pesada

Conserto de Radiadores - Solda em Escapamentos  
Caminhões, Automóveis e Tratores - Difusores  
Limpeza em Geral - Soldas Intercooler  
Escapamentos Linha Leve e Pesada  
Acessórios, vidros, travas elétricas, som e alarmes

15 3524.2570 :: 99659.1481

Av. Gov. Mário Covas, 1479, Jardim Primavera

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



# A designer de moda itapevense, que virou uma empresária de sucesso na Austrália

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

Embora ainda haja muito desequilíbrio no mercado de trabalho em relação aos gêneros, existem diversas mulheres que servem de exemplo e inspiração no mundo empresarial, quebrando barreiras e conquistando espaço.

Uma delas é a itapevense Natália Nicoletti, fundadora do NNC Pro Beauty Salon & Natalia Nicoletti Academy, empresas com reconhecimento na área da beleza na Austrália, com mais de 5 mil clientes fidelizadas.

A jovem, após cursar faculdade de Design de Moda em São Paulo e trabalhar na área, decidiu conquistar o mundo e após muita batalha e erros, começou o seu sonho em 2015, com o objetivo de valorizar todos os tipos de beleza.

Mesmo iniciando sem recursos e sem o inglês, não desistiu. Tudo se iniciou do zero, mas hoje construiu uma das marcas mais fortes do mercado da beleza, por meio da diferenciação e de técnicas exclusivas, provando que todo mundo pode alcançar o sonho, basta perseverar!

**Como você começou esta carreira na área da saúde e beleza? Fale um pouco sobre a sua experiência neste setor e como foi até chegar onde está?**

**Natália** - Sempre fui apaixonada pela área da beleza, maquiagem e moda. Desde pequena brincava com as maquiagens da minha mãe e na adolescência maquiava todas as minhas amigas para as festas. Sempre tive o sonho de ter o meu próprio negócio, e eu sabia que seria algo relacionado com a área da beleza.

Com 17 anos fui morar em São Paulo e comecei a fazer faculdade de design de moda na FAAP - SP. Quando estava no penúltimo ano da faculdade tive uma matéria sobre produção de moda. Fiquei encantada com aquilo e logo comecei a trabalhar com um fotógrafo, em que eu fazia a produção de moda das modelos, cabelo (penteados), maquiagem para revistas, desfiles e eventos. A parte de transformar a modelo, a maquiagem, toda aquela produção envolvida era o que me fascinava e o que me move até hoje, essa transformação que faço na vida das pessoas que estão ao meu redor e na autoestima das minhas clientes.



*Ela escolheu Sidney para conquistar o sucesso na área da beleza e hoje além do espaço físico, possui a sua própria marca e ajuda mulheres a terem confiança e autoestima elevados*



Sempre tive vontade de sair do Brasil e viver uma experiência internacional. Quando terminei a faculdade minha irmã já estava morando na Austrália há um ano e me encorajou a ir para lá. A ideia inicial seria ir para Londres, porém a Austrália seria mais fácil para estudar e trabalhar, visando que eu vim apenas com dinheiro para pagar 2 semanas de aluguel. Sabendo que viria morar fora, me especializei por 6 meses em design em sobrancelhas, maquiagem, penteado e extensão de cílios, mesmo escutando de todos que eu nunca iria trabalhar na área da beleza na Austrália.

Sempre tive o sonho de ter o meu próprio negócio. Então, quando cheguei na Austrália em 2012 comecei a trabalhar com limpeza, e quando dava, atendia as clientes fazendo sobrancelha em um parque famoso, localizado no centro da cidade, o Hyde Park, no banquinho da praça, e quando chovia ia para o Mc Donald's mais próximo para continuar o atendimento. Depois disso, atendi minhas clientes por 2 anos na sala da minha casa, até abrir o meu próprio negócio. Eu e o meu marido/business partner, Marcelo, que sempre me apoiou e abriu mão dos seus próprios projetos para apostar neste sonho. Resolvemos juntos, guardar dinheiro para que pudessemos

investir no nosso salão. Em 2015 surgiu uma oportunidade para "acelerarmos" esse projeto. Poderíamos dar entrada com os documentos para a nossa permanência/residência na Austrália, através do nosso próprio negócio. Então juntamos a paixão com a oportunidade, para montar o NNC Pro Beauty Salon.

No começo foi tudo muito novo, nem eu e nem o Marcelo tínhamos experiência com o próprio negócio. Levamos em torno de 1 ano para poder terminar o business plan, tirar todas as licenças necessárias, acharmos o ponto perfeito, reforma do local...e por aí vai.

Este ano completamos 8 anos no mesmo local, em Sydney, o aluguel é sempre pago por mês e as licenças pagas por ano. Nunca precisamos fazer nenhum tipo de financiamento ou empréstimo, todo o lucro que sobrava desde o começo era reinvestido no nosso negócio. Fizemos uma grande reforma no salão no ano passando durante a segunda quarentena. Entendemos que renovação faz parte do processo de crescimento e evolução de qualquer negócio.

#### **Como seu business cresceu; primeiros passos; divulgação; seus diferenciais?**

**Natália** - No começo não sabíamos como iria ser, era tudo muito novo, porém sempre prezamos muito pelo atendimento ao cliente, a maneira como ele seria recepcionado e atendido por nossos profissionais. Sempre foi um ponto crucial para nós. O nosso diferencial sempre foi a experiência que oferecemos ao cliente, do momento que ela entra na porta até o momento em que ela sai. Temos padronização, cultura, profissionalismo, refinamento de técnicas e profissionais qualificados.

#### **Existe alguma diferença deste segmento do Brasil para a Austrália? Há quantos anos atua lá?**

**Natália** - Sim, existe uma diferença cultural bem grande. Por exemplo, em relação as sobrancelhas as brasileiras gostam de tudo mais realçado e definido e as australianas gostam de tudo mais natural e desconnectado. Atuo na área da beleza há 11 anos.

#### **Como tem sido ajudar as pessoas na área da beleza, fazendo com que acertem e ao mesmo tempo aumentando a sua autoestima?**

**Natália** - Hoje posso dizer que ajudo mulheres na Austrália a terem sucesso na área da beleza de 3 formas. Com os meus atendimentos, realçando e elevando o olhar, autoestima e beleza das minhas clien-



tes. Tenho uma linha própria de produtos de beleza, criado e desenvolvido por mim, incluindo lápis para sobrancelhas, brow soap, serum para crescimento de sobrancelhas/cílios e também o queridinho Lip gloss, que além de deixar a boca com uma cor maravilhosa, hidrata e nutre os lábios profundamente. Também tenho treinamentos exclusivos, em que ensino de forma minuciosa todas as minhas técnicas personalizadas e experiência no mercado que adquiri nesses 10 anos de profissão e tudo que aprendi no mercado australiano. Ajudo mulheres a terem mais liberdade financeira, serem reconhecidas e fazerem algo que as realizem profissionalmente.

#### **Quais as principais dicas de beleza (via de regra) que você recomendaria a uma pessoa?**

**Natália** - As mesmas regras que eu tenho para mim mesma e acho fundamental, porque a beleza vem de dentro para fora, se você está bem por dentro, o externo estará melhor ainda e não tem nada melhor do que o auto cuidado, você se colocar sempre em primeiro lugar.

Tirar a maquiagem antes de dormir é uma regra que eu sigo diariamente. Sempre tire a maquiagem antes de dormir, nada de preguiça!

Use sempre filtro solar! Usar filtro solar no dia a dia é imprescindível para uma pele não só mais bonita, mas também mais saudável.

Tenha uma rotina nem que seja básica de skincare, mantenha a pele hidratada. Uma pele hidratada traz um brilho natural, bonito e saudável.

Mantenha o seu corpo ativo. Manter o corpo ativo traz inúmeros benefícios para a nossa saúde física e mental.

Cuide da sua alimentação, uma alimentação balanceada faz bem para o organismo, para a pele, os cabelos, sobrancelhas e até as unhas.

Tenha mais tempo para você, se cuide!

**Quais conselhos você diria às pessoas que querem trabalhar nesta área? Hoje, depois que você conquistou o sucesso no seu negócio, o que você faria diferente? Quais foram os seus erros? O que você aprendeu com eles? Quais são suas dicas para quem quer começar?**

**Natália** - Com certeza se pudessemos voltar atrás teríamos tido um mentor/coach desde o início, alguém para nos ajudar com o passo a passo do negócio, time, faturamento, vendas, clientes, tudo o que acontece no dia a dia. Tivemos que aprender isso na pele, sem instrução, direção, dica nenhuma, errando e aprendendo, errando e aprendendo de novo. Os nossos erros nos moldaram para o que somos hoje, construímos uma marca sólida, forte, uma marca referência na área da beleza em Sydney, na Austrália. Isso tudo devido aos nossos erros, acertos e aprendizados ao longo desses 8 anos.

A dica para quem quer começar, independente da área, é achar um mentor, um líder, alguém que te inspire e que possa te ajudar nessa trajetória. Isso não significa que você não vá errar ou não ter problemas, significa que você vai estar mais preparado para enfrentar os desafios ou obstáculos que vêm pela frente. ■



# Aparência não é tudo!

■ Por Marcus Vinicius Cipriano

**R**ainhas, empoderadas, submissas, donas de casa. A imagem da mulher foi construída sob várias visões pela sociedade. Hoje elas lutam por seus ideais e deixaram de lado o estereótipo de sexo frágil e dependente. A força feminina ganha espaço e, para isso, elas contam uma palavra-chave: autoconhecimento.

A pessoa que tem consciência sobre os seus pontos fortes ganha, essencialmente, a oportunidade de utilizá-los a seu favor. Por outro lado, conhece também suas próprias limitações e tem a chance de modificá-las.

Olhar para si mesmo e ver os próprios valores, os pontos fortes, os pontos fracos, os medos, as alegrias é muito importante para o crescimento pessoal. O autoconhecimento também é essencial para a vida profissional. Às vezes, você não se sente bem naquele ambiente de trabalho porque realmente ele não é para você. Outras vezes você não consegue superar aquele obstáculo porque não conhece as suas próprias dificuldades.

Assim é o Programa Identidade Ampliada, que a comunicóloga e psicanalista Claudia de La Rua desenvolve com as mulheres que a procuram em busca de se reconhecer.

## **Prime - O que é e como funciona o Programa Identidade Ampliada?**

**Claudia** - É um programa de desenvolvimento pessoal, que tem como base quatro pilares: autoconhecimento, comportamento, comunicação e imagem pessoal. A proposta é apresentar à pessoa uma visão mais ampla sobre si mesma, ajudando-a, em cada etapa, despertar potencialidades para atingir objetivos pessoais e profissionais.

Autoconhecimento, comportamento, comunicação e imagem pessoal. Esses são os pilares do Programa Identidade Ampliada

## **Prime - O Identidade Ampliada segue uma metodologia própria?**

**Claudia** - Sim. Para desenvolver esse processo eu reuni todo o conhecimento adquirido nas minhas áreas de formação: Comunicação e Psicanálise, além das diversas especializações, como Gestão de Pessoas, Imagem Pessoal, Branding e Visagismo.

Depois de trabalhar muitos anos com comunicação corporativa, eu comecei a mudar meu foco para a comunicação pessoal. Fui estudar estratégias de imagem pessoal e comecei a atender mulheres que queriam se vestir melhor e descobrir seu estilo.

Logo nos primeiros atendimentos, me deparei com a profundidade de suas histórias de vida. Foi aí que percebi que por trás da imagem e do vestir, existiam outras grandes questões comportamentais e emocionais. Comecei a estudar Psicanálise, num primeiro momento apenas com a intenção de fazer uma melhor entrega do meu trabalho. Mas me apaixonei tanto, que, após uma longa trajetória de estudo, formação e análise pessoal, hoje atuo como Psicanalista Clínica.

Com a Psicanálise eu reformulei toda a minha metodologia de trabalho até chegar ao formato do Identidade Ampliada, que é um projeto que desenvolvo em paralelo com a clínica psicanalítica.

Hoje eu entendo que não tem como trabalhar a imagem de alguém sem antes ajudá-la a se entender melhor consigo mesma. A nossa imagem é uma ferramenta poderosa de comunicação não-verbal. Mas antes de dominar essa linguagem, é preciso entender o que se quer comunicar, mas nem todo mundo tem essa resposta. O Identidade Ampliada vai auxiliar em todo esse processo, da busca à prática.

**Prime - Qual a necessidade de eu me autoconhecer?**

**Claudia** - Vou usar aquela frase clichê do filme *Alice no país das Maravilhas*: “Para quem não sabe para onde está indo, qualquer caminho serve”.

Acredito que o autoconhecimento seja o grande motor da vida. Ao se conhecer você sabe quais são suas forças, fraquezas, potencialidades, inseguranças e passa a se **autorresponsabilizar** pelas coisas que acontecem na sua vida, assumindo o protagonismo e sendo capaz de decidir por si só. Em suma, sai do piloto automático e assume o rumo dos seus caminhos.

**Prime - Você também ajuda a curar feridas?**

**Claudia** - Como dizia Freud: “A cura não vem do esquecer. Vem do lembrar sem sentir dor. É um processo”.

A psicanálise vai ajudar na travessia desse processo. Eu sou apenas um instrumento de escuta, com alma, acolhimento, técnica e teoria, que vai auxiliar o analisando (paciente) a fazer a travessia.

**Prime - Por que a comunicação correta e a oratória são importantes para o desenvolvimento do ser humano?**

**Claudia** - Nos comunicamos desde o momento em que acordamos até o momento em que decidimos dormir. Assim, para a melhor qualidade das relações e evolução pessoal, é melhor que tenhamos domínio e clareza sobre o que dizemos e expressamos.

No atendimento aos meus pacientes de psicanálise é possível observar o quanto a falha - ou a falta - de comunicação prejudica os relacionamentos, não apenas pessoais, mas também no posicionamento profissional.

Há três anos eu ministro uma mentoria de Oratória ao lado da professora Renata Domingues. Já ajudamos muitos alunos a impulsionarem a comunicação tanto online, como offline. Mas no consultório ajudo os pacientes a perceberem que a comunicação é emocional e está diretamente

relacionada à autoconfiança e a autoestima. E isso tem solução.

**Prime - Como eu sei quando devo melhorar a minha comunicação?**

**Claudia** - Quando você sente que as pessoas não entendem o que você diz; perde o foco ao explicar coisas ou contar história; tem dificuldade de se posicionar em reuniões ou em relacionamentos; tem pavor de situações de exposição na fala; sente-se inferior por não conseguir mostrar o seu valor; quando perde oportunidades por não saber se comunicar... e por aí vai. São muitos os motivos para ter uma comunicação assertiva e eficaz.

**Prime - Qual a duração deste programa, como fazê-lo, por quantas etapas passamos e qual o é o resultado final pretendido?**

**Claudia** - O programa Identidade Ampliada é individual e está disponível em duas modalidades: Mentoria (4 semanas) e Total (8 semanas). A cada novo encontro trabalhamos um dos pilares: autoconhecimento, comportamento, comunicação e imagem. O processo é totalmente personalizado para atender as demandas e interesses de cada um. Já o resultado vai depender do comprometimento com o processo.

A Mentoria de Oratória, que tem duração de quatro encontros, é em grupo e estamos com inscrições abertas para a próxima turma, com início em 01 de março. Informações no Instagram @identidadeampliada.

A psicanálise visa investigar a mente, sobretudo o insciente, que é uma parte escondida de nós mesmos, buscando apresentar a pessoa a ela mesma com a finalidade de lidar melhor com as inseguranças, angústias e outros sintomas. É um processo psicoterapêutico com tempo indeterminado. O horário pode ser agendado através do whats 15 99128-4078. ■

SERVIÇO:  
WhatsApp (15) 99128-4078  
Instagram @claudiadelarua\_psicanalista



# Expressão de estilo, empoderamento e autoconfiança

Estar antenado no que acontece no mundo da moda e no que está em alta a cada temporada, é uma prática comum. Por meio de roupas e acessórios, é possível passar uma mensagem, comunicar uma ideia, expressar uma opinião e um posicionamento. Diga-me como te vestes e te direi quem és. Cada um expressa por meio da roupa o que é ou o que gostaria de ser. Nesta edição trazemos algumas dicas para que você possa se sobressair na próxima estação. Portanto, ouse!



A leveza e a descontração da estação estão neste lindo look azul royal da PMG Multimarcas. A blusa frente única e a calça pantalone da Meia Loka são uma super tendência da moda primavera / verão. O tecido fluído combina e valoriza o seu estilo.

Já o jeans, peça atemporal nunca sai de moda. Na PMG você encontra muitas opções de marcas e modelos, como estas lindas peças masculinas da Dzarm.

Os acessórios complementam o seu look e para o verão que promete ser escaldante, nada mais arrojado e propício do que os bonés, como esta da Aerostale.

Confortável e bastante casual esta T-Shirt da Aerostale e a Bermuda Meia Loka combinam com o dia a dia e além de charmosas, estas peças são essenciais em qualquer guarda-roupa.

Conheça a PMG Multimarcas à Rua Lucas de Camargo, 507, Centro em Itapeva.

Com a bota Biker cano curto, da **Fly Calçados**, você estará preparada para enfrentar todos os desafios do dia a dia, sem abrir mão do estilo e do conforto. A Flat é um sucesso, com muito conforto e estilo, você estará preparada para arrasar na nova estação. A bota texana oferece um visual moderno e contemporâneo. Seu salto confere um toque de personalidade ao seu visual, além de proporcionar segurança e estabilidade ao caminhar.

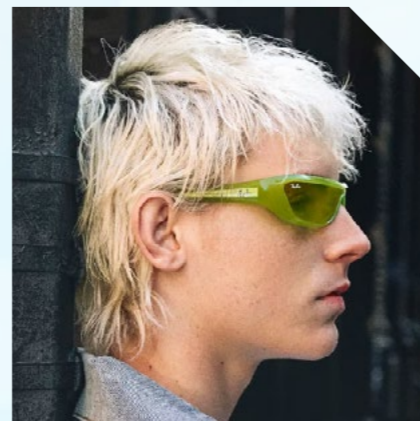
Conheça a Fly Calçados à Rua Ernesto de Camargo, 257, Centro em Itapeva.



Na **Amanda Vest**, localizada à Rua Portugal, 142, Vila Nova em Itapeva, você encontra lindos looks para compor o seu guarda-roupa. Tanto que foi premiada com o troféu Ita News de Ouro como referência em moda feminina. Olha este lindo vestido longo no viscolinho, peça extremamente delicada, desde a modelagem até a cor, que é a cara da próxima estação. Corra para a Amanda Vest!

# Presentes perfeitos para todas as ocasiões

Presentear é um gesto simples, mas carregado de significado. É uma expressão tangível de amor, carinho, gratidão, respeito e consideração. Envolve muito mais do que o valor monetário do presente, mas toda a intenção, o tempo e o esforço que se dedica a escolher algo que seja significativo para a pessoa que vai recebê-lo. Nesta edição, trazemos algumas dicas de presentes para quaisquer ocasiões!



Encontre a icônica linha Ray-Ban na **Opt Óculos** e transforme o seu visual com um toque de autenticidade e estilo! Não perca a chance de presentear quem você ama com os melhores óculos do mercado. Visite a loja à Rua Pires de Fleury, 397 no Centro de Itapeva. Nas fotos o EMY BIO-BASED feminino, com o retorno dos anos 2000, disponível em 5 cores e o IZAZ BIO-BASED masculino, disponível em 4 cores.



O chocolate é um presente muito apreciado por ser um símbolo de carinho, amor, luxo e atração. Pode ser dado em diversas ocasiões, como para celebrar momentos de alegria, para dar conforto em tempos difíceis, ou para acompanhar pedidos de desculpas. Na **Cacau Show**, à Rua Ernesto de Camargo, 426, Centro em Itapeva, você encontra muitas opções para agradar quem você deseja. Nas fotos a caixa gourmet 485 gramas e o clássico avelã zero lactose 160 gramas.



As flores falam, com elas falamos de amizade e amor ou contamos a história das nossas vidas. Presenteie com flores para mostrar seus sentimentos, pois elas conseguirão fazê-lo transmitir o que nem sempre é possível com palavras. Muitas vezes esta é a escolha do presente perfeito! Na **Nick e Jess Cantinho das Flores**, localizada à Rua Sinhô de Camargo, 277, no Centro de Itapeva você encontra uma variedade de espécies, tamanhos e cores. Nas fotos buquê de rosas para presentear o seu amor ou um vaso de orquídeas para demonstrar todo o seu carinho.

Veja todos os passos de quem você *mais ama.*



@optoculos\_itapeva /optoculosita

Itapeva | Rua Pires Fleury, 397, Centro | 15 99104-3840 | 15 3521-8111  
Itararé | Rua São Pedro, 1157, Centro | 15 99114-9756 | 15 3532-6141



O Natura Tododia Macadâmia é uma verdadeira demonstração de carinho e afeto. Ele traz um ritual completo de limpeza, hidratação e perfumação na fragrância cremosa e confortável de Tododia Macadâmia. Contém itens essenciais para o cuidado, incluindo o Sabonete em Barra Puro Vegetal, o Creme Desodorante Nutritivo para o Corpo e o Body Splash Desodorante Colônia. Já o Presente Natura Homem Cor.agio vai surpreender com a fragrância amadeirada intensa, notas metálicas de especiarias frias e o calor da madeira de copaiba e do cumaru do Deo Parfum Natura Homem Cor.agio. Um presente perfeito para homens que agem com o coração e estão de peito aberto para seduzir e serem seduzidos. Estes e outros itens você encontra com a **Nelci Duarte** pelo WhatsApp (15) 99636-4953.



Já dizia Coco Chanel que uma mulher precisa de voltas e voltas de pérolas. Na Estilo Acessórios, localizada à Rua Prof. Rivadávia Marques Junior, 289, no Centro de Itapeva, você encontra lindas peças com pérolas, para presentear quem se ama. Além de lindas, as peças possuem garantia e quem recebê-las certamente ficará muito feliz com tamanha delicadeza e preciosidade.



Na **Empório Mix – Vinhos e Importados**, localizada à Avenida Dona Paulina de Moraes, 435, Vila Ophelia em Itapeva, você encontra muitas opções de bebidas e produtos importados para presentear quem você deseja. Excelente opção para amantes de vinhos, pois a cartela é bastante vasta. Além disso, prepara cestas de presente para todos os gostos e paladares.

# M B

## MÁRCIO BATERIAS

### Desde 2014

© @ljmarciobateriasoficial

**(15) 99764-2860** 📞

R. CEL. LEVINO RIBEIRO, 940 - BOX 27 - CENTRO  
(SHOPPING DA ECONOMIA)

APONTE A CÂMERA  
DO SEU CELULAR  
PARA O QR CODE



# Transforme a sua vida e eleve a sua autoestima

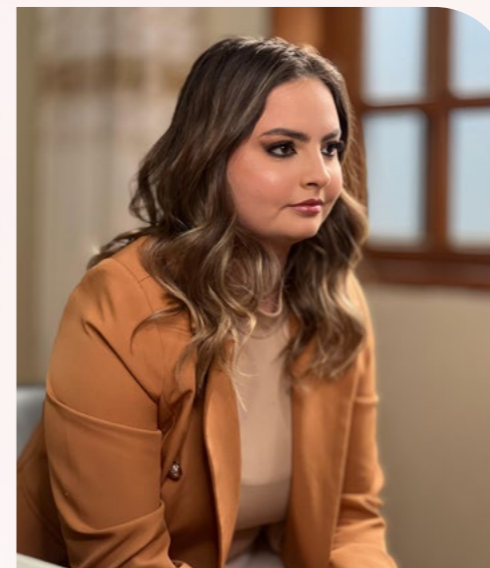


“O psicanalista ouve sem julgamentos, tem um olhar atento e cria um ambiente acolhedor. Não é sobre cura, mas sim sobre olhar de forma diferente para a mesma situação: ressignificar lembranças traumáticas e viver de forma mais leve!” Juliana Carli Ferreira, formada em Comunicação Social pela Universidade de Sorocaba e pós-graduada em Psicanálise Clínica pela ANEP - Associação Nacional de Estudos Psicanalíticos, pode ajudar a cuidar do seu estado mental e emocional. Durante a pandemia da Covid-19, ela trabalhou por um período no AME, época em que o ambulatório transformou-se em hospital de campanha. Lá viu muito sofrimento, muitas despedidas. Foi quando a profissional questionou se poderia fazer mais, se de alguma forma seria possível ajudar as pessoas que ficaram com um vazio após tantas perdas. Nesta época conheceu a Psicanálise e pensou: “é o que eu quero fazer”. Estudou muito, se dedicou e ainda continua, para que o processo terapêutico seja um divisor de águas para seus pacientes. Para saber mais contate pelo WhatsApp (15) 99638-4143 ou pelo Instagram @psijulianacarliferreira.

Na busca por mais qualidade de vida, a saúde e o bem-estar físico e psicológico são fundamentais. Estar bem consigo mesmo, faz com que nos tornemos felizes e autoconfiantes. Para que possamos garantir uma boa qualidade de vida, devemos nos preocupar com a manutenção de hábitos saudáveis como cuidar do corpo, ter uma alimentação equilibrada, fazer exercício físico, manter relações saudáveis, ter tempo para realizar atividades de lazer e vários outros costumes que propiciem o deleite. Por isso, trazemos algumas dicas de profissionais capacitados para te ajudar nesta busca.



Disfunção biomecânica, o que seria isto? De acordo com o Osteopata, Dr. Tiago Vieira, é quando os movimentos dos ossos não acontecem da maneira que deveria acontecer. Como por exemplo: para se realizar um movimento na coluna (se abaixar para pegar algo no chão) é necessário com que todas as vértebras funcionem de maneira equilibrada, caso contrário, haverá sobrecarga das vértebras, levando às famosas dores de coluna. Caso você sinta dor na coluna é recomendável analisar a sua biomecânica, achar as disfunções e corrigi-las para que se tenha um movimento equilibrado e sem dor. Consultas com o Dr. Tiago podem ser agendadas pelo WhatsApp (15) 99618-2402 ou presencialmente à Avenida Asdrubal Gonçalves Durica, 405, sala 8, no Ouro Ville.



Você sabia que um simples detalhe pode fazer toda a diferença na sua aparência? As sobrancelhas moldam o olhar e podem torná-lo mais expressivo e atraente. As sobrancelhas bem feitas têm o poder de realçar a beleza do rosto, proporcionar expressões mais marcantes e transmitir confiança. E se você está procurando um profissional confiável para cuidar delas, indicamos a Anne Orzechowsky, especialista em sobrancelhas naturais, que atua na área há 4 anos. Vários procedimentos são oferecidos em seu espaço, tendo como carro-chefe o Brow Lamination. A missão de Anne é elevar a autoestima das pessoas através do olhar. Os atendimentos são realizados somente com hora marcada à Rua Itapetininga, 215, na Vila Bom Jesus. Para agendar é fácil, basta entrar em contato pelo WhatsApp (15) 99845-1034. Para conhecer o seu trabalho acesse o Instagram @anne.orzechowsky.

O trabalho do profissional de maquiagem contribui para deixar qualquer mulher linda, aumentando a sua autoestima, que acaba se exteriorizando em beleza. Para tanto, é necessário escolher um profissional capacitado, como a jovem Isabella Estefan, maquiadora há 8 anos. Ela sabe escolher cores e fazer combinações precisas para cada cliente. “Minha missão é fazer com que as pessoas se olhem no espelho e se encantem com a sua beleza realçada através da maquiagem”. Os atendimentos são realizados somente com hora marcada à Rua Domingos Col, 338, no Itapeva 5. Para agendamento basta entrar em contato pelo WhatsApp (15) 99845-6583. Seu trabalho pode ser conferido no Instagram @isaestefanmakeup.



Mayara Costa Marques é psicóloga formada em 2013 pelo Uni Salesiano de Lins. Sua paixão pela psicologia e o seu compromisso com a transformação pessoal a levaram a buscar constantemente o aprimoramento profissional. Em 2021, concluiu uma especialização em Psicodrama na Instituição Viver Mais Psicologia, uma experiência que enriqueceu sua prática com novas técnicas e perspectivas. “Amo o que faço e encontro grande satisfação em acompanhar o processo de transformação das pessoas. Meu objetivo é proporcionar um espaço seguro e acolhedor para que cada paciente possa explorar suas emoções, descobrir novas possibilidades e alcançar um maior equilíbrio emocional. Estou aqui para apoiar você na sua jornada de crescimento e autoconhecimento”, conta. Consultas podem ser agendadas à Rua Cel. Crescêncio, 453, sala 4 no Centro de Itapeva ou pelo @psicomayaracosta.



Botox facial, Ultrassom Microfocado, Limpeza de Pele, Microagulhamento, Mesoterapia Capilar (para calvície, queda de cabelo, pré e pós transplante capilar), Enzimas Lipolíticas, Acelerador Metabólico e Secagem de Vasinhas (PEIM). Estes são os serviços oferecidos pela profissional Rafaela Camargo, à Rua Rivadávia Marques Júnior, 211, no Centro de Itapeva. Rafaela é enfermeira formada há 13 anos e pós graduada em Obstetrícia e em Estética Avançada. Trabalhou por 9 anos no Ambulatório Médico de Especialidades (AME) como enfermeira obstetra e há 3 anos atua como enfermeira esteta. “Tenho minha sala de atendimentos em uma clínica, juntamente com outros profissionais da saúde. Ofereço os serviços de estética avançada, visando a saúde e o bem estar do cliente. Meu foco é te ajudar a resgatar a sua confiança através da melhora da sua autoestima”. Dúvidas e agendamentos pelo WhatsApp (15) 99128-9493 ou pelo Instagram @rafacamargo\_esteta.



CRECI: 30072J  
**IMPÉRIO** IMÓVEIS  
 ITAPEVA

**Especialistas  
 em realizar  
 sonhos.**



**(15) 3521-2705 | (15) 99196-6235**  
**(15) 99739-3322 | (15) 99858-0285**

Para ver mais imóveis acesse:  
[www.imperioimoveisitapeva.com.br](http://www.imperioimoveisitapeva.com.br)  
 f @imperio\_itapeva

**Rua Coronel Queiroz, 542, Centro**

APONTE A CÂMERA  
 DO SEU CELULAR  
 PARA O QR CODE





**Maicon Martins**

OAB/SP 461.309



**Priscila Cerantola**

OAB/SP 372.359



**Tayne Holtz**

OAB/SP 411.024



**CERANTOLA**  
ADVOCACIA

 **(15) 99858-0298**

RUA OLÍVIA MARQUES, Nº 264, CENTRO