

mais Ibiúna[®]

Revista de Desenvolvimento Turístico



www.maisibiuna.com.br
Ano 4 - 2014 - n° 27
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Ideia
Nova
Comunicação



DESTAQUE PEDRAS
Mármore & Granitos

INOVANDO e RENOVANDO
com pedras decorativas

End.: Rod. Bunjiro Nakao - Km 83,5
Tel.: (15) 3289-0520 | (15) 9.9635-6923 | Nextel (15) 7834-7732 ID.: 92*174874

Saúde e bem estar

A Friends é uma empresa de assessoria e organização de eventos esportivos que atende a condomínios, empresas, grupos e aulas individualizadas. Promovemos diversas atividades esportivas para pessoas interessadas em melhorar a sua qualidade de vida. Com a Friends, você junto de seus amigos e vizinhos podem praticar diversos esportes, lutas, esportes aquáticos, treinamento funcional e uma infinidade de atividades. Mantendo o seu conforto e segurança. Tudo isto ao lado de profissionais mais do que preparados e com grande experiência no mercado.

Conheça nossos serviços e cuide da sua saúde: Escolas de Esportes, aulas de Stand Up Paddle, Caiaque, Personal Trainer, Treinamento Funcional Esportivo, Grupo de Corrida e Caminhada, Core Training (Abdominal), Aulas de Circo, Educação do Movimento, Clínicas de Stand Up Paddle, Festas de Confraternização Esportiva (torneios de futebol, passeio ciclístico, etc), Eventos de Prevenção da Saúde entre outras atividades.



friends.a.esportiva@hotmail.com
11 97692-2865 - atendimento das 09h00 às 18h00
<http://friendsaesportiva.wix.com/friends-a-esportiva->

Friends
Assessoria Esportiva

Viva mais. Viva melhor.



www.maisibiuna.com.br

Mais Ibiúna é uma publicação mensal da Editora Ideia Nova Comunicação e Assessoria Empresarial.

Diretora:

Edilene Niebuhr
Cel.: (15) 99144-2150
(15) 99806-6567
edilene@maisibiuna.com.br

Atendimento:

Andreza Jasmine
atendimento@maisibiuna.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Ricardo dos Santos Machado

Edição de Arte:

Gustavo Kirsten Niebuhr

Capa:

Destaque Pedras
Arte: Ricardo dos Santos Machado

Jornalista Responsável:

Edilene Niebuhr – Mtb 76985/SP

Colaborador:

Erileide M. S. S. Antunes
J. E. Sobral
Mariana Machado C. Giancoli
Suzana Cunha

Colunista de esporte:

Elaine Sobral

A Editora Ideia Nova Comunicação não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e pelas matérias assinadas.

É vedada a reprodução do conteúdo desta edição sem prévia autorização da editora.

**Ideia
Nova
Comunicação**

Rua Pindaça Soares, 295 – piso superior
Centro – Ibiúna/SP
Tel.: (15) 3248-3716
vendas@maisibiuna.com.br



HÁ 03 ANOS COM A CIDADE

O tempo passa muito rápido. Parece que foi ontem que a primeira edição foi editada trazendo "SOMOS MAIS IBIÚNA" como título do editorial. Nela explicávamos o propósito deste projeto: divulgar e propagar a cidade, o comércio local e procurar propiciar o desenvolvimento do turismo.

No primeiro ano a revista saía a cada dois meses e logo no segundo virou mensal, mantendo esta periodicidade até hoje. Recordo a indagação de um cliente questionando se havia assunto para a revista sair num intervalo tão curto entre uma e outra. Lembro-me de dizer que iria faltar espaço para tanta informação. Dito e constatado.

TODO MÊS registramos em páginas, na medida do possível, o que acontece na cidade, dando foco em temas como educação, saúde, esporte, decoração, arte, cultura, gastronomia. E nesta edição não poderia ser diferente.

Agradecemos o seu prestígio e informamos que no próximo ano teremos novidades!

Boa leitura!



DESTAQUE PEDRAS

Mármore & Granitos

INOVANDO e RENOVANDO com pedras decorativas

Em Ibiúna há 05 anos, contudo por décadas no ramo, os proprietários da **Destaque Pedras - Mármore & Granitos** estão, a cada serviço executado, aprimorando seu acabamento e sendo requisitados por clientes que buscam qualidade acima de tudo. *O loteamento de alto padrão Acqua Ibiúna, empreendimento da SANCAN, é um dos clientes da empresa.* A Destaque Pedras, sob projeto do engenheiro Flávio Antônio Martins Pereira, contribuiu para a sofisticação de vários de seus ambientes, atendendo com mão-de-obra especializada, acabamento refinado e pedras exclusivas. O resultado você pode ver a seguir.



Terraço da Náutica - Todo o piso em mosaico português amarelo

MOSAICO PORTUGUÊS AMARELO

Muito utilizada em calçadas e grandes áreas, esta pedra tem seu corte feito manualmente, uma a uma. O trabalho artesanal atribui este acabamento unitário desforme e requer mão-de-obra especializada. Quando instaladas, dão este aspecto rústico e elegante.

Antiderrapante, esta pedra está na entrada da sede do Acqua e no seu terraço com fonte, inclusive na rampa de acesso e terraço da náutica.



Caminhos sinuosos com mosaico português amarelo compõem o paisagismo da Entrada da Sede do Acqua



Lounge Bar Náutica



Passarela

GOIÁS ROSA

Esta pedra foi a escolhida para ocupar boa parte dos ambientes, compondo os pisos de grande tráfego como as passarelas que levam à sede, borda da piscina, o bar da náutica e seu lounge, as escadas, o caminho que leva para o fogo de chão, o próprio fogo de chão.



Fogo de chão





MOLEDO DA REGIÃO

Grandes, robustas e imponentes, as pedras Moledo da região formam os muros do loteamento, delimitando a área de playground, sede, portaria, além de dar sustentação às passarelas.



MADEIRA ALMOFADADA

A parede do pergolado próximo do fogo de chão foi revestida com pedra madeira almofadada, que também pode ser utilizada em áreas internas. Os cascalhos que limitam o caminho com pedra goiás rosa, são sobras de obra que foram aproveitadas.



GRANITO BRANCO DALLAS

O beiral da fonte na sede foi revestido com granito branco Dallas flameado - uma técnica feita com maçarico, no fogo, para retirar o brilho do granito e dar um aspecto poroso.

Já os lavabos, tanto da sede quanto da náutica, o balcão dos lavatórios, as divisórias dos banheiros e até mesmo a bancada do bar da náutica, foram executados com granito branco Dallas. Também usado nas fontes próximas à passarela da sede, numa ala que serve de mirante.



Destaque Pedras Mármore & Granitos

Rod. Bunjiro Nakao, km 83,5 - Ibiúna/SP

Tel.: 15 3289-0520 / 99635-6923 | Nextel 15 7834-7732 ID 92*174874

destaquepedras@hotmail.com | destaquepedrasvendas@hotmail.com

NOVIDADE! PROJETOS EM ÂCM



imagens ilustrativas

MÍDIA QUATRO

comunicação visual

15 3248 2091

contato@midiaquatro.com.br

www.midiaquatro.com.br

rua zico soares, 82
centro | Ibiúna | SP

Carlos e Luci Joias



Linha
ouro e prata



Consertos de ouro e prata em 24 horas



Anel de formatura
R\$ 650,00

Alianças de ouro (3mm)
a partir de R\$ 550,00 o par
Cobrimos qualquer orçamento



Fabricação
própria
Aliança de ouro
em 3 dias



No Natal, dê um presente
que vale ouro

Alianças de prata
a partir de R\$ 50,00 o par



Conheça nossa loja



Av. Fortunatinho, 243-2 - Centro - Ibiúna/SP



FLORES

Comestíveis

Nesta edição falaremos sobre as Flores Comestíveis que temos sempre bem perto de nós. O que acha de abrir um pequeno espaço em seu jardim e plantar alguma destas espécies? O jardim continuará harmonioso, embelezando o entorno da casa e poderá produzir alimentos, plantas medicinais e aromáticas, assim além de bonito poderá ser útil. Imagine, no horário do almoço, jantar ou ao receber visitas e amigos em sua casa, você fará uma salada com plantas e flores comestíveis. Ficará um espetáculo e exótico! Vamos a elas!

FLORES

As flores atraem insetos e pássaros, que nos ajuda a aumentar a diversidade da vida em nosso jardim, trazem amor e alegria aos nossos olhos e corações.

Muitas flores são comestíveis, porém poucas são conhecidas e usadas em nossa alimentação. A couve-flor, os brócolis e a alcachofra são as mais utilizadas.



Suzana M Cunha - Terapeuta e Jardinista

Proprietária: 4 Estações - Terrários, Mini Jardins, Prod. Artesanais e afins
Especializada em Fitoterapia pela Universidade Européa Miguel de Cervantes

Cursando Pós Graduação em Fitoterapia na Faculdade Mário Schenberg

e-mail: 4estacoesjardins@hotmail.com | **Cel 15-99820-5299**

ALGUMAS FLORES COMESTÍVEIS:



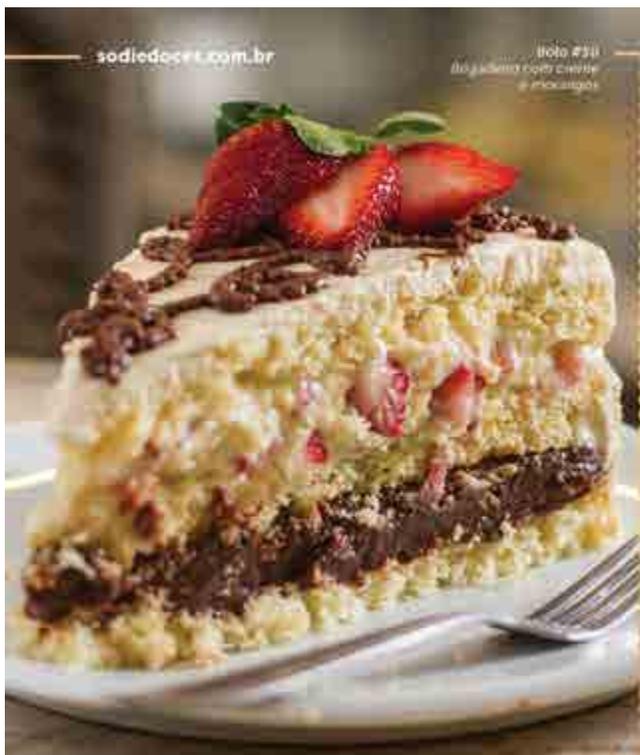
ABÓBORA – Cucurbita máxima e cucurbita moschata - As flores da abóbora podem ser utilizadas em saladas, sopas, omeletes e refogados. Podem ser empanadas e fritas. É um prato exótico e bastante oneroso.



BANANA – Musa sp - Utiliza-se os botões vermelhos e as brácteas arroxeadas (umbigo ou coração da banana). Deve-se picar, ferver, jogar a água fora e dar mais uma ferventada antes de refogar. Pode ser colocado na farofa, sopas e refogados em geral.

BELDROEGA ou **ORA-PRONÓBIS** – Portulaca oleracea - As flores amarelas, brancas ou vermelhas só abrem em pleno sol, por isso também é conhecida como onze horas.

As folhas são suculentas e contém vitaminas A e C e sais minerais. As folhas jovens devem ser consumidas cruas, assim como as flores, enquanto as folhas velhas e brotos podem ser usadas em sopas e recheios.



sodiedoces.com.br

Bolo #11
Dojádama eper chertie
e moçambique

+80 SABORES

+180 LOJAS

**A MAIOR FRANQUIA
ESPECIALIZADA EM BOLOS DO PAÍS**

NOVA LOJA EM IBIÚNA!

Bolos a partir de 33,00/kg.



Ibiúna: Av. Capitão M. de Oliveira Curvaího, 395
Sala 1 - Jd. São Luiz - (11) 3241-2657

Mairinque: Rua Santos Dumont, 88
Centro - (11) 4718-3255

São Roque: Av. Bandeirantes, 371
Jd. Bandeirantes - (11) 4784-4950



BOA-NOITE ou DAMA DA NOITE – *Ipomeia Alba* -

Apresenta flores quase o ano todo. Suas flores são brancas e aromáticas à noite, abrem ao entardecer e fecham ao amanhecer.

CALÊNDULA – *Calêndula Officinalis* - As flores amarelas possuem carotenoides e óleos essenciais. As pétalas (lígulas), são misturadas no arroz, peixe, queijos, manteiga, iogurte e omeletes, como se fosse açúcar.

PEPINO – *Cucumis sativus* - As flores do pepino são amarelas e tem gosto suave, que lembra o da flor da abóbora. Os botões florais podem ser empanados.



CAPUCHINHA – *Tropaelum majuns* - As flores da capuchinha podem ser comidas em saladas, omeletes, molhos e suflês. As folhas podem ser usadas em saladas e empanadas.

DENTE-DE-LEÃO - *Taraxum officinale* - As flores douradas e melíferas são usadas em omeletes e saladas ou para ornamentar bolos. As folhas também podem ser consumidas em saladas. Além de medicinal é ornamental.



GIRASSOL – *Helianthus annus* - As lígulas são usadas em saladas ou sopas, devem ser rapidamente fervidas para diminuir o gosto amargo.

FEIJÃO – *Phaseolus vulgaris* - O feijão apresenta flores de muitas cores dependendo da variedade e lembram o gosto de próprio feijão. As flores podem ser colocadas em sopas e refogados.



HIBISCO – *Hibiscus rosa-sinensis* - As pétalas, que tem um leve gosto cítrico são usadas em quantidades pequenas, para decorar pratos culinários e em salada.

PERPÉTUA – *Centaurea cyanus* - As flores da perpétua variam de rosa, azul a roxa. Suas pétalas são usadas em saladas e tem um gosto doce e picante, lembra o cravo da Índia.

Cada uma destas flores, tem sua beleza própria e muitas na correria do dia a dia, nem percebemos como são lindas, delicadas e estão sempre ao nosso dispor, servindo para embelezar nossa casa, tratar da nossa saúde e também nos alimentar. São lindas, energéticas e saudáveis. Aproveite, saboreie, deguste e escolha a sua preferida.

Um ótimo mês de Novembro a todos.



Aceitamos encomendas de
salgados, doces e bolos



Hinode Avenida
Almoço de Segunda a Sábado



Loja 1 - 15 3248-1063

Pça Mal. Deodoro, 93 Centro – Ibiúna/SP

Loja 2 - 15 3241-1157

Av. Maria La Farina Milani, 230 Centro – Ibiúna/SP



吉村 Yoshimura
Casa de pães

O MELHOR PÃO DA REGIÃO!

facebook.com/yoshimuracasadepaes

yoshimura_paes@globo.com @yoshimura_casadepaes

Av. São Sebastião, 126 (próximo ao Shopping Ibiúna)



ENCOMENDAS PARA FESTAS
DE FINAL DE ANO!

(15) 99803-9407



Santo Caldo
charme e gastronomia

Festa de confraternização
Venha comemorar conosco!

O Santo Caldo tem uma promoção
especial para as empresas:

RS 45,00 por pessoa

Festival de petiscos e música ao vivo.

Bebida à vontade (cerveja, suco e refrigerantes)

Reserve sua data:

Sexta-feira dia 05 de dezembro

Sexta-feira dia 12 de dezembro

15 3248-4408 / 15 99733-9123 / 15 99802-6007 / contato@xvalley.com.br / contato@santocaldo.com.br

VEM Aí

3ª TRILHÃO



23.NOV

Saída: B° Gabriel
Após o café da manhã
às 7h00.

Valor de participação

R\$ 45,00

#Café da manhã

#Churrasco

#Sítio

Sítio com Piscina e
estacionamento.

CONTATO E INFORMAÇÕES



www.facebook.com/trilheirosdeibiuna



TRILHEIROS DE IBIÚNA

Formado por um grupo de amigos independentes que começaram a praticar o esporte na cidade, os Trilheiros de Ibiúna é um grupo que cresce gradualmente em cada passeio.

Uma forma bastante eficiente de explorar as trilhas que se estendem por muitos quilômetros Ibiúna a dentro.

O Parque Estadual do Jurupará é um dos pontos mais visitados onde faz divisa com Juquitiba, Tapiraí, Piedade, Caucaia e São Lourenço da Serra. Estes trechos possuem pontos com muita dificuldade, o que deixa o passeio ainda mais radical.

'Firmando-se em pontos cruciais, como: o respeito ao meio ambiente, segurança na prática do esporte e principalmente ao uso do esporte como forma de fazer novas amizades.'



COLÉGIO
DOM BOSCO
IBIÚNA

SISTEMA UNIVERSITÁRIO

Períodos: Regular, Integral e Intermediário

Unidade I: Rua Cel Salvador Rolim de Freitas, 290 - Centro

Unidade II: Rua João Vieira Ribello, 217 - Centro

Telefones: 15 3241-2001 / 3248-1555

www.domboscoibiuna.com.br

Berçário e Educação Infantil
Ensino Fundamental I e II
Ensino Médio

Universitário
SISTEMA EDUCACIONAL

Parceria



UNIP
UNIVERSIDADE PARANÁ

UNIP é excelência
também na EAD
EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

Cursos reconhecidos
pelo MEC

PROGRAMA DA UNIMED SÃO ROQUE

prepara jovens para o mercado de trabalho

Iniciativa rendeu homenagem pelo bom trabalho realizado

Buscando contribuir para a formação de jovens autônomos, que saibam fazer novas leituras de mundo, tomar decisões e intervir de forma positiva na sociedade, a Unimed São Roque, amparada pela Lei 10.097/2000, tem atualmente em seu quadro de colaboradores 10 Jovens Aprendizes.

O programa intitulado "Jovem Aprendiz" visa à preparação e inserção dos jovens no mundo do trabalho. São oferecidas a eles capacitações, teórica e prática, para que estejam alinhadas às exigências do mercado. O Programa tem a duração de 18 a 24 meses e, ao final, o aprendiz pode ser efetivado como colaborador da Unimed.

Toda a capacitação teórica é realizada no CIEE (Centro de Integração Empresa Esco-

la), onde os Jovens têm aulas de informática, empreendedorismo, ética e etiqueta empresarial, técnicas administrativas e de gestão, além de aulas de Cooperativismo. Por este excelente trabalho que vem desenvolvendo, a Unimed São Roque, no último dia 24 de Outubro, recebeu uma homenagem do SESCOOP (Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo), durante o Workshop "A Inclusão Social no Cooperativismo", por ser uma cooperativa que investe no Jovem Aprendiz Cooperativo.

Desde que iniciou este programa, 85% dos jovens que passaram por ele foram efetivados.

Foto: Divulgação



Supermercado
IBIUNA

Você merece o melhor!

Rua José Juni, 75 - Tel.: (15) 3248-9880

O Melhor atendimento da região!



Laticínios - Frios
Congelados - Mercearia
Açougue - Peixaria
Padaria e Rotisseria

ÓTICAS | CAROL

Rua XV de novembro, 265 - Ibiúna/SP - Tel (15) 3241-2874
Rua Araújo Leite, 134 - Piedade/SP - Tel (15) 3244-1237

*Instituto de Beleza
Anna e Equipe*

ESPECIAL
Formatura 

Penteado + Maquiagem
Penteado + Maquiagem + Manicure
Penteado + Sobrancelha + Maquiagem + Manicure

Anna Cristina / (15) 3248-1290 / (15) 99715-9056 / Rua Pinduca Soares, 176 - Centro - Ibiúna/SP



Curta nossa página!

facebook.com/revistamaisibiuna



mais **Ibiúna** 




Camila Gabriela
PILATES E FISIOTERAPIA
QUIROPAXIA - AURICULOTERAPIA



 [camilagabrielapilatesefisioterapia](https://facebook.com/camilagabrielapilatesefisioterapia)
camilagabigm@hotmail.com
Rua Zico Soares, 434 - Sala 3 - Centro - Ibiúna/SP

15 3249-1247
(VIVO) 15 99653-9067
(TIM) 11 99657-0790

Suzana Cunha

SÁLVIA

A *Sálvia officinalis* é usada desde tempos antigos para afastar o mal, para tratar mordeduras de cobra, aumentar a fertilidade feminina, e mais. Provavelmente foi introduzida na Europa a partir do Egito pelos romanos, como planta medicinal. Teofrasto escreveu sobre duas salvas diferentes, um subarbusto a que chamou sphakos, e uma planta cultivada semelhante a que chamou elelispakos. Plínio, o Velho disse que a última delas era chamada "Sálvia" pelos romanos, e usada como diurético, anestésico local para a pele, hemostático, entre outros usos. Carlos Magno recomendava o cultivo desta planta na Idade Média e durante o Impé-

rio Carolíngio era cultivada nos jardins dos mosteiros. Valfrido Estrabo descreveu-a no seu poema Hortulus como tendo um aroma doce e como sendo útil em muitas enfermidades humanas - regressando à raiz grega do nome chamou-lhe Lelifragus.

A planta tinha uma grande reputação durante a Idade Média, com muitos provérbios referindo-se às suas propriedades curativas e valor. Era por vezes chamada *S. salvatrix* (Salva a salvadora), e era um dos ingredientes do vinagre dos quatro ladrões, uma mistura de ervas que supostamente protegia da peste. Dioscórides, Plínio, e Galeno todos recomendavam a salva como diurético, hemostático, emenagogo e tónico.

DESCRITIVO:

Nome Popular: *Sálvia, também conhecida como salva, sálvia-vermelha, sálvia-das-boticas, sálvia-dos-jardins, sálvia-ordinária, salveta, sálvia-menor e sage (inglês).*

Nome científico: (*Sálvia officinalis*)

Família: *Labiatae*

Origem: *Mediterrânea, desde a costa sul da Espanha até Marselha e na Itália*

Parte utilizada: *Folhas e flores*

INDICAÇÕES: Digestiva, esgotamento físico, analgésicos cutâneo e antisséptico, rouquidão, menstruação dolorosa ou irregular, sudorese (mãos e axilas), carminativa (elimina flatulências e contribui para expulsar os gases acumulados), diurética, antioxidante, antimicrobiana, ansiolítica, calmante e anti inflamatória.

Benefícios da Sálvia

A Sálvia tende a ter um efeito secante e já foi usada para controlar a produção de saliva excessiva, comum em doenças como o Mal de Parkinson. Também é usada em mulheres que têm menstruações excessivas. A Sálvia melhora a digestão de comidas gordurosas e atua como um preservativo natural. As folhas são acrescentadas a saladas simples, pães, recheios, sopas, guisados, queijos, peixe e carnes. Com a planta é possível fazer vinagre, manteiga e vinho. As folhas e flores da Sálvia podem ser adoçadas. É também utilizada para suor excessivo nas mãos e pés.

Curiosidades

A Sálvia é derivada do latim *salvere*, que significa “estar com a saúde boa”. O provérbio antigo: “Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?” significa “Por que deveria morrer um homem que tem sálvia em seu jardim?”. A Sálvia que cresce nos jardins medievais significava prosperidade.

Mitos e Lendas

Para os romanos era erva sagrada, cuja colheita era cercada de rituais. A crença popular dá conta de que é uma das ervas das feiticeiras, já que protege contra feitiços. É também usada para compor o vaso das sete ervas de proteção.

Ainda segundo a crença popular, toda pessoa deve ter um pé de Sálvia plantado em casa, mas nunca pelo próprio dono da casa, é melhor pedir para alguém de fora. Dormir com folhas de Sálvia sob o travesseiro torna os sonhos realidade. Pode ser usada no vasinho ou pode-se queimar a erva seca e usar como defumador. Pode-se tomar banhos fazendo uma infusão com a erva.

Contra Indicações:

Doses grandes devem ser evitadas durante a gravidez, amamentação (a planta tende a secar o leite do peito), por pessoas com epilepsia ou por períodos estendidos.

Não usar a erva em casos de insuficiência renal, durante a menstruação ou amamentação.

Forma de Uso:

Cataplasma, gargarejo e chá.

Culinária

Como erva aromática, a salva tem um sabor ligeiramente apimentado. Na cozinha Ocidental é usada para dar sabor a carnes gordas (especialmente em marinada), queijos, e algumas bebidas. Nos Estados Unidos, Reino Unido e Flandres, a Sálvia é usada com cebola, em recheios de porco ou aves e também em molhos. Na cozinha francesa, a salva é usada para cozinhar carne branca e em sopas de vegetais. Os alemães usam-na frequentemente em pratos de salsichas. É também de uso comum na cozinha italiana. Nos Balcãs e no Médio Oriente, é usada em assados de borrego.

Chá:

Ferver 1 litro de água. Em seguida colocar 2 colheres de sopa cheias de folhas de Sálvia e deixar ferver por 1 minuto. Desligar o fogo. Tampe e abafe por 10 minutos. Adoce a gosto. O consumo do chá de Sálvia ajuda a limpar as vias respiratórias, nas hemorroidas, contem hemorragias menstruais, cólicas e alivia os sintomas da menopausa.

Obs:

Existem vários tipos de Sálvias, ornamentais (vermelha, rosa, azul) e a Sálvia *Officinalis*, é a utilizada na fitoterapia por suas propriedades medicinais.

Lembre-se as plantas medicinais devem ser ingeridas com critério. Para cada sintoma há uma parte da planta a ser utilizada. Consulte sempre um especialista da área médica e fitoterápica. Nenhuma planta substitui o seu tratamento médico, porém pode complementá-lo.

“A DIFERENÇA ENTRE A CURA E O VENENO É A DOSE.”



Há 3 ANOS

Agradecemos o prestígio
o apoio dos **clientes**



[/revistamaisibiuna](#)



[@revista](#)





com a cidade

dos nossos leitores e
e colaboradores.



maisibiuana



www.maisibiuna.com.br



AGORA EM 23 DE NOVEMBRO!

Prepare-se, vem aí a

II OFICINAS DE BEM ESTAR na Casa Ventura

INSCRIÇÕES ANTECIPADAS!

A primeira edição foi um sucesso. **“Um dia gostoso, para viver sem pressa, cuidar de si, e colocar em prática desde já os nossos desejos para uma vida melhor, mais consciente, mais saudável, mais alegre”**, descreve a equipe das **OFICINAS DE BEM ESTAR – CASA VENTURA EVENTOS**.



OFICINAS
DE
Bem
ESTAR

PROGRAMAÇÃO

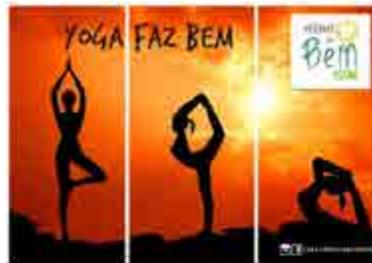
9h - Você tem que se tocar! Oficina de Yoga e Auto-massagem: conscientização e auto cuidado para o dia a dia. Diana Oliveira é formada pelo Senac em Massoterapia e pela Casa Durga em Yoga, trabalha com medicina indígena e participa de grupos de dança circulares e pesquisas das artes do corpo (Tutu – Marambá). **Duração aproximada:** 1 hora e 40 minutos. **Inscrição individual:** R\$ 30,00.

11h - Como a Nutrição Funcional pode te auxiliar no verão? O verão traz alterações fisiológicas e bioquímicas específicas, trazendo a necessidade de readaptação do corpo. Cada organismo funciona de maneira diferente e exige nutrientes distintos. Prepare-se para esta estação! (Monique Muramatsu é nutricionista funcional). **Duração aproximada:** 1 hora. **Inscrição individual:** R\$ 25,00.

13h30 - Pratos naturais para final de ano – Oficina de Culinária natural. Ana Carolina Albach atua há 8 anos na área de nutrição natural, com conhecimento nas linhas macrobiótica, vegetariana, vegana e ayurveda. Atualmente cursa pós graduação em terapia ayurvedica e desenvolve aulas de culinária, projetos de reeducação alimentar e qualidade de vida. **Duração aproximada:** 2 horas.

Inscrição individual: R\$ 45,00

15h30 – Vivência de Pilates- Prática de Pilates de Solo orientada pelos professores Julio e Pamela, da Clínica Romanofisio. A equipe da clínica Romanofisio é formada por fisioterapeutas que prezam pela compreensão do indivíduo como um todo, valorizando orientações preventivas para a melhora da alimentação, postura e saúde global. **Duração aproximada:** 1 hora. **Inscrição individual:** R\$ 30,00



**Feirinha de produtos orgânicos +
Almoço natural no
Restaurante Santo Caldo.**

INFO: 23/11/ 2014, a partir das 9h na Casa Ventura.

Local: Estrada do Campo Verde,
km 3. Bairro do Campo Verde,
Ibiúna- SP.

www.casaventura.eco.br
facebook.com/casaventuraeventos
instagram.com/casaventuraeventos

INSCRIÇÕES: contato@casaventura.eco.br ou Tel (15) 3248 4408

toka
do
madeira

☎ 15 3241-5322 / 99771-6422
toka@tokadamadeira.com.br

www.tokadamadeira.com.br

Vigamento em geral
Tabuado de pinus
Serragem
Pontaletes
Cruzetas
Dormentes

Materiais básicos para construção
Rod. Bunjiro Nakao, km 68 (em frente ao posto Ale)

VIDRAÇARIA
NASCIMENTO
Wagner

Até 12X no
MasterCard

CONSTRUCARD
CAIXA

BLINDEX



• Vidros e Box • Fechamento de área • Tampo para mesa
• Projeto e Instalação Comercial e Residencial

Aceitamos todos os cartões de crédito

Tel.: (15) 3248.3863 • (15) 9 9785.4386 • ID 112* 15858 • www.vidracariannascimento.com.br
Rodovia Bunjiro Nakao, Km 68 • Ibiúna • SP

ESPAÇO
ONDA VERDE

JUNDY KIRA
Consultor Paisagístico
Cel. (11) 97582-3979



Paisagismo - Recuperação de Jardim,
gramado, horta e pomar.
Plantas ornamentais - Frutíferas - Gramas
Terras - Vasos - Adubos e muito mais!
Atendemos residências e empresas.

Rod. Bunjiro Nakao - Km 61,8 - Ibiúna - SP
espacoondaverde@outlook.com / Tel. (15) 3249-2327



LOJA DE TIJUCO PRETO **BMW**

CONTEMPLA CLIENTE COM A

O ganhador da BMW X1 0km, Orlando Brandão Fonseca

Aconteceu no dia 1º de novembro, em frente à loja matriz, o evento que finalizou a promoção **“NOSSA FESTA SORTE SUA”** que teve como objetivo marcar os 40 anos do São Roque Supermercados.

Em meio às comemorações, foi realizado o sorteio do prêmio oferecido durante a campanha, a BMW X1, 0 km. O contemplado foi um cliente assíduo da loja Tijuco Preto, localizada no município de Vargem Grande Paulista.

Orlando Brandão Fonseca, de 59 anos, trabalha no segmento têxtil e tem uma propriedade em Caucaia do Alto. “Semanalmente vamos à loja de Tijuco porque ela fica no caminho de casa”. Orlando e a esposa, Patrícia Fernandes Fonseca, decidiram recentemente abandonar a vida agitada de São Paulo e se mudar definitivamente para Caucaia, onde têm uma casa há mais de oito anos. “Estamos buscando mudar nosso

estilo de vida, procurando mais tranquilidade e proximidade com a natureza”, contam.

Quando foi informado pelo telefone que tinha sido o ganhador da BMW, Orlando pensou que estava recebendo um trote de alguém. “*Eu nunca ganhei nada e demorei muito para acreditar. Ganhar um prêmio desta proporção dá uma sensação estranha, parece mentira, demorou pra cair a minha ficha. Até agora quando eu conto aos meus amigos ninguém acredita*”. Felizes com o prêmio, o casal já compareceu para retirar a BMW e realizar os tramites de transferência do veículo.

Texto: Mariana Machado Carvalho Giancoli



mais Ibiúna[®]

Arte e Cultura



Intervenções
urbanas

SOLTA

Falar de música é algo que agrada todos os públicos. Bebês se acalmam, crianças se divertem, adolescentes dançam e adultos se encantam. Seja no chuveiro, no carro, em bares, restaurantes, teatro, cinema, novela e em diversos outros meios e lugares, a música está presente em algum momento do dia.

Fotos: Divulgação



Leticia Domingues

Eventos em gerais

15 99745-9672

leticia.domingues

No Brasil, a música sofreu influência da cultura europeia, africana, indígena, formando a música popular brasileira, ou tradicionalmente conhecida como MPB.

A cantora Leticia Domingues, 24, tem seu estilo musical, hoje, voltado para tal ritmo, além da Bossa Nova. Quando falamos de música brasileira, lembramos muito de Chico Buarque, Elis Regina, Nara Leão e outros grandes nomes. Estes intérpretes e suas músicas inspiram Leticia, tornando-a capaz de trabalhar na parte da musicalização infantil, pois ela acredita que a música abre a receptividade da criança, sendo a expressão da sensibilidade.

“A música quando bem feita, é a expressão do que há de mais humano em cada um de nós e por isso mesmo ela deveria ser um direito de toda infância... É vida, alegria, bem estar, emoção, compromisso, é a mais bela arte que nos toca, que nos move, que nos fala”, ressalta Leticia Domingues, que se sente realizada com o trabalho que vem desenvolvendo com a música.

O SOM, DJ

por Andreza Jasmine



Muitas vezes, a música surge profissionalmente na vida de uma pessoa por acaso. Juliano Rodrigues, 26, produtor musical, nunca teve uma missão de ser cantor. Gosta mais de lecionar a música e fazer backing vocal. Quando canta, o ambiente que mais lhe agrada é na Igreja, cantando em coral também. "Não tenho estrelismo, gosto de ensinar a cantar e não de se apresentar", afirmou.

Juliano, por mais que **seu canto esteja voltado para o black e soul, é eclético**. Ele aprendeu a ouvir de tudo. Teve muito incentivo de seus pais desde criança, já que ele ganhava, na época, fitas cassetes. **"A música foi como um divisor de águas na minha vida. Chega ser uma realização pessoal, além do profissional. Eu vivo da música", destacou.**

O que podemos tomar como exemplo esses dois cantores de Ibiúna é que não importa o ritmo, o lugar e o horário. Vamos fazer como o velho Gonzaguinha, um exemplo de músico brasileiro: "viver e não ter a vergonha de ser feliz". Então viva, cante e encante.



(15) 3248-2846 :: 99797-8652

Falar com Juliano Rodrigues

Intervenções

Texto e Fotos: Edilene Niebuhr

urbanas

Intervenção Urbana é uma manifestação artística, geralmente realizada em áreas centrais ou espaços públicos, como forma de dar uma nova visão e/ou percepção ao cenário, transformando-o em objeto de contemplação.

Intervenção:

Ato de exercer influência em determinada situação na tentativa de alterar o seu resultado; interferência.

O grafismo iniciou-se na cultura norte americana. Aqui no Brasil surgiu na década de 70, virou pichação e visto como liberdade de expressão artística de subversão política, mas com cunho de vandalismo, sendo declarado como crime em 1998. Os "pichadores" eram marginalizados, pois intervinham em propriedades particulares sem consentimento. Em maio de 2011, distinguiu-se pichação de grafismo, onde o piche ainda é considerado crime. Já o grafismo, com seu intuito de arte, passou a ser reconhecido como agente transformador e contribuidor na democratização da sociedade, inserindo a arte na valorização de espaços e patrimônios urbanos.



obras ao ar livre



Grandes muros pelo centro da cidade de Ibiúna foram revestidos de arte, até como forma de banir a pichação. Assinados por vários artistas profissionais, iniciantes ou anônimos, os desenhos coloridos dão o ar da graça para quem faz uso do percurso. Ao invés de se esbarrar com o cinza do concreto ou um paredão de cor única, as pessoas podem admirar as figuras ilustradas formando painéis com diferentes técnicas e estilo.



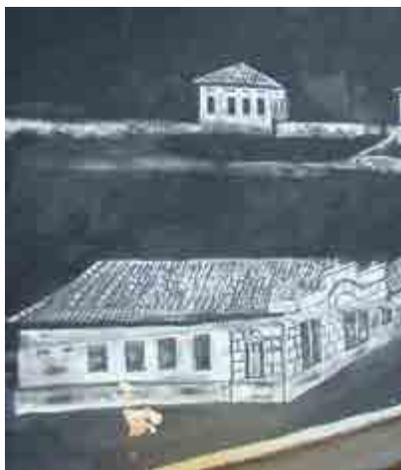
 **SÃO ROQUE** 40 anos
SUPERMERCADOS

www.smsr.com.br

Arte em

preto branco

Antigo PAT, hoje novo Centro Histórico de Ibiúna, as paredes que circundam o seu vão livre receberam uma homenagem do professor Toninho de Nico, que retratou uma Ibiúna na década de 30 e 40. Outras obras do professor também podem ser vistas na praça da matriz. Durante entrevista para as Rapidinhas do Planeta Azul (ver em youtube), Toninho de Nico finalizava a ilustração da primeira escola de Ibiúna (Escola do Feital) em torno de 1872. Danilo Broll, idealizador do Planeta Azul, fez referência às obras do professor como Museu ao céu aberto.



Brechó Chique

Aluguel de trojes



15 3241-2312 / 15 99729-9658 / majubel2006@yahoo.com.br
Travessa Cerqueira César, 11 (no calçadão) - Centro - Ibiúna/SP



De mulher para mulher

marisa

Você sabia que as lojas Marisa agora pode chegar até SUA CASA?

SEJA UM (A) CONSULTOR (A) DE MODA E ESTILO MARISA

Falar com: ANA FRANÇA 

 (15) 99793-7430

anamfranca23@gmail.com



Hospedagem para cavalos - Cavalgadas Ecológicas
Escola de Equitação

Venha cavalgar conosco!!!

 Recanto Galícia

15 3349-1212 / 99724-1150

Venda de PRODUTOS IMPORTADOS Direto de Miami (EUA)



Compre com pagseguro • Enviamos para todo o Brasil
perfumes - maquiagem - cosméticos - roupas
óculos - relógios - pelúcias - brinquedos



 vendas_USA_for_you  11 97692-2865

EVENTO NA ESTAÇÃO FERROVIÁRIA DE MAIRINQUE MARCA LANÇAMENTO DO “Museu do Ferroviário”

A solenidade aconteceu no dia 12 de novembro, no saguão central da Estação Ferroviária de Mairinque e foi organizado pela Prefeitura de Mairinque, AMPF (Associação Mairinquense de Preservação Ferroviária) e Aisam (Associação das Indústrias

de São Roque, Araçariguama, Alumínio e Mairinque).

O evento serviu para marcar a criação oficial (através da Lei Municipal Nº 3.173) do Museu do Ferroviário e também a criação do Conselho Municipal de Patrimônio Histórico, Artístico e Cultural de Mairinque.

A PRESERVAÇÃO DA IDENTIDADE CULTURAL DE MAIRINQUE

A noite foi marcada pela reverência ao importante passado ferroviário de Mairinque e ao seu patrimônio histórico, representado pela Estação, seus ex-funcionários, equipamentos, documentos, prédios, etc. E todo esse acervo histórico será acolhido tanto pelo Museu Ferroviário como pelo Conselho, ambos agora legalmente constituídos.

A criação destes dois organismos só foi

possível graças ao empenho da administração municipal e legislativo, apoiados firmemente pela Associação dos Ferroviários, empresários ligados à Aisam e sociedade civil. Em sua fala o Prefeito Binho Merguizo destacou que “a criação do Museu do Ferroviário e do Conselho Municipal de Patrimônio Histórico tem a função de preservar, promover, valorizar e divulgar a identidade cultural mairinquense.



MADEIREIRA SÃO JOSÉ

ENTREGAMOS EM 24 HORAS!

VIGAS / TÁBUA / TELHAS / MOURÃO TRATADO

15 3241-5256

madeirasaojoseibiuna@gmail.com
Rod. Bunjiro Nakao, km 73,5 - Ibiúna/SP

Em breve Ibiúna terá uma grande novidade que está revolucionando a construção civil



CONSTRUÇÃO SECA

Vendemos os produtos

15 3248.1278 - 15 9 9710.1270 - ID 686*14805
Av. Maria Luíza Família Milani, 343 - Centro - Ibiúna - SP
www.construcaosecaibiu@gmail.com | www.construcaosecaibiu.com.br

Aceitamos



DESTAQUE PEDRAS Mármorees & Granitos

INOVANDO e RENOVANDO, o DESTAQUE PEDRAS traz para sua obra pedras decorativas de altíssima qualidade.

PROMOÇÃO

Pedras para revestimento de piscinas a partir de R\$ 15,50 m²



15 3289-0520 / 99635-4923 - Nextel 15 7834-7732
ID 921174834

destaquepedrasibiu@gmail.com | destaquepedrasibiu.com.br
Rod. Bunjiro Nakao, km 63,3 - Ibiúna/SP

Contrate o Limpa Telha e sinta a diferença de um ambiente mais limpo.

LIMPA TELHA

Limpa Telha é especializado em:

- Telhados
- Calçadas
- Pedras
- Fachadas
- Pisos
- Madeira
- Muros
- Grafinitos
- Toldos
- Pastilhas
- Fibra de Amianto e outros.

www.limpatelha.com

15 99692-3330 (vivo) / 11 97588-8965 (vivo)
11 95360-4889 (lim)

VISUAL JURACI

15 99603-6913
MANUTENÇÃO E SERVIÇOS



- Construção da Fundação ao Acabamento;
- Lavagem e Limpeza Geral (Telhados - Pisos - Toldos - Carpetes - Painéis - Caixas d'água);
- Hidráulica e Elétrica;
- Poços, Cercas, Fossas, Calhas, Forros, Gesso, etc.

UNINTER

CENTRO
UNIVERSITÁRIO
INTERNACIONAL

P.A.P. - IBIÚNA

REFERÊNCIA EM EDUCAÇÃO.



Cursos oferecidos:

ENGENHARIAS

- ENGENHARIA de Produção;
- ENGENHARIA da Computação;
- ENGENHARIA Elétrica.

BACHARELADOS

- Ciência Contábeis;
- Administração;
- Ciência Política;
- Teologia;
- Relações Internacionais.

LICENCIATURAS

- Letras;
- Filosofia;
- Artes Visuais;
- Matemática;
- Pedagogia;
- História;
- Geografia;
- Programa Especial para Egressos do Curso Normal Superior. [Complementação Pedagógica]

TECNÓLOGOS

- [CST - Curso Superior de Tecnologia]
- Gestão da Tecnologia da Informação (T.I.);
- Análise e Desenvolvimento de sistemas;
- Serviços Jurídicos e Notariais;
- Logística;
- Marketing;
- Gestão Hospitalar;
- Gestão Pública;
- e mais 9 tecnólogos.

uninter.com



Rua Maurício Benedito Germano nº 26 - Ibiúna, SP - [Travessa da Rua Guarani]

Tel.: 15 3241-2652

CS DA VILA SOROCABANA

ganha pintura, grama e novo paisagismo



Reforma do Posto de Saúde da Vila Sorocabana

Com mão de obra da própria Prefeitura e apoio da CCR – Companhia de Concessão de Rodovias, a Prefeitura de Mairinque iniciou uma reforma na fachada do Centro de Saúde José Francisco dos Santos, o CS da Vila Sorocabana. Foram retirados o muro lateral e as grades frontais da unidade básica.

A pintura do prédio ficará por conta da CCR que mantém um acordo com a ONG Pintura Solidária. Mairinque foi contemplada com a pintura de dois prédios públicos da saúde por conta dessa parceria entre

CCR e Pintura Solidária.

A primeira pintura ocorreu no primeiro semestre, no Pronto Atendimento Municipal (PA), no Jardim Cruzeiro. Agora, no segundo semestre, será a vez do CS da Vila Sorocabana. Também está programado o plantio de grama no espaço com terra.

A coordenação da unidade informou que serão efetuadas intervenções no paisagismo e na iluminação, de modo que o Centro de Saúde ganhe um ambiente simples e acolhedor. A placa com o nome do CS também será trocada por uma identificação padrão do Ministério da Saúde.

JM-ANDAIMES



Compactadores

Locação

15 3249-1291
15 98174-9719

ANDAIMES
A PARTIR DE
R\$ 10,00
O METRO



Rompedores

Rod. Bunjiro Nakao, km 65 - Ibiúna/SP
jm65andaimes@gmail.com



Mecânica Kikos
Autos Nacionais e Importados
Injeção Eletrônica

15 96744.9792
15 7811-4883
15 686-15553
15 3246-9476



15 9 9794.4519
ID 122*2750

Rua Francisco de Barros, 325 - Centro - Ibiúna

DEPÓSITO 61

MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Areia - Pedra - Ferro
Tijolo - Cal - Cimento - Bloco
Tintas - Ferragens - Hidráulica

Entrega Imediata
Frete gratuito na região
Melhores preços da região

siqueira.fil@hotmail.com
☎ 15 3249-1197

Rod. Bunjiro Nakao, km 61 - Ibiúna/SP

Lava Rápido e Borracharia km 60

Motos - Carros - Tratores e Caminhões



Ducha simples e completa Engraxamento em geral

☎ 15 7814-9736 / ID 649*17259 / ID 688*15413
Rod. Bunjiro Nakao, km 60 - Votorantim - Ibiúna/SP

STYLLUS

MODERNA

Esquadrias de Alumínio
Grades - Portões
Serralheria em Geral
Locação de Betoneira
e Andaimes



15 3241-2687 / 15 99806-3387 (vivo)
modernaserralheria@gmail.com
Rod. Bunjiro Nakao, km 68 - Ibiúna/SP



SERRARIA DOIS CÓRREGOS

Compra e Venda de Pinus e Eucallpto
Madeira Tratada e Serrada
Carvão

15 3494-9676 / 3494-9664 / FAX 15 3248-2105 / 11 4708-7869
dois_carregos@yahoo.com.br
Matriz: Rod. Bunjiro Nakao, km 68 - n° 600
Filial: Rod. Bunjiro Nakao, km 67 - Ibiúna/SP

Auto Mecânica Hermes



Autos Nacionais & Importados
Serviços Especializados
Injeção Eletrônica
Suspensão

Fone: (15) 3241.5143

ID 89*41327 • 86*20019

Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 616
Centro • Ibiúna • SP

Soluções dos desafios anteriores

Desafio 1

Elaborado pela pedagoga Erleide M S S Antunes

A diferença das idades não se altera com o tempo. Por tentativas e erro procuramos dois números cuja a soma seja 45 e a diferença atenda as condições propostas no problema. Encontramos então as idades 20 e 15. Sendo assim há cinco anos, o mais velho tinha 15 e o mais novo 10, que representa a metade da idade atual do mais velho.

De hoje há cinco anos, o mais velho terá 25 e o mais novo 20, que representa a soma das idades igual a 45.

Utilizando a álgebra chamamos de y a minha idade e x a sua idade, ambas no passado. A diferença de nossas idades ($y-x$) se manterá ao longo do tempo. Observe o quadro abaixo:

PERSONAGENS	ONTEM	HOJE	AMANHÃ
EU	Y	2X	2X+Y-X
TU	X	Y	2X

A diferença das idades ontem era $y-x$, hoje a diferença é $2x-y$. Então, $2x-y=y-x$. Concluímos que $3x=2y$. Como amanhã a soma das nossas idades é 45, temos $(2x+y-x)+2x=45$. Então $3x+y=45$. Substituindo a primeira conclusão ($3x=2y$) na segunda, temos: $2y+y=45$. Portanto, $y=15$ e $x=10$.

PERSONAGENS	ONTEM	HOJE	AMANHÃ
EU	15	20	25
TU	10	15	20

Desafio 2

Numerar as dez pilhas e pegar de cada pilha a quantidade de livros correspondente ao número da pilha ($1+2+3+4+5+6+7+8+9+10 = 55$ livros). Colocar essa nova quantidade de livros de uma só vez na balança digital. Se o valor apresentado for 5510 a pilha mais pesada será a número 1, pois são 55 livros sendo $54 \times 100 + 1 \times 110 = 5510$. Se o valor apresentado for 5520, a pilha mais pesada será a número 2, pois $53 \times 100 + 2 \times 110 = 5520$. E assim por diante. Ou

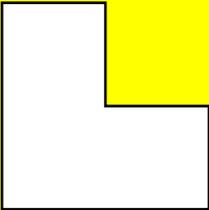
Se a primeira pilha for a mais pesada, a pesagem será o total mais dez, ou seja $55 \times 100 + 10$. Se a segunda pilha for a mais pesada, a pesagem será o total mais vinte, ou seja $55 \times 100 + 20$. E assim por diante.



Errata: Soluções dos desafios anteriores

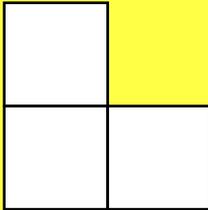
ATIVIDADE 2 - PÁG. 36 - EDIÇÃO 25 - A HERANÇA, DIVISÃO EM PARTES IGUAIS.

1º



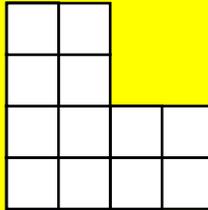
Forma original

2º



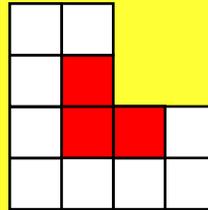
Dividir o terreno inicial em três quadrados iguais.

3º



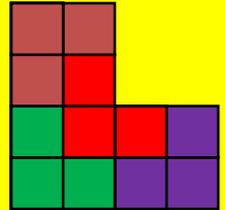
Dividir cada quadrado anterior em quatro quadrados iguais.

4º



A cada quatro quadradinhos selecionar um e formar um terreno com a forma original.

5º



Cada três quadradinhos forma um terreno com o formato original.

prime
Seu carro em primeiro lugar
Lava rápido
R. Cab. Monteiro & Desvillas, 11 - Jd. São - Atibaia na base do D200

Caricatura
Mangá
Retrato
Desenho Infantil
Nova turma noturna
15 99606-9651
magnosolari@yahoo.com.br

ESSENCIAL
ARQUITETURA E DECORAÇÃO
Arqtª Rosana Pedroso
Tel: 15 3249 2656
essencial@essencialdecor.arq.br
www.essencialdecor.arq.br

J&C Estamparias
(15) 997491828 Julliano | (15) 99130-4436 Vagheza Nancy

www.animalevet.com.br
Animale
Clínica de pequenos animais
Reprodução equina
15 3241-1819 / 3241-1825
15 9 9806-4529 / 98110-6660

Ivanete
Brevetada e Profissional
15 3241-5537
Rua Zico Soares, 60
Centro - Itumbia - SP

GRUPO GATUÍ
MONITORAMENTO 24h DE ALARME.
PROTEÇÃO PERIMETRAL E IMAGENS
COMÉRCIO RESIDÊNCIA - COMÉRCIO - INDÚSTRIA
ITUMBIA E BARRIO | 15 3248-1823

BELÍSSIMA
ARQUITETURA
(15) 3241-1975
Rua Pindura Soares, 49 | Itidua/SP

Óptica da Sú
Lentes e Montagens digitais
Armações e Solares nacionais e importados
PAGUE EM
*ATÉ 10X NO CARTÃO
*CREDIÁRIO PRÓPRIO
Válido até 31/12/2014

Promoção de natal
na compra de
Óculos Completos
acima de **R\$ 300,00**
ganhe um
ÓCULOS DE SOL*

LENTEs e MONTAGEM DIGITAIS:

ARMARÇÕES e SOLARES (Nacionais e Importados)

Ibiúna - R. Dr. Gabriel Monteiro da Silva, 117 | 15 3349-6136
Brigadeiro Tobias - Av. Bandeirantes, 3734 | 15 3236-6489
suoptica@hotmail.com

*exceto óculos de grife

Caça-palavras

Consciência Negra

O Dia **NACIONAL** da **CONSCIÊNCIA NEGRA** é celebrado em 20 de novembro no Brasil e é dedicado à reflexão sobre a **INSERÇÃO** do **NEGRO** na sociedade brasileira. A data foi escolhida por coincidir com o dia da morte de **ZUMBI** dos **PALMARES**, em 1695. O Dia da Consciência Negra procura ser uma data para se lembrar da resistência do negro à escravidão de forma geral, desde o primeiro transporte de africanos para o solo brasileiro (1549).

Algumas entidades como o **MOVIMENTO Negro** (o maior do gênero no país), organizam palestras e

C	R	P	A	L	M	A	R	E	S	S	P
O	M	V	I	N	S	T	S	A	O	M	O
N	O	C	P	S	S	T	N	E	G	R	O
S	Ç	R	A	A	A	A	E	T	A	R	R
C	A	N	A	C	I	O	N	A	L	M	E
I	O	O	S	O	A	E	D	A	O	A	R
E	R	Z	U	M	B	I	L	T	I	O	R
N	A	A	A	A	A	E	N	T	A	G	A
C	O	E	V	R	V	E	V	Ç	G	A	E
I	P	O	G	P	M	I	R	O	N	R	U
A	A	E	C	I	A	E	O	P	O	I	A
S	N	N	V	O	S	N	T	V	N	D	O
S	R	O	R	N	R	R	R	A	D	A	S
F	M	O	I	E	S	A	U	N	A	X	X

Colaboração: J. E. Sobral

eventos educativos, visando principalmente crianças negras. A instituição procura evitar o desenvolvimento do autopreconceito, ou seja, da inferiorização perante a sociedade. O dia é celebrado desde a década de 1960, embora só tenha ampliado seus eventos nos últimos anos.

Errata

Edição 26 - Página 20



Esta é a imagem correta da sálvia utilizada na fitoterapia, e não a que foi publicada na edição 26 na página 20.

Solução Sudoku

Edição 26

4	2	9	5	1	7	6	8	3
5	8	7	6	3	2	9	4	1
3	1	6	8	4	9	7	2	5
6	9	8	7	2	3	1	5	4
2	5	4	9	8	1	3	6	7
7	3	1	4	6	5	8	9	2
9	7	3	2	5	6	4	1	8
8	6	2	1	7	4	5	3	9
1	4	5	3	9	8	2	7	6

Ter atitude para se cuidar.

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

NOVEMBRO AZUL,
NÓS APOIAMOS.

Unimed 

São Roque

DICAS DO **BIGODE**

A PREVENÇÃO SEMPRE
É O MELHOR CAMINHO.
DEIXE O TABUÍ DE LADO.

ANS - nº 318388

CARÊNCIA
ZERO

para consultas e exames simples.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

São Roque

ANS - nº 318388

Aproveite e faça seu
plano Unimed sem carência.

Vendas: 11 4713-5222



- Profissionais
- Serviços
- Decoração

mais Ibiúna[®]
Casa e Decoração 

Divulgue nos principais condomínios da cidade.
vendas@maisibiuna.com.br