OUTUBRO 2015

Viver Bem CONDOMÍNIOS

FOLHA DA REGIÃO

10

receitas de suco verde para beber sem exagero

CONDUTA DE RISCO

Tem animal que só falta dirigir de tão à vontade que passeia no carro. Mas ficar solto não é seguro. Pra ninguém.

PALAVRA DE SÍNDICA
Nesta edição, entrevista com Renata Barreto Squiçato.

BATE-PAPO
Isabela Freitas aconselha o desapego, mas tem milhares de seguidores fanáticos.

TECNOBENS 7 anos
construindo grandes histórias

The Wall, o projeto de maior sucesso da Tecnobens

The Wall
RESIDENCIAL

The Wall II
RESIDENCIAL

The Wall
Condomínio

160 unidades

Lançamento dia 1º de Outubro

Corra para não perder o imóvel dos seus sonhos

The Wall

Concórdia IV

69m²

POPULAR SÓ NO PREÇO

Última chance de comprar o maior apartamento popular do mercado, no bairro com maior valorização na cidade

O apartamento

- 3 Torres
- 136 unidades
- 2 dormitórios
- Varanda com espaço para balcão grill
- Elevador

Vagas

- 2 vagas de garagem

Lazer

Piscina
Playground
Salão de Festas

Mais ecologia por m²

- Captação e utilização de água da chuva
- Aquecimento solar em todas as unidades

Visite nosso plantão de vendas

Segunda a sexta: 9h às 22h
Sábado e domingo: 9h às 17h
Pl. José Lourenço, 655 - Concórdia - Araçatuba
Fones: 18 3621.4412 | 18 98136.7968

TECNOBENS
TECNOLOGIA INTELIGENTE

ARTIGO

Garagens em condomínios

Rodrigo Karpat é advogado especialista em Direito Imobiliário e consultor em condomínios.

Garagem é motivo para uma série de conflitos em condomínios. Apesar de ter a garantia de segurança e comodidade, muitos condôminos transformam a vida em comunidade em uma grande dor de cabeça quando o assunto é a vaga para estacionar seu veículo. Entre os principais problemas, estão regras para acessibilidade, vagas compartilhadas, estacionamento em locais errados, utilização desses espaços por não moradores, carros maiores do que o local disponível, furtos, danos e amassados causados por vizinhos, guarda de motos e automóveis juntos.

Para tentar entender e resolver muitos desses conflitos, é indispensável a leitura da convenção do condomínio. Muitas vezes as convenções determinam que cada vaga de garagem é destinada a guarda de apenas um automóvel. Nesse caso, o condômino deverá optar entre parar um carro ou uma moto. E, ainda, restringem a sua utilização somente aos moradores e vedam a guarda de qualquer objeto no interior das vagas. Porém, as regras para a utilização da garagem dependem de cada convenção de condomínio.

Os condomínios não estão obrigados a oferecer vagas especiais para idosos, por exemplo. De qualquer forma, é salutar que, tendo condições, essa população seja favorecida com fácil acesso aos elevadores. No caso de sorteio de vaga de garagem, é importante que os idosos sejam beneficiados com os locais de maior espaço e entrada privilegiada.

A oferta de vagas diferenciadas para deficientes também não é obrigatória. O decreto 5.296, de 2004, que estabelece normas para a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiência ou com mobilidade reduzida, não se aplica aos condomínios. Cada município, através do Código de Obras, deve regular o uso de vagas de garagem para essas pessoas. Em São Paulo, a lei municipal 15.649 determina que para edificações com mais de 100 vagas, pelo menos 1% deve ser reservada para deficientes.

> É importante que os idosos tenham fácil acesso a elevadores

No entanto, é importante observar a norma da ABNT NBR 9050:2004, que diz que "o percurso entre o estacionamento de veículos e a(s) entrada(s) principal(is) deve compor uma rota acessível. Quando da impraticabilidade de executar rota acessível entre o estacionamento e as entradas acessíveis, devem ser previstas vagas de estacionamento exclusivas para pessoas com deficiência, interligadas à(s) entrada(s) através de rota(s) acessível(is)."

Viver Bem Condomínios

viverbem@folhadaregiao.com.br

EXPEDIENTE

ADMINISTRAÇÃO, REDAÇÃO E PARQUE GRÁFICO
Rua Joaquim Fernandes, 445
Jd. Nova Iorque.
CEP 16018-280. Araçatuba.
Fone: (18) 3636-7777
E-mail: folhareg@folhadaregiao.com.br

DIREÇÃO GERAL
Ana Eliza Assis Lemos Cenci

COMERCIAL
comercial@folhadaregiao.com.br
Fone: (18) 3636-7770

SUCURSAL DE SÃO PAULO
Praça Dom José Gaspar, 76
6º andar - cjs. 65/66
Centro, São Paulo (SP)
Fone: (11) 3259-6051
Fax: (11) 3259-6996
folhadaregiao-sp@uol.com.br

EDITOR-CHEFE
Arnon Gomes

EDITORA
Maira Cibele Miranda

REPORTAGEM
Amanda Bonetto (estagiária)

EDITORAÇÃO GRÁFICA
Alexandre Junqueira

FOTO DE CAPA
Tierfotoagentur/J. Hutfluss/ Alamy/Latinstock

ETAPA

ENEM

1º LUGAR em REDAÇÃO

COLÉGIO
De Angeles
A melhor educação®

Integral - Bilingue | Educação Infantil
Ensino Fundamental | Ensino Médio

MATRÍCULAS ABERTAS

GARANTA SUA VAGA!

3636.1673
AVENIDA SAUDADE, 775

www.anselhoreducacao.com | fb.com/colegiodeangeles | @col.deangeles

PALAVRA DE SÍNDICA

'Os desafios são diários'

DESDE DEZEMBRO DE 2013, a cirurgiã dentista Renata Barreto Squiçato, 43 anos, é síndica no Edifício Platinum, condomínio vertical de alto padrão onde vivem 35 famílias, no centro de Araçatuba. Renata é a primeira síndica do prédio e desempenha funções que vão da contratação de funcionários ao relacionamento com escritórios de contabilidade.

VALDIVO PEREIRA/FOLHA DA REGIÃO

Como começou a exercer a função de síndica?
Eu quis fazer parte da comissão provisória, que hoje são os membros que formam a minha comissão. No dia da assembleia, para definir o cargo, eles me convidaram para ser síndica. Não fui eu que me prontifiquei, apenas me convidaram para continuar.

Já foi síndica em outro condomínio?
Não, mas na minha clínica há doze salas comerciais. A bem dizer, ali também é um condomínio. Em 2002, meu pai construiu o local e eu estou acostumada a lidar com bastante gente porque tem sala com até três profissionais.

Ser síndica é como ter um segundo emprego?
Sim, porque tem que ter muita responsabilidade e cuidado porque você lida com o seu dinheiro e o dinheiro de outras pessoas. É totalmente diferente da minha profissão. É uma parte totalmente administrativa, como se fosse um escritório.

Como é a sua rotina?
Sou uma pessoa que gosta de estar a par de tudo. É meu perfil. Então praticamente tomo conta de tudo. Embora tenha uma comissão que me ajude muito, formada por seis pessoas, eu acabo tomando conta de todas as questões, tanto do financeiro, pessoal e com funcionários.

Como administra seu tempo entre a clínica e o condomínio?
Na segunda-feira eu não trabalho e reservo o dia para as atividades do prédio, como colocar recibo em ordem, pagamentos em geral, nota fiscal, tudo para enviar ao escritório. De terça a sexta-feira, na parte da manhã, trabalho na minha clínica. Na sexta-feira à tarde eu fico em casa para resolver questões pessoais e do prédio. No período noturno, também fico disponível para as questões administrativas de última hora. Eu, minha casa, ser dentista e ser síndica é tudo uma coisa só. Não tenho essa divisão. Todo dia é dia. Você sempre acaba fazendo de tudo.

Que aprendizado tira dessa atividade?
O maior aprendizado para mim é o crescimento pessoal e amadurecimento, por você aprender a lidar com as pessoas e a ter jogo de cintura. Você adquire um equilíbrio muito grande, porque lida com todo tipo de personalidade possível.

Qual a reação das pessoas quando descobrem que é síndica?
Elas falam que eu sou doida (risos). É sempre muita responsabilidade.

Quantos funcionários estão sob sua responsabilidade?
São sete funcionários. Quatro porteiros, duas faxineiras e um zelador.

Que melhorias foram feitas no prédio no último ano?
Há algumas concluídas recentemente e outras em andamento. A montagem do mezanino na área das piscinas, melhorias na academia, brinquedoteca e salão de festas. Agora estamos na parte do

RAIO-X

PAULO GONÇALVES/FOLHA DA REGIÃO

- Renata Barreto Squiçato
- 43 anos
- Cirurgiã-dentista
- Primeiro mandato como síndica (mandato de dois anos)
- É casada e não tem filhos

- Condomínio Edifício Platinum
- Localizado na rua Carlos Gomes, 602
- Possui 38 apartamentos, dos quais 3 não ocupados.
- Inaugurado em 12 de novembro de 2013

térreo, reformando para adquirir e instalar a mobília.

Os moradores são participativos ou você gostaria que se envolvessem mais nas decisões sobre a gestão?
De um modo geral, são, sim. Eles são participativos de uma maneira positiva. São aquelas pessoas que se não podem ajudar, também não irão atrapalhar. Alguns são neutros, mas os que participam fazem para acrescentar.

É bom ter uma praça (Getúlio Vargas) ao lado?
A localização é o ponto positivo. Por ser no centro da cidade, independente da praça, mas sim pela rua e pelo bairro.

Tecnologicamente, quais são as inovações?
Investimos bastante em segurança. São mais de cinquenta câmeras em todo o local. A gente procura automatizar tudo, principalmente na parte de segurança do condomínio.

Há algum diferencial no prédio em relação a outros condomínios?
Acredito que um dos principais diferenciais se dê por ele ser novo e ser um prédio de alto padrão, que se equipara a outros do mesmo segmento.

Qual dica daria para quem deseja ser síndico?
Tenha paciência para lidar com os desafios, que serão diários em todos os sentidos.

Transporte de *animais* em veículos tem regras

Motorista está sujeito a multa e pontos na CNH se carregar o animal solto

VALDIVO PEREIRA/FOLHA DA REGIÃO

A empresária Suélen Vieira transporta seus animais acomodados em cadeirinhas com cinto de segurança

Rafaela Tavares

Não é incomum ver animais de estimação circulando livremente em carros, no colo do motorista e com a cabeça para fora da janela. São práticas arriscadas para os animais e seus donos, sobretudo em freadas bruscas.

O Detran-SP (Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo) esclarece que embora não exista regulamentação federal especificando como o deslocamento de animais deve ser feito, o CTB (Código de Trânsito Brasileiro) determina o que é ou não aceitável. "Não é recomendado que o animal seja transportado solto, circulando livremente pelo veículo, pois isso pode tirar a atenção do condutor", esclarece a assessoria de imprensa do órgão.

MULTAS

Dirigir sem atenção ou sem cuidados indispensáveis à segurança é classificado como infração leve, punida com multa de R$ 53,20 e três pontos na CNH.

Transportar animal à esquerda do motorista ou acomodado em seus braços ou pernas é infração média, podendo custar quatro pontos na habilitação e multa de R$ 85,13, como estabelecido pelo artigo 252.

Carregar cães soltos em carrocerias também infringe o CTB. Conforme o artigo 235, levar animais na parte externa do veículo resulta na autuação do condutor, com cinco pontos na habilitação e multa de R$ 127,69.

Existem no mercado opções para o

transporte seguro dos animais, como caixas, bolsas e cadeirinhas. A caixa pode ser utilizada por cães e gatos. Para animais de estimação com até 10 quilos, há também bolsas e cadeirinhas de transporte.

Cães maiores podem contar com cintos de segurança, que possuem ganchos para coleiras do tipo peitoral. O equipamento é acoplável ao cinto de segurança do banco de trás do veículo e pode ser utilizado por cachorros de qualquer porte. "Também devemos ter cuidado com o transporte em caçamba, que só pode ser feito em caixas que acomodem corretamente o pet", destaca o adestrador José Eduardo Biagi.

DIVULGAÇÃO

CAIXA

O dono deve acostumar o animal a usar a caixa desde filhote e associá-la a um local seguro e confortável, deixando aberta perto de onde o animal costuma se deitar para que entre e saia quando quiser. Assim que ele se familiarizar com a caixa, é hora de levá-lo para um passeio de carro. Deve haver espaço suficiente para que ele fique de pé, ande em um pequeno círculo e deite confortavelmente.

Antes de passear, o shih-tzu Quincas e a cadelinha Futrika, sem raça definida, são acomodados em cadeirinhas associadas a coleira peitoral. A empresária Suélen Vieira, dona dos animais, conheceu o equipamento em um grupo do Facebook. "Existe um motivo para que os seres humanos usem cintos de segurança, e o mesmo vale para os animais de estimação", afirma. Colaborou Amanda Bonetto

COLORIAGE®

• Cabeleireiros • Estética especializada em orofacial
• Estética corporal • Design e pigmentação de sobrancelhas
• Depilação • Esmalteria • Dia da noiva

Rua José Bonifácio, 546 • Araçatuba • 18 3622 5416 18 99703 1333

Na Dely, tem tudo o que a gente ama

Dely

Padaria & Restaurante

Disk Dely 3625.5700

Avenida da Saudade, 1.450 - Araçatuba-SP

O avanço do *amarelo*

FOTOS: DIVULGAÇÃO

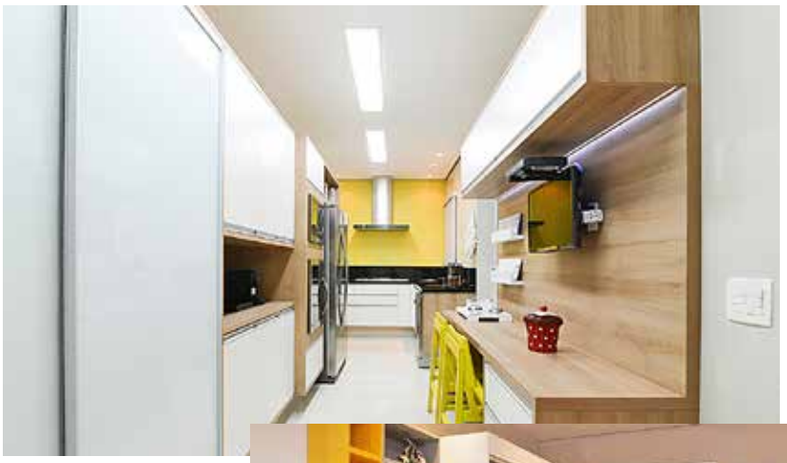
A cor pode deixar o ambiente repousante ou dinâmico, dependendo da tonalidade escolhida

O amarelo volta a ser uma das principais tendências para a decoração. A cor, que pode ser usada em todos os ambientes, é encontrada especialmente no revestimento de móveis. A designer de interiores Rosangela Pimenta, de São Paulo, afirma que a tendência é bem aceita pelos brasileiros. "O ambiente precisa seguir um contexto; o amarelo é bom, mas tudo o que é bom, quando usado demais, fica ruim", afirma. "Devemos ter equilíbrio acima de tudo."

A paleta de tons permite montar ambientes repousantes ou dinâmicos e faz toda a diferença. "O cítrico tem que ser usado com cuidado e de preferência pouco porque não possui sofisticação", alerta. "O tom mais fechado é clássico." O cinza é uma cor que casa muito bem com o amarelo e tem sido uma forte tendência de contraponto. Uma sugestão é associar a parede e chão de cimento queimado com móveis amarelos.

Para os adeptos de estilos mais ousados, a combinação de móveis na cor vibrante com itens em azul claro ou verde cai muito bem.

A cozinha é o ambiente com mais predominância do amarelo. Os armários com revestimento na cor dão vida à área que está cada vez mais tomada pelos tons neutros dos aparelhos.



Equilíbrio no revestimento dos móveis em cozinhas e quartos

ENTREVISTA

A best-seller da *autoajuda* juvenil

Com 24 anos, Isabela Freitas é sensação entre jovens leitores

Uma conta no Twitter foi o passaporte de Isabela Freitas para o sucesso. A jovem de 24 anos mora em Juiz de Fora (MG) e é autora de dois livros. Lançou "Não se Apega, Não" em 2014 e "Não se Iluda, Não" em 2015, ambos pela editora Intrínseca.

O primeiro livro de Isabela foi o oitavo mais vendido no Brasil até o mês de agosto, de acordo com o sistema Bookscan. Entre os autores, ela é a quarta brasileira no ranking, ficando atrás do padre Marcelo Rossi, de Edir Macedo e Augusto Cury.

As postagens na rede social chamaram a atenção de milhares de internautas e a fama em torno dela atraiu até empresas como a Rede Globo. Em entrevista ao **Viver Bem Condomínios**, a mineira fala sobre seus planos, relacionamentos e a fama de conselheira amorosa.

PRIME
CONQUISTE UM CORPO DE
ATLETA
SAIA DA ROTINA DAS ACADEMIAS CONVENCIONAIS
SEU CORPO NÃO NASCEU PARA FICAR PARADO!
PROFESSOR MARCO TURRINI
facebook.com/ Marco Turrini
Studio Fitness
Marco Turrini
BENEFÍCIOS DO
TREINO funcional
EMAGRECIMENTO RÁPIDO
DEFINIÇÃO MUSCULAR
AUMENTO DA MASSA MUSCULAR
MELHORA O METABOLISMO E AUMENTA A FORÇA
MELHORA A RESISTÊNCIA CARDIO RESPIRATÓRIA
MELHORA A FLEXIBILIDADE, COORDENAÇÃO MOTORA E AGILIDADE
REEQUILÍBRIO MUSCULAR E MELHORA POSTURA
Rua Rio de Janeiro, 74 | Araçatuba SP | 18. 99733 9187

DETE IMBERNON
Personal Training
• CONDICIONAMENTO • ESTÉTICA • EMAGRECIMENTO • GINÁSTICA LABORAL
• TREINAMENTO DE FORÇA GINÁSTICA CORRETIVA • CONSULTORIA
18. 99704 4547
facebook.com/ DETE IMBERNON

Nas redes sociais você se define como exagerada e louca. Por quê?
Eu acho que um pouco é por causa do meu signo, sou sagitariana. Brincadeira. Eu sempre fui muito exagerada, de extremos, de querer muito e não querer. E louco todo mundo é um pouco. A diferença é que eu mostro na internet a minha loucura, não tenho vergonha. Sou apenas uma menina normal que está se expondo na internet.

Como foi a experiência de participar da Bienal no Rio de Janeiro?
Eu já tinha participado da Bienal em São Paulo, no ano passado. Tinha acabado de lançar meu livro, as pessoas não me conheciam muito. No fim, meu estande lotou, deu mais de 400 pessoas e, na época, já foi uma surpresa. Este ano estava com muita expectativa e medo de não aparecer ninguém. Quando cheguei lá e vi um monte de gente me esperando e gritando meu nome foi emocionante, tive que segurar muito para não chorar. Sou muito grata a todos. É uma coisa que eu não esperava alcançar.

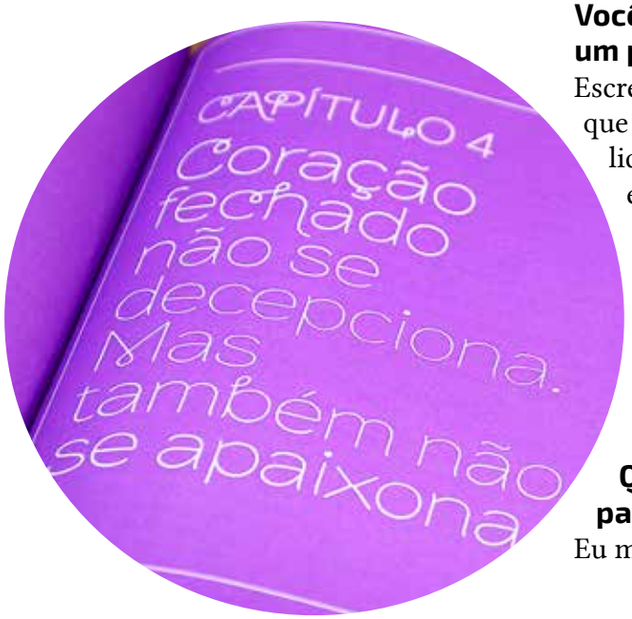
Seus pais a acompanham nos eventos?
Eles sempre me acompanham, viajam comigo para todos os lugares que conseguem ir. Só quando é muito longe que não, como as viagens para o Nordeste. Quando é São Paulo e Rio de Janeiro, eles estão sempre presentes.

Como seus livros podem ser classificados?
Eles são classificados como autoajuda e, algumas

LEO AVERSA

Isabela está entre os autores mais vendidos

vezes, como autoajuda juvenil, porque atingem o público jovem, mas têm um pouco de ficção também. Eu gosto da classificação de autoajuda porque eles têm esse lado mesmo. Há conselhos para as situações que foram apresentadas. Se ajuda alguém de alguma forma é autoajuda, sim. Mas para aqueles que não estão procurando ajuda ele é apenas uma ficção. É difícil definir.



Gosto da classificação de autoajuda. Se ajuda alguém, é autoajuda, sim

Você escreve pensando em um público definido?

Escrevo pelo prazer de escrever. Nada que escrevi até hoje foi com uma finalidade. Não escrevia no blog porque estava na moda, não escrevi livro para vender muito. Escrevia pra mim, coisas que eu gostava e eu, como leitora, gostaria de ler, e deu muito certo por isso, por escrever muito por paixão, pelo que eu acreditava.

Quais são suas inspirações para escrever?

Eu me inspiro muito na Meg Cabot, autora da série "O Diário da Princesa" e da série "A Mediadora", que eu amo. Todos os livros que foram lançados eu li. Ela escreve para um público muito jovem, e suas personagens têm a ironia e o sarcasmo como características marcantes. Consegui colocar isso nas minhas personagens também, porque eu acho muito legal você ter um personagem divertido, que não é melancólico ou triste. Me inspiro também no Paulo Coelho, porque sai um pouco do meu âmbito. Sete anos na lista do The New York Times é para um escritor exemplo.

Qual a diferença entre a Isabela autora e a personagem?

A do livro se decepciona mais. Coloquei ela em enrascadas que muitas vezes eu não passei, mas que queria que ela passasse. Não é muita diferença, somos parecidas. Coloquei muito da minha personalidade na Isabela. A personagem é mais decidida e imediatista. Eu demoro um pouco para

remoer uma decisão. Quando quero terminar um namoro, fico seis meses pensando e a do livro na primeira página já termina. Ela amadureceu um pouco. Coloco os meus erros para ela aprender também.

Muitos leitores a consideram uma conselheira amorosa. Por que escolheu abordar relacionamentos?
Sempre fui aquela amiga conselheira, sempre namorei e fui bem-resolvida para quem me via de fora. Quando uma amiga tinha um problema vinha falar comigo, então eu já era essa conselheira amorosa e de amizade. Eu passei meus conselhos do real para a internet. Comecei a contar os meus casos e as pessoas se identificaram, queriam meu conselho. Sou muito nova para dar conselhos, não tenho tanta vivência assim, mas os conselhos que dou são de coisas que eu aprendi ou que eu acho que serão melhores para as pessoas, o que não quer dizer que é o certo também.

Do blog, fui para o livro e agora para a televisão. É um passo grande

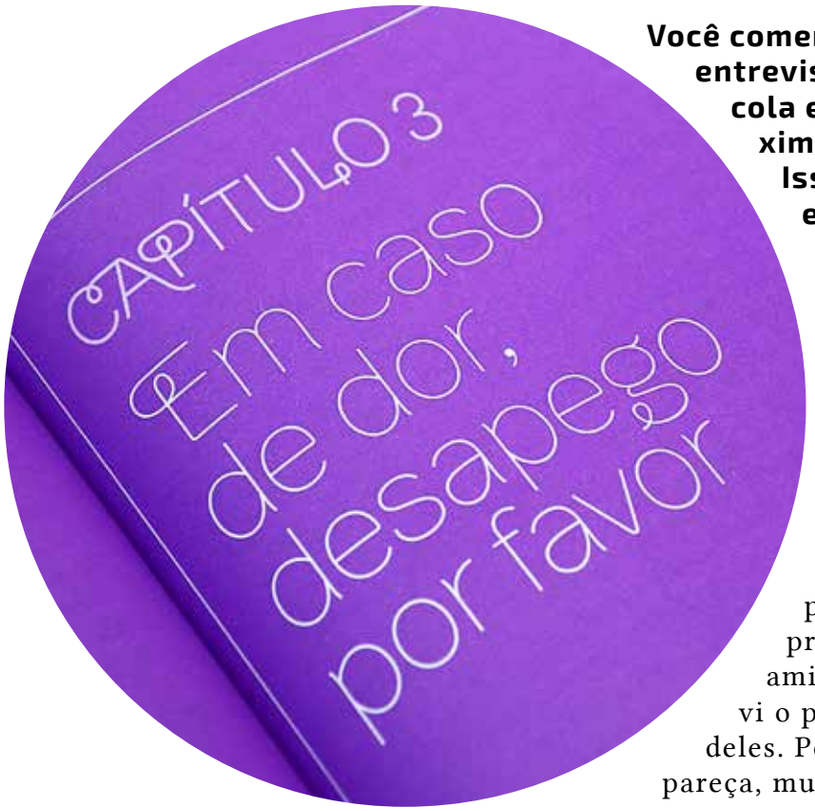
Há uma maturidade maior no segundo livro em relação ao primeiro?
Eles não têm muita diferença nos personagens e ambos têm autoajuda. Mas no "Não se Iluda, Não" eu soube mesclar melhor a parte de autoajuda com a ficção. Ao mesmo tempo que estou escrevendo uma cena entra um conselho sem você perceber. No outro livro, está bem nítida a parte de autoajuda e a parte da história.

CAPÍTULO 3

Mudanças não precisam ser drásticas para significar alguma coisa

FOTOS: VALDIVO PEREIRA/FOLHA DA REGIÃO

Você está trabalhando em um próximo livro?
Vou começar a escrever neste mês. Tenho uma reunião na editora Intrínseca para esquematizar a história e botar a mão na massa. Será o último livro da trilogia. Ele vai dar fim à história da Isabela, seguindo o mesmo estilo dos outros dois.



VALDIVO PEREIRA/FOLHA DA REGIÃO

Você comentou em entrevista que na escola era muito próxima de meninos. Isso a ajudou a entender os relacionamentos e a visão masculina?

Com certeza. É um fator primordial para eu ser essa conselheira amorosa, porque eu sempre tive muitos amigos, sempre vi o ponto de vista deles. Por incrível que pareça, muitas vezes eu penso como um menino, eu tenho esse lado realista e mais pé no chão, sei o que eles pensam, gostam ou não.

Recentemente, a Rede Globo comprou os direitos de "Não se Apega, Não" para um quadro no Fantástico. Você participará da atração?

Ainda não sei de muita coisa. A gente assinou o contrato, mas não temos muitas informações. É um grande reconhecimento do meu trabalho. O Manoel Carlos foi atrás de mim, me conheceu e quis me levar para a Globo, levar o meu livro. É um passo muito grande. Sempre quis evoluir. Do blog eu fui para o livro e agora para a televisão. Isso é muito gratificante. Este ano tem sido o melhor de todos.

Como lida com o sucesso sendo tão nova?

Não deixo nada subir à minha cabeça. Trato todo mundo igual. Às vezes as leitoras chegam perto de mim chorando e tremendo e eu peço para parar com isso, digo que somos amigas, que eu sou uma pessoa normal. Minha

vida não mudou muito, a não ser que agora eu ando nos lugares e as pessoas pedem para tirar fotos.

Como é a relação com os fãs?
Compartilho tudo com eles através das redes sociais, mas busco ter privacidade em certos pontos. Nunca tive problema com essa relação, sempre procuro estar próxima deles.

Continua na faculdade?
Não. Vou voltar no começo do ano que vem para acabar o curso de Direito já que falta apenas um ano. E tenho o blog, que foi onde tudo começou. Criei um canal no Youtube, que já tem mais de 120 mil inscritos e 3 milhões de visualizações.

Qual a dica para quem deseja ser escritor?
Procurar ser sempre autoral e autêntica. Isso chama a atenção dos leitores. Eles vão gostar de você pelo que é e não por copiar outra pessoa.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Selfies com fãs ávidas por contato e autógrafo na Bienal

CENTERCLEAN
Produtos de Limpeza e Descartáveis
ENTREGA GRÁTIS

Produtos de Limpeza
Água sanitária
Amaciantes de roupas
Desinfetantes / Detergentes
Limpador de pedras
Limpador amoniacal
Limpa vidros / Lustra móveis
Multiuso / Limpeza em geral
Sabonete líquido
Todo tipo de sabão

Tratamento de Piscinas

Equipamentos e Acessórios
Aplicadores de cera
Baldes
Carros funcionais
Placas sinalizadoras
Enceradeiras
Escovas especiais
Discos abrasivos / Flanges
Suportes / Refis
Pás e vassouras
Rodos profissionais
Cestos / Lixeiras seletivas
Mop pó / Mop úmido (perfect mop)
Sacos alvejados / Flanelas
Tapetes vinil

Descartáveis
Papel toalha / Papel higiênico
Toalheiros / Saboneteiras
Saco de lixo
Copos
Lençóis hospitalares
Porta copo descartável

Tratamento de Pisos
Impermeabilizantes
Seladores
Removedor de ceras
Limpa pedras
Limpeza de porcelanato

Linha Automotiva
Shampoo p/ lataria e chassis
Desengraxante p/ motor e mãos
Silicone líquido/gel

Rua Marcos Toquetão, 248 A - Jardim Jussara - Araçatuba/SP (próximo ao Supermercado Rondon)
Fone/Fax: (18) 3631-5031 / 3631-5032 - Central de Vendas: cleansystem@centerquimica.com

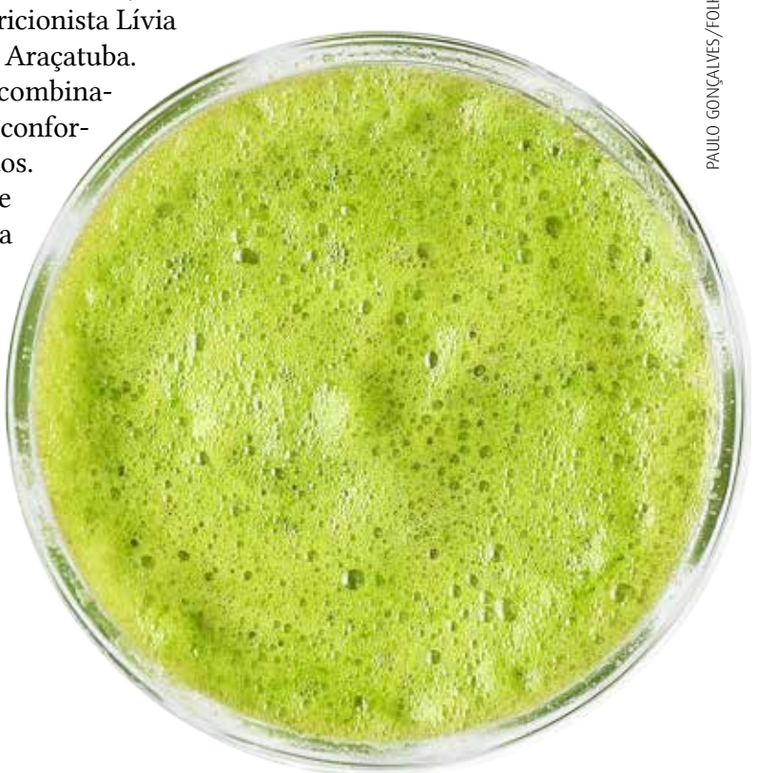
Suco *verde* sem exagero

Os sucos verdes, preparados à base de vegetais, frutas, legumes e sementes, trazem muitos benefícios à saúde. Auxiliam na desintoxicação, regulagem do funcionamento do intestino, preveem problemas gástricos, reduzem a taxa de colesterol e glicemia e, quando associados a uma alimentação balanceada e à prática de exercícios físicos, são capazes de acelerar o metabolismo e auxiliar na perda de peso.

Para obter o resultado esperado, é necessário procurar um profissional que oriente sobre as receitas indicados em cada caso. O consumo exagerado da bebida pode ser prejudicial, mas não há contraindicações diretas.

O ideal é tomar os sucos em jejum, como parte do café da manhã ou nos lanches intermediários, entre as refeições. "Eles são ótimas opções principalmente para os lanches, pois têm nutrientes que auxiliam em diversos mecanismos do corpo, mas não são indicados para substituir uma refeição completa", destaca a nutricionista Lívia Bernardes Rodrigues, de Araçatuba.

As possibilidades de combinação devem ser pensadas conforme os benefícios desejados. Quando preparada à base de couve, a bebida auxilia na prevenção de problemas gástricos. As fibras, presentes quando o suco não é coado, reduzem o colesterol e a glicemia. A nutricionista aconselha evitar o espinafre. "A verdura apresenta substâncias antinutricionais nas folhas, que podem ser prejudiciais à absorção de nutrientes, como o cálcio, além de causar sérios problemas tóxicos", afirma.



PAULO GONÇALVES/FOLHA DA REGIÃO

O suco que se tornou mania não é recomendado para substituir refeições

Couve, agrião, brócolis, salsinha e hortelã são ingredientes muito utilizados pelos adeptos da bebida. Banana, água de coco e pepino são ricos em potássio e ajudam no processo de desinchaço. Beringela, ameixa e linhaça têm características anti-inflamatórias. Cenoura, beterraba, manga e morango são fotoprotetores que interferem na proteção da epiderme.

No preparo, é ideal que não seja utilizado o açúcar. O correto é usar uma fruta com sabor mais doce. Melão, melancia, laranja e pêssego são alimentos diuréticos e proporcionam um sabor mais palatável ao suco. Caso seja necessário o açúcar, a indicação é usar o demerara (açúcar granulado de coloração amarela, com teor de melaço em sua composição) ou mascavo. O mel também é uma opção.

Os sucos devem ser feitos no momento em que serão ingeridos. "Quando o suco fica por muito tempo preparado, em contato com o oxigênio, ele oxida, perde nutrientes e fica com sabor amargo", afirma a nutricionista Lívia Bernardes Rodrigues.

O que pode ser conservado anteriormente são os ingredientes. Algumas frutas podem ser picadas antes do preparo. A couve e a hortelã devem ser conservadas congeladas em cubos. O correto é triturar as verduras e congelar em forminhas de gelo, com adição de uma pequena quantidade de água. Depois, acrescentar os demais ingredientes e bater com água, água de coco ou chá.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Dez receitas de suco verde

DIVULGAÇÃO

Suco verde com maracujá

INGREDIENTES
- 200 ml de água
- 2 folhas de couve
- Suco de 1 maracujá
- Suco de 2 limões

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce com açúcar mascavo a gosto.

Suco verde com capim cidreira

INGREDIENTES
- 200 ml de água
- Suco de 2 limões
- Capim cidreira ou hortelã a gosto

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoçe com açúcar demerara.

Suco verde com uva

INGREDIENTES
- ½ maçã verde
- 1 cacho de uva pequeno
- Folhas de hortelã
- 200 ml de água de coco

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco verde com laranja

INGREDIENTES
- 200 ml de suco de laranja
- 2 folhas de couve
- Lascas de gengibre

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco verde com abacaxi

INGREDIENTES
- 200 ml de água
- 2 fatias de abacaxi
- 2 folhas de couve
- Gengibre a gosto

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se sentir necessidade, coe o suco antes de beber.

Suco verde com kiwi

INGREDIENTES
- 200 ml de chá verde
- 2 fatias de abacaxi
- 1 kiwi
- Hortelã a gosto

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco verde com inhame

INGREDIENTES
- 200 ml de água
- ½ inhame
- Suco de 1 limão
- 2 fatias de abacaxi
- Hortelã a gosto

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se sentir necessidade, coe antes de tomar o suco.

Suco verde com morango

INGREDIENTES
- 200 ml de água
- 15 morangos
- 3 folhas de alface
- Hortelã a gosto

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco verde com beterraba

INGREDIENTES
- 200 ml de água
- ½ beterraba
- Suco de uma laranja
- Suco de um limão

PREPARO
Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Suco verde com maçã

INGREDIENTES
- 200 ml de água de coco
- 1 kiwi
- 1 maçã verde
- Gengibre e hortelã a gosto

PREPARO
Bata os ingredientes no liquidificador.

Fonte: Lívia Bernardes Rodrigues (nutricionista)

‘O Brau é um doidinho do bem’

BRUNO RANGEL/DIVULGAÇÃO

Vida de astro internacional não é fácil. Que o diga Lázaro Ramos. O ator, que interpreta o personagem central de “Mister Brau”, série da Rede Globo, vive atualmente uma rotina similar à de um popstar. Porém, sem as fortunas desses ídolos. “Gravamos seis dias da semana, quase sempre em externas. Além dos textos para decorar, tenho clipes e músicas para gravar e coreografias para aprender. É gostoso brincar um pouco disso, mas não paro um segundo”, explica.
Brau é um músico carioca, criado em Madureira, no Rio, que conquistou respeito e fama no cenário artístico. Depois de uma longa temporada no exterior, volta para o Brasil e entra em conflito com os novos vizinhos num luxuoso condomínio da Barra da Tijuca. “Ele gosta das suas origens, assim como eu. Ficou milionário, mas celebra a vida com os valores que adquiriu na infância e adolescência”, analisa Lázaro, que faz par romântico na série com Taís Araújo, sua esposa na vida real.

A dupla, aliás, se prepara para estrear no Teatro Faap, em São Paulo, o espetáculo “O Topo da Montanha”. “É uma ficção baseada na última noite de vida do Martin Luther King. Ensaiamos tudo antes da série”, conta Lázaro. A seguir, trechos da entrevista.

Brau tem uma excentricidade que algumas vezes é vista em celebridades muito ricas, caso de alguns cantores e jogadores de futebol. Você se inspirou em alguém?
Não. O Brau é um doidinho do bem. Eu tenho muitos amigos que são bem próximos dele. Para interpretá-lo, me ligo na energia dele, essa coisa de ser atrapalhado e impulsivo, mas cheio de alegria.

Fez algum trabalho diferente para sua voz em função do personagem?
Sempre fiz aulas de canto na vida. Voltei para essa preparação vocal, mas tenho consciência da importância dramatúrgica das músicas. Elas precisam ajudar a contar a história. Não tenho a menor pretensão de me tornar um cantor profissional ou fazer sucesso com minha voz. Parece uma diferença sutil, mas chegar no estúdio pensando dessa forma faz com que eu relaxe mais e me divirta, sem a preocupação de tentar fazer um CD para estourar e sair em turnê pelo Brasil.

“Mister Brau” tem uma proposta de interação com a internet mais intensa que a maior parte da programação da Globo. Como você encarou isso?
No começo desse projeto, fizemos uma grande reunião onde se juntaram todos os setores da Globo com a proposta de inaugurar, com “Mister Brau”, uma nova relação com vários meios. Desde a abertura da série à interferência na internet. E, de cara, deixaram explícito que eu trabalharia muito para isso. Mas achei bom. A série tem vida no site. Estamos preparando materiais exclusivos. Já fizemos clipes, ensaios fotográficos, tudo pensando nisso. Foi um pensamento em conjunto entre o departamento de marketing e o artístico.

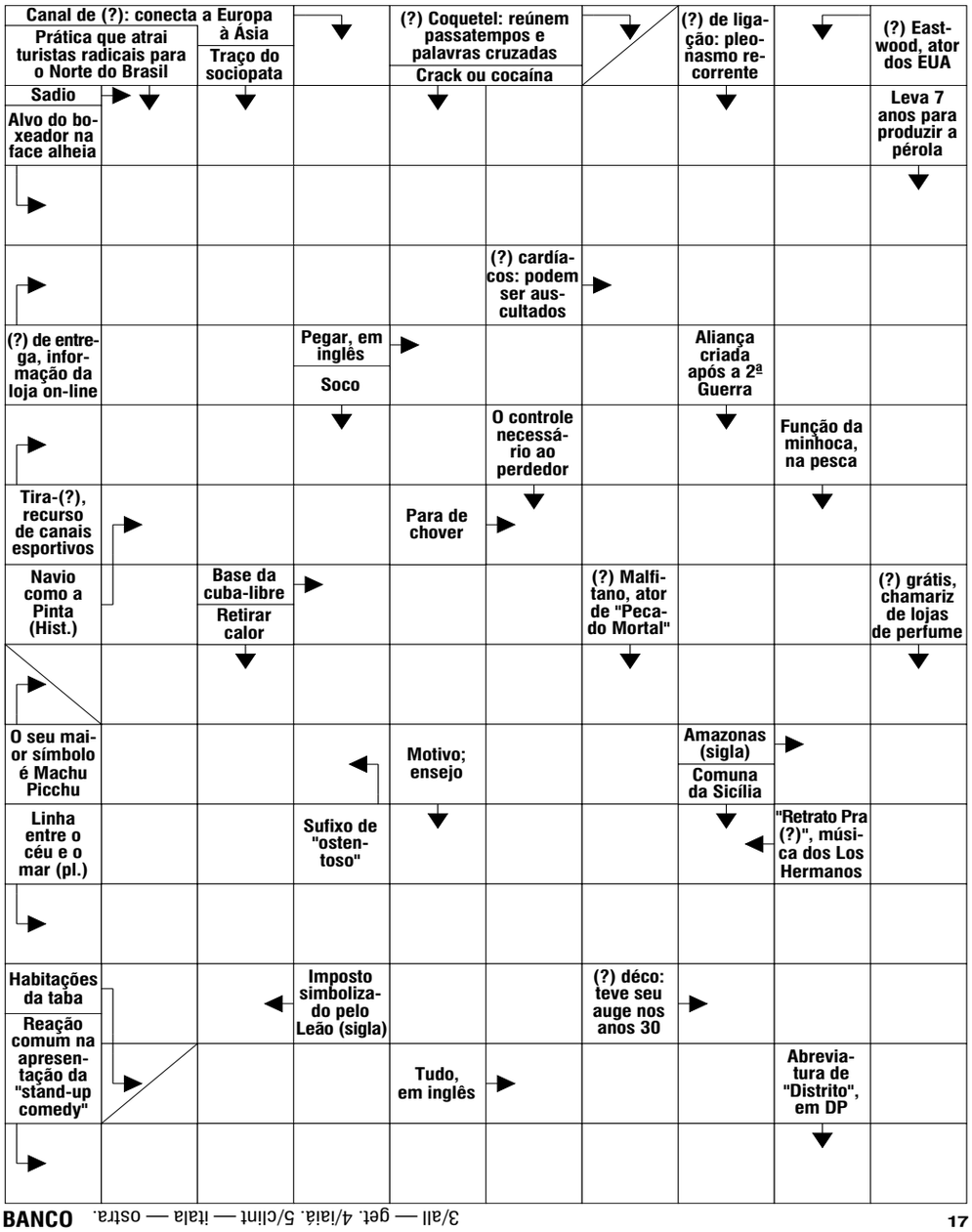
Você e Taís Araújo completaram recentemente 11 anos de casados e estão trabalhando juntos na série e na peça “O Topo da Montanha”. Essa rotina ajuda ou atrapalha?
A gente não pensa nisso. É bom, é prazeroso, então a gente faz. O que guia nossa relação profissional é a vontade de fazer aquilo. Antes de ser casado com Taís, eu já admirava o trabalho dela. Temos uma sintonia bacana, todas as vezes em que trabalhamos foi muito bom. E nem sempre a gente grava junto na série. Essa não é uma questão para nós. Perguntam muito esse tipo de coisa e eu nunca sei responder.

Na série, Michele administra o dinheiro do casal. E fora da ficção, essa função fica com você ou com a Taís?
Eu tenho uma produtora e a questão financeira sempre foi muito organizada. Sei o que significa chegar ao fim do mês e faltar dinheiro para pagar os funcionários. Por isso, eu tenho um pouco mais de costume de administrar as finanças. Mas Taís é ótima nisso também. **Estadão Conteúdo**

CRUZADAS

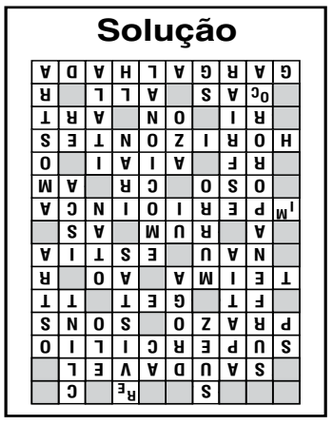
DICA DO MÊS APLICATIVO
A Fundação Lemann, em parceria com o Google, lançou o EDU.app para ajudar estudantes a se preparar para o Enem. O EDU.app coloca à disposição do estudante videoaulas do Youtube EDU combinadas com exercícios multidisciplinares, dicas e orientações.

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/all — get. 4/iaiá. 5/clint — itala — ostra.

Solução



Nhoque ao creme de espinafre

(6 porções)

INGREDIENTES

Creme de espinafre

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml de leite quente
sal e noz-moscada moída na hora, a gosto
- 400 g de espinafre congelado e picado
- 2 embalagens de cream cheese (300 g)

Massa

- 1 embalagem de nhoque (500 g)
- 1 colher (sopa) de sal

Para finalizar

- 100 g de amêndoas torradas e picadas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

PREPRARO

Creme de espinafre

* Em uma panela média, aqueça a manteiga, refogue a cebola e acrescente a farinha de trigo. Misture rapidamente e, aos poucos, acrescente o leite quente, mexendo vigorosamente para não empelotar. Tempere com o sal, a noz-moscada, junte o espinafre e cozinhe por 3 minutos, sem parar de mexer. Misture bem o cream cheese e reserve.

Massa

* Em uma panela grande, ferva 5 litros de água com o sal. Cozinhe a massa durante o tempo indicado na embalagem ou até que esteja "al dente", ou seja, macia, porém resistente à mordida. Escorra imediatamente, acrescente ao molho e misture bem para que toda a massa fique bem envolvida pelo molho. Passe para uma travessa, polvilhe as amêndoas, o parmesão e sirva em seguida.
* Tempo de preparo - 40 minutos

● Receita da marca Basilar.

Cake pop (20 unidades)

INGREDIENTES

Massa

- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva
- ½ xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de vinagre de maçã
- 3 ovos
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de doce de leite

Cobertura

- 300 g de chocolate de cobertura ou fracionado.
- ½ xícara (chá) de confeitos coloridos, chocolate granulado ou granola.

PREPRARO

* Bata no liquidificador o azeite de oliva, a água, o vinagre de maçã, os ovos e o açúcar. Transfira para uma tigela e misture a farinha de trigo, o chocolate em pó, a essência de baunilha e o fermento em pó;
* Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar firme e dourado. Retire e espere esfriar;
* Misture o bolo esfarelado com o doce de leite até ficar bem homogêneo. Faça bolas. Passe a ponta dos palitos pelo chocolate e espete nos cake pops. Leve à geladeira para secar por 10 minutos.
* Derreta o chocolate picado em banho-maria. Banhe os cake pops no chocolate derretido e passe pela granola, confeitos coloridos ou chocolate granulado. Coloque em um vasinho ou uma base de isopor e sirva.
* Tempo de preparo - 2 horas

● Receita da marca Castelo Alimentos.

VILLA CAPRI

PIZZARIA

Um ambiente delicioso e dezenas de sabores para você aproveitar ao mínimo cada pedaço do Villa Capri, preparado pelo mesmo pizzaiolo Bethilho, com mais de 30 anos de experiência no consagrado Básico em São Paulo, formado em Toulouse na França. Ganhou prêmios e teve o privilégio de trabalhar junto ao Chef Ronaldo Ayres. Aproveite sugestões de vinho que harmonizam com cada sabor. Nosso restaurante fica entre Araçatuba e Birigui, veja o mapa ao lado.

18 3441-2021 VillaCapriPizzaria

MONZA®

AUTO ESCOLA - DESPACHANTE

- Habilitação em todas as categorias **A, B, C, D e E**
- Tranferência, Licenciamento de Veiculos e I.P.V.A. em até 18x
- Cursos de 1ª Habilitação, Renovação e Reciclagem p/ Habilitações suspensas
- Habilitação e Renovação de CNH p/ **PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS**
- Renovação da **CNH**
- Aulas no SIMULADOR de direção gratuitas
- A única em **ARAÇATUBA** que habilita em todas as categorias com alto índice de aprovação
- Mais de **120.000** alunos aprovados

Habilitação: Carro e Moto

Simulador de Direção

Categorias: C, D, E

A Monza é a Monza.

Araçatuba: 3636.0505
Rua Antônio Florence, 350
Birigui: 3643.5400
Rua Barão do Rio Branco, 29

33 ANOS DE BOM ATENDIMENTO E HONESTIDADE