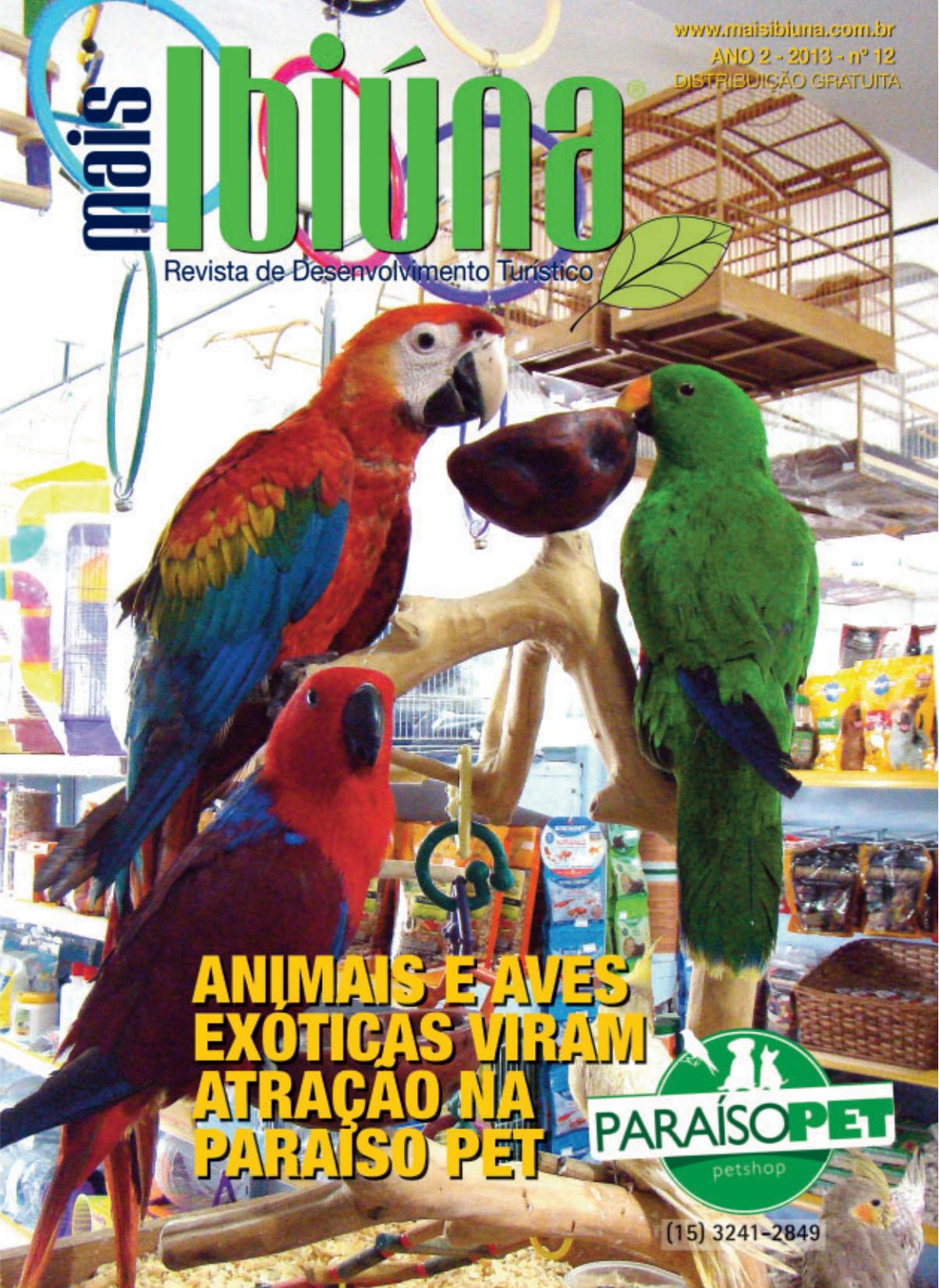


# mais Ibiúna®

Revista de Desenvolvimento Turístico



**ANIMAIS E AVES  
EXÓTICAS VIRAM  
ATRAÇÃO NA  
PARAÍSO PET**



(15) 3241-2849



*Smells*  
Seduction

*A Boutique que veste você da cabeça aos pés*

Semi joias - Lingerie - Bolsas e Acessórios

Sapatos e Cintos - Importados - Confeção feminina

Confeção Mais Mulher (Moda GG)

**E agora também  
moda masculina  
e infantil.**



 15 3248-5115 / ID 120\*3133

 Smells Seduction

Galeria Folea - Rua Cel. Salvador Rolim de Freitas, 635 - loja 1 - Centro - Ibiúna / SP

**Editora**

Ideia Nova Comunicação  
Assessoria Empresarial Ltda ME

**Edição de Arte e Editoração**

Márcio Zambardino e  
Jun Takata Normanha  
PROJETO GRÁFICO, REVISÃO,  
DIGITALIZAÇÃO DE IMAGENS,  
PRODUÇÃO GRÁFICA

**Capa**

PARAÍSO PET

foto: Edilene Niebuhr

Tiragem desta edição:  
5 000 exemplares.

**Atendimento e vendas:**

Tel.: 15 3241-5050 /  
15 9144-2150  
www.maisibiuna.com.br  
vendas@maisibiuna.com.br

**Colunista:**

Elaine Sobral

**Colaboradores:**

Tathiane Villaça  
Maria Ap. Pimentel Toloza Ribas

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

Os anúncios criados pela equipe  
da Revista e que contém  
imagens contratadas não podem ser  
reproduzidos em outros veículos.

## EDITORIAL

**OBA, FÉRIAS!**

É tempo de arrumar a casa, cuidar da saúde, da aparência, comer bem, passear, assistir filmes. Aproveitar as promoções de inverno, saborear novas receitas e fazer exercícios.

Meio do ano. Lembra daquelas promessas que você fez no início? Tá na hora de revê-las e adequá-las às mudanças que estão acontecendo no município e na economia mundial.

Enfim, a vida continua e o momento é propício para ver de que forma podemos contribuir para uma melhora. Integração, é o que nos sugeri a Ação Cidadania. Adotar, é o conselho da OPA!

Ou então, sigamos o exemplo da jovem Luiza Magalhães e vamos traçar metas e objetivos projetando um futuro. Ou fazer como Felipe "Sertanejo", correr atrás dos nossos sonhos com garra e luta. Veja as dicas da nutricionista e se alimente bem.

Curta Ibiúna e aproveite as férias!  
Boa leitura.

Edilene Niebuhr  
Diretora



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



Revendedor



CONSTRUCARD

CAIXA  
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

Até 12X no



**Aceitamos todos os cartões de crédito**

**Tel.: (15) 3248.3863 • (15) 9765.4386**

**ID 112\*15858 • [www.vidracarianascimento.com.br](http://www.vidracarianascimento.com.br)**

**Rodovia Bunjiro Nakao, Km 68 • Ibiúna • SP**

# ANIMAIS E AVES EXÓTICAS VIRAM ATRAÇÃO NA PARAÍSO PET



Por Edilene Niebuhr

O mercado pet no Brasil cresce a cada ano. Em 2012, faturou R\$ 14,2 bilhões segundo a ABINPET – Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de Estimação. Aqui em Ibiúna, a PARAÍSO PET vem se destacando como uma das lojas mais completas do setor, atraindo público de diferentes idades pela diversidade de produtos e pela exposição e comercialização de animais e aves exóticas.

## QUAL É O SEU PET?

Seja qual for o seu espaço e perfil, sempre há um animal de estimação apropriado para lhe fazer companhia. Na Paraíso Pet o cliente pode adquirir desde pássaros até bichos mais inusitados como répteis. Nos finais de semana é comum ver algum funcionário da loja carregando uma iguana ou arara nos ombros.

A loja possui pássaros a pronta entrega como: Calopsita, Diamante Gold, Mandarin, Calafate, Periquito Inglês, Periquito Agapornis (pássaro do amor). As crianças se encantam com os mini coelhos, mini bode, mini cabra, mini



*As calopsitas, aves doces e coloridas, estão entre as preferências das crianças.*



VISITE A PARAÍSO  
PET E CONHEÇA  
OS ANIMAIS  
MASCOTES DA  
LOJA:  
JIBOIA, IGUANA,  
ARARA CANINDE E  
UM PAPAGAIO  
MUITO FALANTE.



porco expostos logo na entrada. Pavão, Faisão, Gansos, Galinhas Importadas, Marrecos e outras aves exóticas são vendidas por encomenda, assim como os filhotes de cães e o mini pônei de jardim.

Entre os roedores mais procurados estão CHINCHILAS, RAMSTERS, RAMSTERS CHINÊS, ESQUILOS DA MONGÓLIA e FERRETS (furões).

## TUDO PARA SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

Além dos animais, a Paraíso Pet possui uma gama imensa de produtos nas linhas de alimentos e acessórios. "Nosso objetivo é ver o cliente satisfeito. Se houver algo que ele necessite e não temos na loja, trazemos em curto prazo, tudo para promover a comodidade do dono e suprir a carência do pet", diz uma das sócias da loja.

Bem localizada, no Posto Ipiranga, atrás do Supermercado Ibiúna e no centro da cidade, a Paraíso Pet diferencia-se pela variedade de produtos e animais, pelo atendimento e amplo estacionamento.

Na loja pode-se encontrar desde rações, vitaminas, medicamentos, gaiolas, viveiros, cercados, caminhas, até itens de cuidados com a higiene para cães, gatos, cavalos, porcos, cabras, galinhas, pássaros, etc, das melhores marcas do



mercado: ROYAL CANIN, HILL'S, PRO PLAN, GOLDEN, PEDIGREE, entre outras. Brinquedos para exercitar e distrair o seu bichinho também estão à venda na loja, que dispõe do serviço DISK ENTREGA e venda pelo site da empresa.

“O nosso próximo projeto será a inclusão do setor de aquarismo. Hoje a loja já vende toda a linha sob encomenda, faz montagem e manutenção residencial de aquários e lagos”, diz um dos sócios.

### ALIMENTOS VIVOS

Há pessoas que criam cobras, por exemplo, como bicho de estimação, e têm dificuldade de encontrar alimento. Pensando nisso, a Paraíso PET vende alimentos vivos como Roedores, Larvas de Tenébrio Molitor, Larvas de Zofobas Mório, Barata Cinéria, Barata Blabérus, Grilos.

### PROMOÇÕES

A Paraíso PET oferece o serviço de banho e tosa, principalmente a tosa com tesoura, feitos por profissionais especializados, com descontos especiais de 20% de segunda à quarta-feira.

#### SERVIÇO:

Paraíso Pet  
Av. Antônio Falci, 500  
(Posto Ipiranga)  
Ibiúna/SP  
Disk Entrega  
(15) 3241-2849

[www.paraísopet-ibiuna.com.br](http://www.paraísopet-ibiuna.com.br)



**Venha  
conhecer  
seu novo  
amigo!**



# INTEGRAÇÃO

MAIS IBIÚNA

6



**AÇÃO DA  
CIDADANIA  
IBIÚNA**

Contra a Fome, a Miséria  
e pela Vida.

**FEUSP**

FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA USP

**A** integração é uma combinação de partes que trabalham isoladamente, formando um conjunto que trabalha como um todo. Assim deve ser para identificar e compreender problemas, para melhor enfrentá-los e solucioná-los. É um desafio quando se afirma que para tudo há uma solução.

## REGIÃO VARGEM DO SALTO

A atualidade apresenta inúmeros problemas socioambientais e de saúde pública, o que nos leva buscar integração de ações, com diálogo, mobilização, participação e interdisciplinaridade.

Um ótimo exemplo é a integração do Projeto de Pesquisa intitulado "A ESCOLA COMO PROMOTORA DE SAÚDE: MOBILIZAÇÃO PARA MELHORES CONDIÇÕES DE SANEAMENTO BÁSICO - ESTUDO DE CASO IBIÚNA/SP", juntamente com Projeto de sua autoria e coordenação denominado "MEDIDAS E AÇÕES EDUCACIONAIS NO CONTROLE DAS PARASITÓSES INTESTINAIS E NA PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE EM COMUNIDADE RURAL SUB-BACIA RIBEIRÃO VARGEM DO SALTO - IBIÚNA/SP", que vem sendo desenvolvido pela Ação da Cidadania - Comitê Ibiúna, em parceria com a FEUSP - Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo.

Um dos aspectos relevantes que tem possibilitado esta prática é a atuação em nosso próprio município - Ibiúna, conhecendo, refletindo, registrando tantos e tantos problemas que ainda precisam de soluções. Muitos deles perto de nós e por vezes com sérios agravantes ao meio ambiente e à saúde.



## IBIUNA / SP

Esta metodologia participativa foi adotada justamente pelos desafios que surgem quando se busca a integração das ações. Deve envolver os grupos sociais e promover articulação e integração entre teoria e prática na produção de novos saberes e comportamentos.

Para as questões tratadas nos Projetos mencionados, estão sendo propostas ações integradas entre: MEIO AMBIENTE, EDUCAÇÃO, SAÚDE E SANEAMENTO.

**Cida Ribas finaliza:**  
*"na última edição desta Revista Mais Ibiúna afirmamos que lidar com o saneamento é desafiador, pois integra, envolve, educa e promove o cidadão. Se você também se interessa pelo assunto, entre em contato e exercite essa importante AÇÃO que deve ser de todos nós".*  
(cidaribas@ig.com.br)

Supermercado  
**IBIUNA**

Você merece o melhor!

O Melhor atendimento da região!



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

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

# Café, a bebida mais consumida em todo o mundo

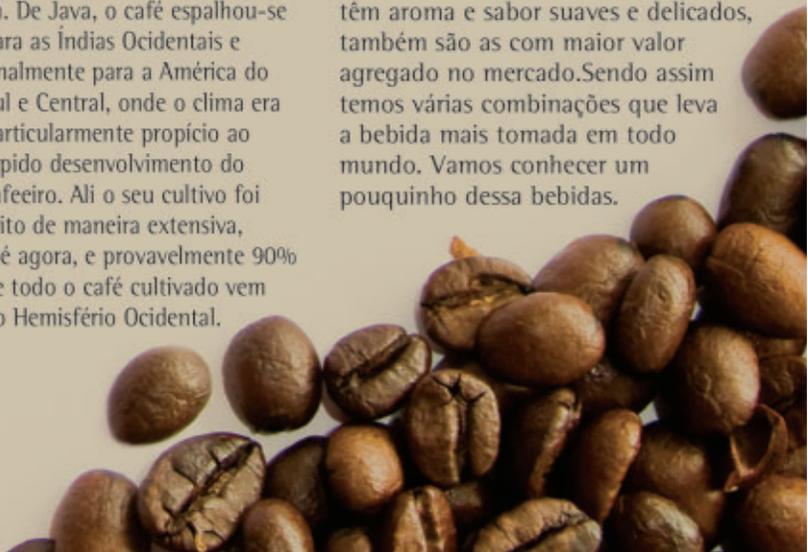
Por Tathiane Villaça

O Inverno chegou e com ele as bebidas quentes como o café, conhecido no mundo todo e apreciado de várias formas e maneiras. Há cerca de trezentos anos, o café tem sido uma bebida popular em todo o mundo civilizado, mas pouco se sabe sobre a maneira exata como foi descoberto. O café, até o final do século dezanove, vinha totalmente da Arábia e era conhecido como Moca, o nome da cidade de sua origem.

Mais ou menos naquela época, espertos mercadores holandeses, percebendo a crescente demanda e as perspectivas de um novo comércio, induziram seu governo a experimentar a plantação de café nas possessões das Índias Orientais Holandesas. O governador da Ilha de Java distribuiu sementes em várias partes da Ilha e devido à fertilidade do solo e as condições climáticas favoráveis, logo as plantas se desenvolveram. De Java, o café espalhou-se

para as Índias Ocidentais e finalmente para a América do Sul e Central, onde o clima era particularmente propício ao rápido desenvolvimento do cafeeiro. Ali o seu cultivo foi feito de maneira extensiva, até agora, e provavelmente 90% de todo o café cultivado vem do Hemisfério Ocidental.

Assim o centro da produção se mudou do antigo mundo para o novo e, com um começo promissor. O café atualmente é uma das produções mais rentáveis do comércio mundial. O consumo chega a 2 bilhões de quilos, dos quais cerca de 57% são fornecidos pelo Brasil. Os Estados Unidos lideram como país consumidor de café, com cerca de metade de toda a quantidade consumida mundialmente. O consumo per capita excede 7 quilos por ano. O produto é dividido em três categorias de qualidade: tradicional, superior e gourmet. Os cafés classificados como tradicionais são mais fortes e amargos, além de ter custo mais acessível, enquanto os da categoria superior apresentam aroma mais intenso e sabor forte, porém delicado. As bebidas gourmet têm aroma e sabor suaves e delicados, também são as com maior valor agregado no mercado. Sendo assim temos várias combinações que leva a bebida mais tomada em todo mundo. Vamos conhecer um pouquinho dessa bebidas.



# MARATONA TERRA PRETA DE MTB

## 50KM

## 07/07/2013

## IBIUNA-SP



Categorias: Junior, Sub 25, Sub 30,  
Sub 35, Sub 40, Sub 45, Sub 50,  
Over 50, Feminino Sub 30, Feminino  
Over 30, Cidade, Dupla Masculina,  
Dupla Mista

Premiação: Troféu para os cinco  
primeiros de cada categoria.  
Dinheiro aos 5 primeiro da Geral

Largada: 09:00h  
Inscrições: Antecipada R\$ 50,00  
No dia do evento R\$ 80,00

Informações:  
[www.bikenexs.com.br/MaratonaTerraPreta](http://www.bikenexs.com.br/MaratonaTerraPreta)  
[marcelo.freitas@bikeness.com.br](mailto:marcelo.freitas@bikeness.com.br)

APOIO:



Estância Turística de

### IBIÚNA

Desenvolvimento com Sustentabilidade

REALIZAÇÃO:



### bikenexs



**Cappuccino**, é uma bebida italiana preparada com café expresso e leite. Um cappuccino clássico consiste em um terço de café expresso, um terço de leite vaporizado e um terço de espuma de leite vaporizado. O termo cappuccino é do século XVI e tem sua origem nos frades pertencentes a um ramo da ordem franciscana, já em 1905 que a bebida "cappuccio" deriva de capuz (do latim cappa), pois assim os frades franciscanos são chamados devido ao capuz que trazem preso ao hábito, e o nome da bebida deve-se a sua cor, que lembra a do hábito dos frades capuchinhos.



**Mocha**, drink que conta com uma calda de chocolate, leite vaporizado, espuma de leite e uma dose de expresso. A mistura pode ser trifásica ou uma mistura de café com a calda de chocolate com a crema do leite por cima. Pode também ser conhecido pelo nome de **Mocaccino**, termo utilizado e criado por uma rede de cafeterias internacional.



**Café bombón** é um café típico da Espanha. Consiste numa mistura de café (geralmente café expresso) com leite condensado. É servido num cálice de vidro transparente, com o objetivo de mostrar as camadas de café e leite condensado. As densidades diferentes dos líquidos deixam o café na parte superior e o leite condensado na parte inferior. Este tipo de café teve origem em Alicante, tendo, ao longo do tempo, se espalhado pelo resto da Espanha.

Todas essas e muito mais você encontra no

**SERVIÇO:**

**JAZZ CAFÉ IBIÚNA**  
Av. Fortunatinho, 580  
Ibiúna - Centro  
(Rua da feira).  
15 3248-4475

# jazz cafe

Ibiúna-SP



Fondue de queijo



Fondue de chocolate



Caldo e sopas



Batata recheada



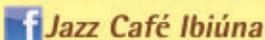
Panquecas

15 3248-4475  
DISK ENTREGA

Happy Hour, encontros, aniversário, ....  
Faça a sua reserva!



Av. Fortunatinho, 580-Loja 02 - Centro - Ibiúna/SP  
[www.jazzcafeibiuna.com.br](http://www.jazzcafeibiuna.com.br)



# CHÁ DE SHIMEJI



200ml água  
5g shimeji desidratado

Consumo: 02 a 03 xícaras ao dia

Propriedades medicinais e terapêuticas  
Estudos comprovam que o shimeji possui nutrientes capazes de modular o sistema imunológico, contribui na atividade hipoglicêmica e antitrombótica, diminui a pressão arterial e colesterol sanguíneo, possui ação antitumoral, anti-inflamatória e antimicrobiana. O cogumelo shimeji é utilizado na medicina tradicional do oriente como coadjuvante na prevenção do câncer.

**Dica:** Reutilize o shimeji hidratado para elaborar receitas como ensopados, risotos, estrogonofes, molhos, já que boa parte de suas propriedades nutritivas e medicinais permanecem no produto.

**Nota:** O shimeji desidratado tem validade de 01 (um) ano, se mantido em local fresco e sem umidade.

Onde encontrar: **SERVIÇO:**

Cogumelo Paruru  
15 3289-1762  
15 9721-1828  
15 9705-6074

**CENTRAL**  
VEÍCULOS



• COMPRA • VENDA • TROCA • FINANCIÁ

Tels.: (15) **3241.2079**  
**3248.2222**

Av. Vereador Benedito de Campos, 235 • Centro • Ibiúna /SP

**GLOBAL**  
cursos e informática

Av. Vereador Dr. João Benedito de Mello Jr., 88  
Centro - Ibiúna - SP - CEP 18150-000

fone: 15 3248-1482 **AO LADO DO CORREIO**

email: [clientesglobal@gmail.com](mailto:clientesglobal@gmail.com)

site: [www.cursosglobal.com.br](http://www.cursosglobal.com.br)

# EMPANADAS CHILENAS

**R**efeição rápida e saborosa, as empanadas chilenas estão entre os pratos mais requisitados no restaurante Mater Dei. Feitas no forno à lenha, esta massa recheada é típica de países latinos. O recheio de carne é o mais tradicional – Empanada de Pino, porém no Mater Dei os clientes podem também se deliciar com as de frango, calabresa, as recheadas de queijo ou de pizza, sempre acompanhados de azeitona.

Para garantir o frescor e não comprometer o sabor, tanto as massas quanto os recheios são preparados no próprio restaurante. O mesmo cuidado a casa toma com os demais pratos como as massas caseiras, rondeli, lasanha e o nhoque. Os peixes, salmão e linguado, são preparados na telha. Também fazem parte do cardápio pratos típicos como a deliciosa Paella, Pastel de Choclo e o Curanto.

O restaurante é aconchegante, fica à beira da estrada e possui estacionamento.



## Mater Dei Restaurante Chileno

### SERVIÇO:

Mater Dei  
restaurante chileno  
com forno à lenha  
Rod. Bunjiro Nakao,  
km 63 – Ibiúna/SP  
15 3249-2216

Aberto às sextas a partir das 19h.  
Sábados, domingos e feriados a partir  
das 11h. **Aceita todos os cartões.**

# Um Novo Conceito em Atendimento e Serviço...

Constituída há quase 5 anos a empresa **LionSoft do Brasil** vem crescendo diariamente no segmento de tecnologia no município de Ibiúna e região, atendendo de microempresas até empresas de grande porte. No início de sua abertura a ideia seria oferecer serviços de manutenção de computadores, redes e servidores, mas um dos sócios da empresa sentiu que existia uma grande necessidade da região na área de desenvolvimento de software e aplicações corporativas.



Nosso principal diferencial com a concorrência é o atendimento e as ferramentas que oferecemos aos nossos clientes, tornando o mito de que de-

**“Muitas empresas querem limitar o cliente para que o projeto seja algo em que ele tenha que se adaptar à solução, nós temos como foco adaptar o projeto à solução do cliente e não o inverso.”**

envolver um sistema ou qualquer projeto tecnológico seja apenas um projeto que nunca será entregue ou só dará prejuízo a empresa. Hoje atendemos todos os segmentos de trabalho, desde empresas micro até empresas multinacionais de grande porte com soluções customizadas e específicas para cada cliente e ramo de atividade. Cada cliente possui um acesso exclusivo

com a nossa equipe, desde o atendimento online até o acompanhamento em tempo real de seu projeto, website, loja virtual ou sistema. Qualquer

cliente que seja atendido nos serviços de manutenção de computador, notebook ou tablet, após a entrega do equipamento poderá também ser atendido remotamente para resolver qualquer problema ou dúvida de utilização do equipamento.

Telefone: (15) 3241-6060  
Av. São Sebastião, 192  
(Shopping, 3º Piso) - Ibiúna/SP  
Visite nosso site: [www.lionsoft.com.br](http://www.lionsoft.com.br)



Facebook/LionSoftdoBrasil



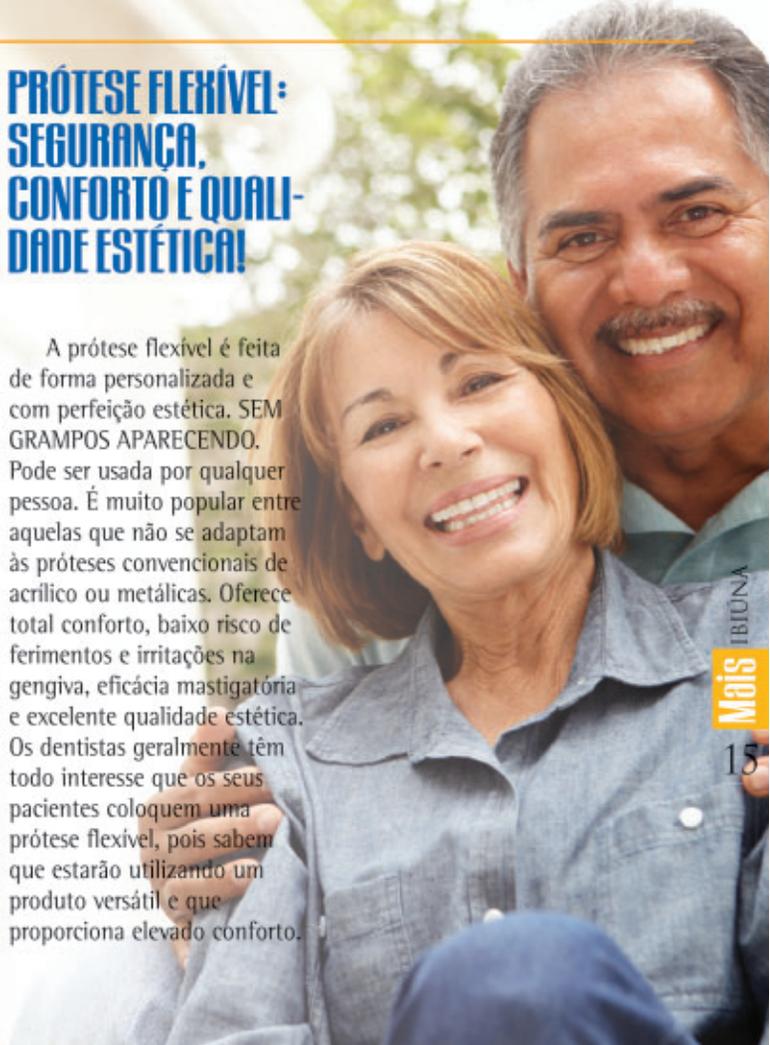
## IMPLANTE DENTAL: VOCÊ PODE RECUPERAR TODOS OS SEUS DENTES!

O implante dental é um substituto da raiz natural de um dente ausente, fabricado em uma liga cirúrgica de titânio. É indicado para substituir a ausência de um, alguns ou todos os dentes, devolvendo ao paciente uma dentição completa, o que é muito importante para a saúde.

Qualquer pessoa em idade adulta, com boas condições de saúde geral, pode receber tratamentos com implantes. Na maioria dos casos os implantes são instalados por meio de uma cirurgia em consultório, com anestesia local e com pós-operatório semelhante a uma extração dental.

## PRÓTESE FLEXÍVEL: SEGURANÇA, CONFORTO E QUALIDADE ESTÉTICA!

A prótese flexível é feita de forma personalizada e com perfeição estética. SEM GRAMPOS APARECENDO. Pode ser usada por qualquer pessoa. É muito popular entre aquelas que não se adaptam às próteses convencionais de acrílico ou metálicas. Oferece total conforto, baixo risco de ferimentos e irritações na gengiva, eficácia mastigatória e excelente qualidade estética. Os dentistas geralmente têm todo interesse que os seus pacientes coloquem uma prótese flexível, pois sabem que estarão utilizando um produto versátil e que proporciona elevado conforto.



Mais

15

## Implante Dentário

Recupere sua  
autoestima!



- Múltiplo e unitário
- Prótese sobre implantes
- Carga imediata em 48 horas \*

\* Mediante avaliação clínica.

(15) 3241.2343  
(15) 9731.9231

**PRIDENTE**  
IMPLANTODONTIA INTEGRADA

Clínica Geral | Cirurgia  
Endodontia | Ortodontia  
Periodontia | Clareamento Dental  
Implante | Prótese Flexível  
Laboratório de Próteses

Rua Pinduca Soares, 295 | Centro | Ibiúna - SP

# AS LUTAS INVADEM AS ACADEMIAS

Com a ascensão do MMA (do inglês: mixed martial arts) no Brasil, e com o surgimento de novos ídolos brasileiros, como Anderson Silva, Victor Belfort, os irmãos Nogueira e Felipe Sertanejo, cada vez mais as academias vão adquirindo adeptos a prática deste esporte que já predomina grande parte

dos quadros das grandes academias de São Paulo e também do interior.

Com as exibições das lutas de UFC (Ultimate Fighting Championship) nos canais abertos, as aulas de lutas das academias cada vez mais ganham adeptos de todas as idades e sexos. Segundo Alexandre Battaglia, Gerente de Vendas da Academia Peralta (Morumbi) o número de alunos nas aulas de lutas aumentou expressivamente por ser uma modalidade completa que trabalha toda a musculatura do corpo de uma forma divertida e dinâmica.

Nesta edição falaremos do Muay Thai, nascido na Tailândia, tem conquistado cada vez mais adeptos e em especial o público feminino. Para aquelas que só desejam manter a forma, o Muay Thai é um dos melhores exercícios para modelar, dar contorno e curvas ao corpo, isso porque a técnica alia exercícios aeróbicos, coordenação e flexibilidade, o que possibilita perda de peso e diminuição do percentual de gordura no corpo. O aluno consegue trabalhar coxa, bumbum, cintura (devido aos chutes), braços, costas, pois trabalha postura, colo e peitoral.

Para quem acha que ser lutador de UFC é fácil fomos acompanhar o treino na Academia Peralta na região do Morumbi do peso pena, Felipe Arantes, o





Felipe e Diego Lima

Sertanejo, da equipe Chute Boxe Diego Lima que completou sua terceira luta sem derrotas após vencer o Cearense Godofredo Pepey, no card preliminar do TUF (The Ultimate Fighter.) Brasil 2 Finale, em Fortaleza no último dia 08 de junho.

Batemos um papo com o Felipe Sertanejo que nos contou que assim como muitos jovens que iniciam na prática esportiva incentivada por um ídolo, ele também iniciou sua carreira praticando Taekwondo aos 11 anos de idade, por ser fã do ator belga Van Damme.

Sua primeira luta oficial foi aos 17 anos de idade já disputando pela equipe Chute Boxe tendo como técnico Diego Lima. Atualmente sua frequência de treinos é de 3 a 4 vezes por dia, divididos

em 03 treinos (manhã, tarde e noite) encerrando com a preparação física.

Para quem desejar iniciar nas lutas Felipe nos contou um pouco de como é sua rotina. "As pessoas acham que é fácil, que é só você ser bom de briga e entrar no Cage e sair na porrada, mas a gente tem que levar a vida como atleta, nos abdicamos de muita coisas para conseguirmos conquistar o sucesso, eu não saio, não bebo, não fumo, não uso drogas, levo uma vida regrada. Vivo pensando em academia, acordo pensando em academia."

Podemos observar que para se tornar um atleta de sucesso acima de tudo você tem que ter foco e saber exatamente o que você quer.

O que você está esperando para começar hoje mesmo a se exercitar!!!



Colunista **ELAINE SOBRAL** - CREF: 69679-G/SP

Formada em Educação Física, cursando pós graduação em Administração e Marketing Esportiva;

Sócia Proprietária da Friends Consultoria e Assessoria Esportiva;

Supervisora de Esportes do São Paulo F.C.;

Profª de Dança e Tênis, Ginástica Artística e Personal Trainer;

Coordenadora de Eventos Esportivos – Olimpíada e Campeonato de Futebol em Cancun – MEX.;

Produtora na Virada Esportiva - São Paulo

# ALIMENTAÇÃO BALANÇEADA NAS FÉRIAS DOS PEQUENOS

Por Elaine Sobral



Com a proximidade das férias os pequenos ficam mais tempo livres, com isto surge a preocupação dos pais quanto à alimentação saudável e adequada para que não se encham de fast food e guloseimas.

Além disso, com o apelo da mídia para alimentos muito calóricos e sem os devidos valores nutritivos, os pequenos cada vez mais ficam propensos à obesidade e adquirem doenças que até então eram chamadas de "doenças de adultos", como a diabetes, hipertensão e colesterol alto.

*"Hoje em dia temos que nos preocupar sim com a alimentação da criança, pois uma boa alimentação está relacionada com o adequado crescimento e desenvolvimento tanto corporal quanto mental. A deficiência de alguns nutrientes pode levar a problemas inclusive de memória e aprendizado."*

Comentou a nutricionista Livia Hasegawa – formada pela Universidade de São Paulo – USP e especialista em Nutrição Clínica Funcional e Fisiologia do Exercício.



## Dicas da nutricionista Livia Hasegawa para seus filhos:

- Insira de 3 a 4 frutas ao longo do dia
- Ofereça água ao longo do dia
- Coloque vegetais no almoço e jantar
- Caso a criança não goste de vegetais, procure colocá-los junto com outros alimentos que ela gosta, na forma de torta, sopas, omelete, etc.
- Insista varias vezes antes de chegar à conclusão que a criança não gosta do alimento e varie a forma de preparação: cozido, assado, grelhado, etc.
- Se a criança for pequena, não coloque açúcar na mamadeira. A criança ainda não conhece o sabor doce e não vai achar que o leite está pouco adoçado.

## Dicas de Lanches para as férias:

- Sanduiche de pão integral com queijo branco + suco natural + maçã pequena
- Salada de frutas bem colorida com aveia e iogurte
- Bolo de fubá caseiro + água de coco natural + pera
- Biscoito de polvilho + suco de maracujá
- Leite fermentado + cookies integrais + 1 fruta a sua escolha

**Importante:** Evite biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos de pacotes, salgados fritos, bolos industrializados.

Contato da Nutricionista:  
Livia Hasegawa

site:  
[www.nutricaoesportivaclinica.com](http://www.nutricaoesportivaclinica.com)

e-mail:  
[liviahasegawa@gmail.com](mailto:liviahasegawa@gmail.com)

Face: *Nutrição Esportiva e Clínica Funcional*

## Unimed São Roque inaugura mais um serviço de qualidade para os seus usuários

A Medicina Preventiva da Unimed São Roque deu início a mais um serviço diferenciado, o Unicare, formado por uma equipe de enfermagem e multidisciplinares que tem como primazia oferecer aos beneficiários Unimed um atendimento humanizado e de qualidade para uma rápida recuperação.

O programa tem como objetivo atender os pacientes que necessitem de procedimentos de enfermagem, tais como: aplicação de medicações, curativos, aferição de pressão arterial, glicemia, treinamento em insulinoterapia, retirada de pontos, entre outros. E também visa orientá-los para o autocuidado.

Este benefício é oferecido sem nenhum custo adicional. Porém para ter

acesso ao serviço, o usuário/paciente terá de seguir os critérios estabelecidos, ou seja, deverá ser encaminhado (sob prescrição médica), por algum recurso da Unimed (Hospital, Unilar, Unidades da Unimed, Consultórios Médicos e ou Farmácia).

O Unicare é um serviço de assistência padronizado que segue rigorosamente as Normas e Protocolos da Comissão de Curativos do Hospital Unimed permitindo o restabelecimento do paciente com qualidade, rapidez e segurança.

Com fácil acesso e localização, o Unicare está instalado junto a Sede Administrativa da Unimed, na Rua Capitão José Vicente de Moraes, 97 – Esplanada Mendes – São Roque/ SP.



**O horário de atendimento é de** segundas a sextas-feiras, das 08:00 às 12:00 horas e das 14:00 às 17:00 horas e aos sábados, domingos e feriados, das 09:00 às 11:00 horas.

**Maiores informações** no telefone: (11) 4713-5200 - ramal 5211 e 9143 ou e-mail: [unicare@unimed.saoroque.com.br](mailto:unicare@unimed.saoroque.com.br)

# O FUTURO DO BRASIL NO HIPISMO

| Por Elaine Sobral

MAIS  
IBIUNA

20



*Protagonizou o primeiro filme de curta-metragem produzido no Brasil acerca da relação homem-cavalo.*



fotos: Izabela Sanchoes

Luiza Magalhães tem apenas 16 anos, é treinadora horsemanship (convivência/relacionamento entre cavalos e homens) e a mais jovem promessa brasileira no hipismo.

Revelação no Adestramento Nacional, ela conquistou vários títulos nos últimos dois anos e atualmente faz parte do Time Brasil de Adestramento da Confederação Brasileira de Hipismo e se prepara para a Seletiva dos Jogos Olímpicos/2016. Nossa jovem adestradora treina desde cavalos novos até cavalos de Grande Prêmio. Em 2010, chamou a atenção pela sua pouca idade, participando do X Encontro Internacional de Horsemanship.



Mas quem pensa que nossa promissora atleta encerra por aí seu brilhante currículo está enganado, ela também participa de outra modalidade esportiva chamada Equitação de Trabalho

- ET (modalidade equestre baseada na equitação tradicional de cada país, que tem como objetivo principal de colocar em destaque o tipo de monta utilizada nos diferentes aspectos do trabalho de campo) onde já conquistou várias vitórias em Campeonato, sendo campeã na primeira Etapa do Campeonato Brasileiro de ET realizado em abril.

fotos: Izabela Sanches



### Um breve currículo da carreira da jovem amazona Luíza Magalhães:

Campeã Troféu Eficiência na Categoria Forte I AM-FPH/2011

Campeã CDI One Dressage Cup 2011 - Categoria Forte I AM

Campeã Copa ABPSL Adestramento 2011 - Categoria Forte I AM

Campeã Ranking SHP-2011 Categoria Forte II AM

Campeã CDI 3\* IRDM 2013 - Categoria Junior



foto: Ney Messer

Mais IBIÚNA

21

ESPAÇO  
**Cambará**  
*Espaço para estar, espaço para ser.*

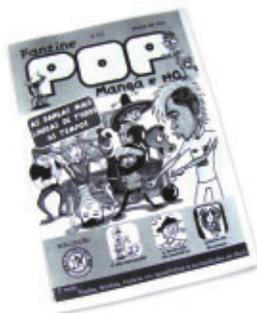
Rodovia Bunjiro Nakao, km 69, nº 250 - Ibiúna /SP

**EM BREVE!**

**Artesanato  
&  
Cachaçaria**



# Magno Solari lança a 3ª edição do Fanzine POP



No sábado 22.06, como numa galeria de obras de arte, os desenhos da turma do curso Magno Solari foram expostos enfeitando as paredes do Auditório da Biblioteca Municipal de Ibiúna. Quem ia chegando se deparava com as várias telas traçadas pelos alunos de diferentes faixas etárias. O professor, Magno Solari, estampava no rosto um largo sorriso demonstrando a satisfação de ver os trabalhos de seus discípulos sendo prestigiados. Pais, amigos e alunos foram assistir a formatura da turma de desenho e puderam apreciar o desempenho artístico dos formandos nas técnicas Mangá, Caricatura e Retrato.



No mesmo dia foi lançada a 3ª edição do FANZINE POP. Trata-se de uma coletânea de histórias em quadrinhos, piadas, tirinhas e uma galeria com os melhores desenhos dos alunos. O Fanzine está à venda na Global Informática ou você também pode adquirir entrando em contato com o editor [magnosolari@yahoo.com.br](mailto:magnosolari@yahoo.com.br)

## Instituto de Beleza Anna e Equipe

Visite-nos e confira nossas promoções!



- ✦ Tratamento Capilar (Reconstrução de Fios, Relaxamento, Cauterização, Hidratação)
- ✦ Cortes Modernos
- ✦ Coloração – Luzes
- ✦ Progressiva – Selante – Defrisagem
- ✦ Dia da Noiva
- ✦ Penteados
- ✦ Maquiagem
- ✦ Manicure e Pedicure

☎ 15 9715-9056

Rua Pinduca Soares, 176

# Tucano Games

## Locadora

DVD - BLUE RAY - JOGOS PS3

☎ 15 3248-1910

Rua XV de Novembro, 170 - Centro - Ibiúna/SP



Chancerys

15 9751.9579

chancerys@uol.com.br

**Camisetas, Baby Look, Pólo masculina e feminina  
silkadas a partir de R\$ 16,00**



# MÍDIA QUATRO

criação | comunicação visual

“MÍDIA QUATRO é uma agência de criação e comunicação visual, que visa integrar em um único lugar a possibilidade de uma criação elaborada, aliada a soluções completas em comunicação visual interna e externa. Tudo o que uma empresa contemporânea precisa para bem se relacionar com seus mais diversos públicos.”

15 3248 2091 15 9785 7030 nextel 957\*5365

rua zico soares, 82 | centro | ibiúna

www.midiaquatro.com.br

contato@midiaquatro.com.br

- Impressões de pequenos e grandes formatos
- Soluções rápidas em impressão
- Banners
- Fachadas
- Luminosos
- Adesivos decorativos
- Envelopamento de frotas
- Cartões de Visita
- Folders
- Displays
- Sinalização comercial

# ADOÇÃO DE ANIMAIS ADULTOS



Evento / ADOTE da OPA!, na praça da matriz

Certamente esses animais vêm de um abrigo ou das ruas, são carentes e tem muita gratidão pelas pessoas que o recebem em seus lares. Demonstrarão isto claramente tornando-se, em muito pouco tempo, um companheiro fiel, obediente e muito carinhoso. Basta oferecer confiança, lhe tratando com carinho, dando atenção, água e uma boa comida.

A primeira vantagem nesse caso é que eles já passaram pela fase de infância, e em geral não choram quando ficam sozinhos (durante a noite, por exemplo), aprendem facilmente o local correto para suas necessidades fisiológicas e se tornam grandes guardiões, capazes de defender com a própria vida o seu novo lar e as pessoas que o acolheram.

Ao contrário do que muitos acreditam o animal adulto, quando adotado, aceita muito facilmente a mudança em sua vida (que sempre será para melhor), torna-se um animal muito alegre que, certamente, será o maior amigo do seu benfeitor.

*opaanimal@yahoo.com.br*  
*facebook: OPA! Organização dos Protetores de Animais - Ibiúna, SP.*

Adotar um animal adulto é uma operação mais fácil do que muitos imaginam. As pessoas demonstram clara preferência pelos filhotes, e acreditam que os adultos terão problemas de adaptação. Mas, adotar um cão ou gato adulto tem grandes vantagens, pois ele passará apenas por um período curto de adaptação à nova casa.



Organização dos Protetores de Animais - Ibiúna, SP.



Organização dos Protetores de Animais - Ibiúna, SP.

[opaanimal@yahoo.com.br](mailto:opaanimal@yahoo.com.br)

**Todos os animais para adoção são vermifugados, vacinados e castrados.**

## Adote um Amigo



Catita

Entre em contato:

15 9621-7638  
(Carol)



Pretinha

 OPA! Organização dos Protetores de Animais

# ÓTICAS | CAROL

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

Cogumelo

Paruru

**Direto do Produtor**

**SHIMEJI (branco e salmão)  
SHITAKE  
BLAZEI**



e mais: CHAMPIGNON, TOMATE CEREJA, PEPINO EM CONSERVA, PALMITO, ....

COGUMELO MEDICINAL (desidratado / cápsula / extrato)

[paruru\\_naturais@hotmail.com](mailto:paruru_naturais@hotmail.com)

15 3289-1762 / 9721-1828 / 9705-6074

Rod. Bunjiro Nakao, km 86,4 - Paruru - Ibiúna - SP

**DESTAQUE PEDRAS**  
Mármore e Granitos

Promoção de pedras para piscinas, a partir de R\$ 14,00 o m<sup>2</sup>

[destaquepedras2013@gmail.com](mailto:destaquepedras2013@gmail.com)

15 3249-2576 / 15 9635-6923

Rodovia Bunjiro Nakao, km 83,5 - Ibiúna - SP

Lummar de Ibiúna Auto Posto Ltda.



Av. Antonio Falci, 500 - Centro - Ibiúna/SP - Tel.: 15 3248-2861

**CTR**  
CONSULTORIA  
JURÍDICA E AMBIENTAL

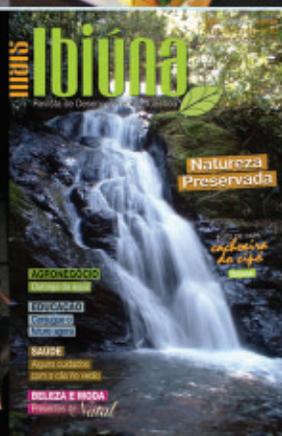
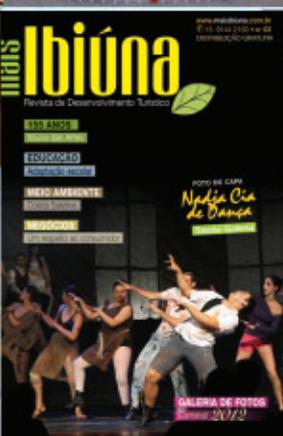
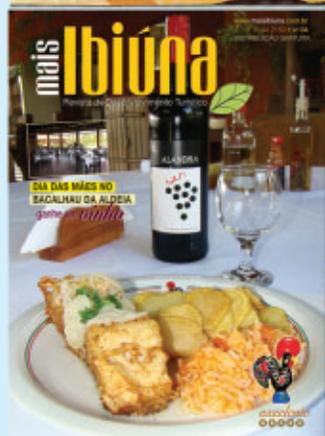
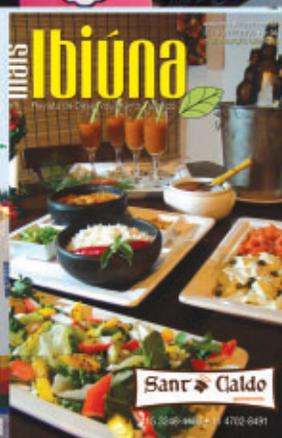
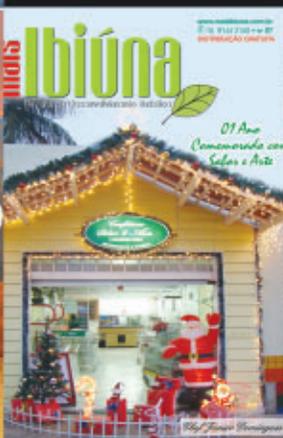
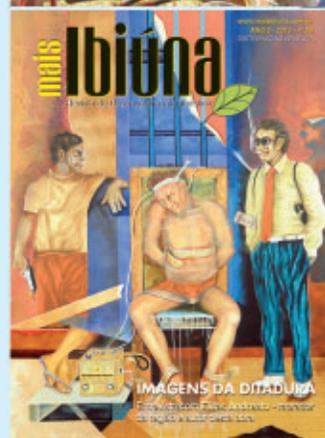
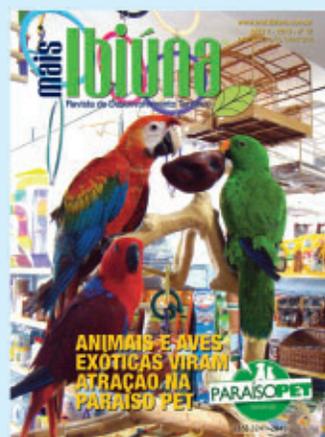
F: 15 3241-2808  
Av. São Sebastião, 192 - 2º piso  
Ibiúna - SP

Carlos Tadeu Ribas  
Consultoria Jurídica  
15 9804.1126  
[ctribas@aasp.org.br](mailto:ctribas@aasp.org.br)

Maria Aparecida Pimentel Toloza Ribas  
Consultoria Ambiental  
15 9804.1191  
[cidaribas@ig.com.br](mailto:cidaribas@ig.com.br)

# Anuncie na Revista Mais Ibiúna

## Todo mês em circulação!



Contato: 15 9144-2150  
vendas@maisibiuna.com.br

**Centro Terapêutico Viva Bem** 

**Redução de medidas Celulite Drenagem Linfática**



F: 15 3248-4333 / 3248-4331  
Rua Cirineu Soares de Campos, 139

**BELLISSIMA**  
FASHION SHOES



**SALE ATÉ 70% OFF**

F: 15 3241-1975  
Rua Pindaça Soares, 49

**Ana Flor** 



Loja Ana Flor

15 3248-1290  
Rua Pindaça Soares, 176

**Hadassa**

**Natura KAIAX AVENTURA 100ml**  
do R\$ 89,90

**POR R\$ 49,99**

F: 15 3241-5324  
Rua Pindaça Soares, 218

Promoção válida até 20/07/13

**CHRIS LAB**  
EXAMES LABORATORIAL

F: 15 3248-4333 / 3248-4331  
Rua Cirineu Soares de Campos, 139

**HL** **Toda a loja com 30% de Desconto**

**Modas**



F: 15 3241-1999  
Av. Fortunatinho, 51 (ao lado do Arco Iris)

*Cláudia e Equipe* **Karisma Instituto de Beleza**

**SUPER PROMOÇÃO**

Hidratação + Escova de R\$ 90 por R\$ 45  
Hidratação + Escova + Pé e Mão de R\$ 115 por R\$ 65  
Hidratação + Corte + Escova por R\$ 60  
Hidratação Exclusiva para Loiras (efeito tonalizante platinado) de R\$ 120 por R\$ 60

F: 15 3248-3381 / 15 9607-7009  
Rua Raimundo Santiago, 490 - Centro - Ibiúna/SP

**Fisioterapeuta Dra. Andréia Chagas**

**Fisioterapia - Acupuntura**

F: 15 3248-4333 / 3248-4331  
Rua Cirineu Soares de Campos, 139

**VIDRACARIA NASCIMENTO Wagner**

**Aceitamos todos os cartões de créditos**

**Até 12 X no Mastercard**

F: 15 3248-3863 / 15 9765-4386  
ID 112º 15858  
Rodovia Bunjiro Nakao, km 68

**Gisele Sanches Costureira**



F: 15 9774-1938  
Rua Zico Soares, 2 - Sala 9

**Lubela multicores**

**Impressão em unhas!!! Mais de 2000 opções de desenhos.**

F: 15 3248-7484  
Travessa Siqueira Campos, 31

**Super Jato Lava Rápido**

**CM**

(15) 9687-2187 ID: 84\*136109

*Cláudia e Maurício*

Av. Fortunatinho, 49 Centro - Ibiúna (ao lado do posto Naka)

**"Há mais de um ano especializados em clientes satisfeitos!"**

**CM Super Jato ainda melhor!**

**ANUNCIE AQUI A PARTIR DE R\$30**

**15 9144-2150**

**Centro Terapêutico Viva Bem** 

**Redução de medidas Flacidez Celulite**



F: 15 3248-4333 / 3248-4331  
Rua Cirineu Soares de Campos, 139

**Sarah**

**O Princípio da Moda**

Moda Feminina - Masculina - Infantil - Acessórios - Uniformes escolares

**Venha conhecer nosso Espaço Kids!**

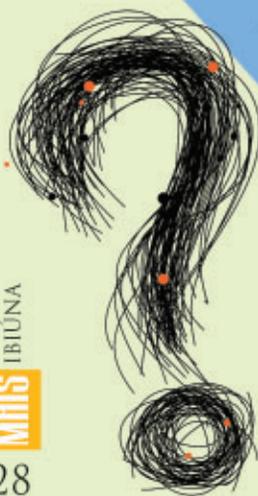
 

 Sarah Princípio



F: 15 3248-6035  
Rua Pindaça Soares, 149

# Caca Palavras



Ibiúna tem 40% da sua área ocupada com mata atlântica, sendo rica em diversidade de fauna e flora. Conheça algumas espécies: palmito JUSSARA, TABOA, ORQUÍDEAS, BROMÉLIAS, CASCAVEL, ANTA, LAGARTO, BUGIO, ARARA, TUCANO.

E	D	T	J	E	U	I	N	A	R	A	R	A	
D	I	O	U	R	T	F	X	C	U	M	I	F	O
N	C	A	S	C	A	V	E	L	A	L	G	D	R
O	J	O	S	U	A	I	O	E	E	J	H	A	Q
U	U	P	A	R	S	N	T	M	R	K	L	X	U
H	L	W	R	Q	X	Z	O	B	G	A	E	S	I
I	D	V	A	R	W	R	I	I	C	O	N	E	D
N	G	H	A	F	B	U	G	I	O	Ç	Y	T	E
O	R	Y	G	H	T	R	C	E	W	S	F	E	A
T	Ç	L	J	P	U	P	O	U	I	H	G	F	S
Y	U	E	R	S	A	E	W	T	A	B	O	A	D
L	A	G	A	R	T	O	V	R	F	I	K	L	U



# VEM DE DENTRO. MUDA FORA.



## Campanha Doação de Roupas

Mais do que cobrir corpos, roupas cobrem a dignidade das pessoas. Por isso, o Sistema Unimed realiza campanhas em cooperação com a sociedade para que possamos ajudar aqueles que precisam de algo para vestir.

A cooperação começa com a necessidade íntima de ver algo mudar positivamente ao redor. Sempre é possível cooperar. Procure uma oportunidade perto de você. Saiba mais sobre a maior cooperativa médica do mundo em [unimed.me/cooperar](http://unimed.me/cooperar).

**06 de julho. Dia Internacional do Cooperativismo.**

**Unimed**   
São Roque



Mandalas

ESCULTURAL  
VASOS E  
DECORAÇÕES



VASOS - BANCOS - CHAFARIZES - MESAS



Fonte



Fonte



Fonte

Atendemos também: ARQUITETOS - PAISAGISTAS - LOJISTAS DO RAMO

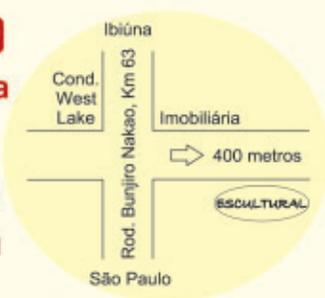
**ATACADO E VAREJO**

Showroom de Fábrica

(15) 3249-2359

(15) 9809-8621 vivo

(11) 98786-5320 TIM



esculturalvasoseliane@gmail.com

Rod. Bunjiro Nakao, km 63 - Ibiúna



Fruteiras