O ARAUTO
DE PORTO FELIZ

Ano 2 . Edição 14 . Janeiro de 2019

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
3 MIL EXEMPLARES

GRUPO ARAPUCA tem novidade para os amantes de teatro



Promessa para chover, é a nova peça e estará em cartaz em fevereiro na Estação das Artes

página 6

Mercado
Confira as dicas para ter um 2019 com muito sucesso e felicidade!



História
Relembre a história da Capitania Paulista o mercado do açúcar de Porto Feliz

Saúde
Dentes do siso, qual a sua real funcionalidade? Dr. Gustavo explica

Veterinária
Verão chegou forte? Saiba os cuidados necessários para o seu pet



Editorial

2019 com o pé direito!

O ano começou e o Jornal Arauto chega repleto de coisas boas! Em 2019, temos a novidade de mais uma editoria: Gente da gente, a qual trazemos entrevistas de **pessoas marcantes** na cidade de Porto Feliz, seja elas pelo trabalho que fazem, onde atuam, enfim, aquilo que fizeram ou fazem para ter se tornado uma pessoa importante na nossa cidade.

Nossas dicas para uma rotina saudável e cautelosa com os animaizinhos continuam com a Dra Samira. Assim como, sugestões para se dar bem financeiramente e no ambiente profissional com a coaching Angela.

Conheça um pouco mais sobre a história da nossa cidade e claro, não deixe de se divertir com mais uma novidade cultural: vem aí a peça de teatro do Grupo Arapuca que homenageia o Porto Feliz de antigamente.

Reflexões, entretenimento e cultura para você! Boa leitura e um excelente 2019! •

Opinião

CADÊ O ANO NOVO?



Pixabay.com

O ano novo já começou e com ele criamos inúmeras expectativas, idéias de grandes mudanças. É tempo de parar, refletir, descansar, fazer uma agenda que funcione todos os dias a seu favor e tomar uma atitude firme em relação a você, pois o grande perigo é saciar a sua mente com idéias maravilhosas e na prática não conseguir sair do lugar.

Se não realizamos os nossos sonhos, a tristeza e a frustração poderão se instalar e tudo ficará desconfortável. Acredito no ser humano e em sua capacidade de mudança e transformação, mas para isso é necessário sair da zona de conforto e explorar todas as possibilidades que estão a nossa disposição executando até mesmo aquilo que nos parece impossível.

Pense nisso: Vença seus medos e desafie -se! Matricule-se num curso! Participe de alguma palestra! Aprenda um instrumento musical, uma nova língua! Aumente o ciclo de Amizades! Faça algo novo acontecer, pois a vida já começou e 2019 já está diante de nós. Que a força de Deus através de você faça o melhor! •

MIGUEL ANGELO
Padre, Terapeuta, Psicanalista, Filósofo, Teólogo, Palestrante e Apresentador de TV



EXPEDIENTE

EDITORIAL
Rafaela Sgariboldi - redacao@jornaloarauto.com.br

COMERCIAL
Luis Henrique Diniz - comercial@jornaloarauto.com.br

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO
Rodrigo de Freitas - artes@jornaloarauto.com.br

COLUNISTAS
Miguel Angelo, Katiane Gimenes, Janaina Soares de Souza Piva Mancio de Camargo, Angela Rita Correr, Samira Angelieri, Martinho Scudeler, Dr. Luís Gustavo Pompeu
counistas@jornaloarauto.com.br

REDAÇÃO E ANÚNCIOS
oarautopfz@gmail.com - (15) 99711-9012

IMPRESSÃO
Editora Periscópio

WWW.JORNALOARAUTO.COM.BR

TARARAM
AR CONDICIONADO
O clima é você quem faz
www.tararam.com.br
rtararam@terra.com.br
15 3262.2099
R. Indaiatuba, 21 - Jd Santa Rosa
Porto Feliz/SP - 18540-000



Classificados

Terreno de chácara

Vendo, no condomínio Aldeia dos Laranjais, com 5.000 m2, totalmente quitado, documentação em ordem. Rua principal do condomínio. Não aceito corretores. 15.99796-5322 - Humberto

Apartamento na Vila Guilhermina

Vende-se - Praia Grande-SP. 119 metros quadrados. 2 quartos - 2 banheiros - churrasqueira. Excelente localização. Tratar com proprietário. (15) 99728-0050

Carro Corsa

Modelo Joy 1.0 ano 2005, vidros e travas elétricas ótimo estado, cor bege metálico. Valor 14000. Tel: (15) 99715-3579

Terreno Portal Vale do Sol.

Vende-se, 400 metros quadrados - Terreno de esquina. Tratar direto com o proprietário - (15) 99619-9681

Terreno

Vendo, 1000 m2, no Vante. Plano, 20 x 50 m, vista alegre. Bem localizado. Documentação OK. Não aceito corretores. 15.99796-5322 - Humberto.

Breve Lançamento

Apartamentos a partir de R$ 122 mil reais. Parcelas a partir de r$ 399,00. Mais informações: (15) 2107-8830 - 3262-2829

Terreno para formação de chácaras

De 2.000 m² a 2.800 m², estrada Porto Feliz a Sorocaba, 600 metros da pista, próximo a Rod. Castelo Branco, preço a partir de R$ 135.000,00, todos os terrenos com escritura. (15) 2107-8830.

Terreno plano no bairro Santa Teresinha

Próximo ao cemitério novo medindo 10 X 25, 250 m² R$ 115.000,00, somente venda. (15) 2107-8830.

Terreno comercial

Ótima localização na Antônio Pires de Almeida medindo 12 X 30, 360 m², R$ 400.000,00 estudo propostas. (15) 2107-8830.

Terreno industrial

Medindo 36 X 140 com 5.000 m², escriturado na Antônio pires de Almeida, próximo a pedreira, frente para a pista, R$ 500.000,00 estudo propostas. (15) 2107-8830.

Terreno no Portal dos Bandeirantes 2

Com 800 m², próximo a portaria, R$ 250.000,00, aceito carro acima de 2015 como forma de pagamento. (15) 2107-8830.











Sudoku

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

Resposta da edição anterior

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















Os cuidados que seu pet precisa neste verão!

Estamos no verão e nesta estação os cuidados com os pets devem ser redobrados. Assim como os humanos, cães e gatos também sentem mais desconforto no calor. Intensificar a hidratação, manter os ambientes frescos e tosar os pelos dos animais são algumas atitudes para manter seu bem-estar. Assim, evitamos problemas como hipertermia, queimaduras e desidratação.

Se você for sair com o seu pet para dar uma volta na rua, procure sempre passear em horários mais frescos, como na parte da manhã, antes das dez horas, ou no fim da tarde, depois das 17 horas. É importante prestar atenção no asfalto ou na areia e verificar sua temperatura, para não queimar as patas do bichinho. Não se esqueça também de levar uma garrafinha de água para oferecer durante o passeio!

Algumas raças de cachorro possuem focinho achatado, [é o caso do Buldogue, Pug, ShihTzu e o gato Persa. Por terem essa característica, eles têm mais dificuldade para respirar. Então, atenção redobrada com esses bichinhos. Se o seu cão precisa usar focinheira, opte pela de grade, assim ele conseguirá abrir a boca para arfar e perder calor.

Nunca, em hipótese alguma, deixe seu pet preso dentro do carro, mesmo que com as janelas abertas enquanto você vai rapidinho a algum lugar. A temperatura ali pode subir demais e causar danos graves ao seu pet, levando algumas vezes a morte.

É essencial manter água fresca para o consumo do animal, espalhando vasilhas pela casa. Nos dias mais quentes, recomenda-se colocar algumas pedras de gelo no recipiente, para ajudar a manter a temperatura da água agradável.

Os gatos, normalmente, bebem menos água e são mais propensos a problemas nos rins. Por isso, no verão é preciso incentivar o maior consumo de líquidos. Como alternativa, use fontes próprias para gatos, que adoram água corrente. Outra sugestão, é oferecer ração úmida.

Oferecer frutas congeladas é uma excelente opção para refrescar, mas verifique as que são indicadas.

Atenção redobrada com os parasitas como pulgas e carrapatos, no verão a incidência é maior, portanto mantenha seu Pet protegido utilizando um produto preventivo.

Alguns pets podem precisar de protetor solar, principalmente os animais de pelagem branca, proteja-os dos raios solares maléficos à pele e que podem causar câncer também nos animais de estimação.

Fique atento com o verão e cuide bem do seu bichinho! •



Pixabay.com

SAMIRA ANGELIERI
Médica Veterinária formada pela Universidade de Marília (UNIMAR)
e proprietária do Centro Médico Veterinário de Porto Feliz











Teatro e comédia juntos: Grupo Arapuca estreia nova peça teatral

Promessa para chover" é a nova peça de teatro do Grupo Arapuca. Com estreia prevista para o dia oito de fevereiro, eles se apresentarão na Estação das Artes até o dia 17 do mesmo mês, sempre às sextas, sábados e domingos. As sessões serão às 20:30h, os ingressos custam 20 reais e são encontrados com os próprios atores.

A ideia de montar o Grupo Arapuca surgiu em 2004, durante um jantar com amigos, no qual eles fizeram uma performance teatral como brincadeira. "O sucesso foi tanto que começamos a realizar jantares com Show de Humor em vários restaurantes da cidade e também em Congressos fora de Porto Feliz. Agora, estamos de volta com o nosso novo show e continuando a colocar cada vez mais lenha nesta fogueira de cultura na cidade de Porto Feliz", conta João Brusco.

A história acontece em 1792, na cidade de Araritaquaba (atual Porto Feliz). A população é representada por tipos diversos, porém muito comum no imaginário popular. Conta com beatos, andarilhos,políticos e fofoqueiros de plantão. Devido a uma desmedida seca, o povo recorre aos religiosos locais, um padre e uma benzedeira muito querida pelo povoado e que representa, mesmo sem querer, a sabedoria popular. "A situação inusitada acaba por levar ambos a um embate. Tendo, porém um desfecho surpreendente a todos", conta Felipe Oliveira, um dos atores participantes.

O jovem sente-se feliz e empolgado com a estreia. No papel do padre nessa peça, Felipe participa do grupo Ararapuca desde 2013. "Esse trabalho tem sido muito gratificante pra todos do grupo". O texto escrito por atores do próprio grupo: o Ivan e o Elineu. "Somos um grupo de amigos que se reúne as sextas à noite para conversar, rir e também fazer teatro", explica.

Para eles, é um desafio fazer cultura em Porto Feliz, já que faltam espaços e incentivo. Mesmo assim, acreditam que o grupo contribui para que esses desafios sejam vencidos. Felipe convida todos para prestigiarem esse novo trabalho feito com muito carinho por ele e seus colegas de elenco Rosana Diniz, Gilson Geraldo, Mara Faustino, Alison Souto, Évora Wyatt, Andrea Tuvani, Elineu Tomé, Ivan Marcon, João Brusco e Marcia Maria: "Acredito que a peça Promessa pra chover é uma ótima oportunidade das pessoas rirem e se emocionarem".

O Grupo Arapuca já fez diversos trabalhos e ganhou vários prêmios. É um sucesso em Porto Feliz e na região. As peças são marcadas pela presença de muito humor. •





CONFIRA TAMBÉM ALGUM DOS TRABALHOS DO GRUPO E NÃO DEIXE DE VALORIZAR A CULTURA LOCAL:

2004 ..... "Serviço de Auto Falante da Praça"
2004 ..... "Vitório e Marieta"-Noite da Parmegiana
2005 ..... "Vitório e Marieta" - Noite da Porpeta
2007 ..... "Vitório, Marieta e Amigos"
2009 ..... "Vitório e Marieta" - Turismo Rural
2010 ..... "Vitório e Marieta" - Ordem 3ª OFS
2010..... "Show de Humor" - Pizza no Parque
2010..... "Vitório, Marieta e Amigos"- Iluminatal
2011..... "Show de Humor" - 1ª Balada Solidária
2011..... "Show de Humor" - 1º Caldinho Cultural
2011..... "Show de Humor"- Mapa Cult. Literatura
2012 ..... "Show de Humor"- O...Menor do Mundo
2013..... "Frei Junípero e o pé de porco"
2014..... "Frei Junípero e o pé de porco" - Turnê (Agudos, Boituva, Itaim Pta.,Mogi Mirim,Osasco São Paulo, São Pedro e Sorocaba)
2014..... "Show de Humor"-Coisa Boa Pra Você!
2015 ..... "Coisa Boa Pra Você!", no Miss P.Feliz
2015 ..... "Coisa Boa Pra Você!", no Asilo
2016..... "O Menor do Mundo! Vol.II"
2017 ..... "A Menor Monção do Mundo" - Vencedora no Festival de Curtas Teatrais de Salto, com 2ª Melhor Cena, melhor Ator Coad. Elineu Thomé e melhor Atriz Coad. Évora Wyatt.
2018..... "A Bicicleta"- Vencedor de melhor Ator para Elineu Tomé e melhor Cenografia para o Grupo no Festival Katarse de Cenas Curta em Monte Mor
2018..... "Com Meu Maiô Preto da marca Dior..." - Vencedor de melhor texto adaptado para Ivan Marcon no Festival Katarse de Cena Curtas de Monte Mor.



RAFAELA SGARIBOLDI
Jornalista

VADO CALÇADOS
A LOJA DA FAMILIA
RUA: JOSÉ FONIFÁCIO, 141 - CENTRO
PORTO FELIZ/ SP
(15) 3262-3847

VADO CALÇADOS
RUA: JOSÉ FONIFÁCIO, 32 - CENTRO
PORTO FELIZ/ SP
(15) 3262-4328

VADO ESPORTES
RUA: JOSÉ FONIFÁCIO, 11 - CENTRO
PORTO FELIZ/ SP
(15) 3262-5737

A Toka
Moda Social
Masculina e Feminina
15 3262.2275
Rua Altino Arantes, 170
Centro - Porto Feliz/SP
atoka.pf@gmail.com

Vision Tech
Loja de Games & Acessórios
Tel: (15) 3261-7529
Rua Andre Rocha, nº 79
Centro - Porto Feliz-SP

A BIKA EMBALAGENS TEM
NOVIDADES PRA VOCÊ!!
AGORA NOSSA LOJA CONTA COM UM
Centro Culinário
COMPLETO E ESTRUTURADO
PARA TE ENSINAR AS
MELHORES RECEITAS
PARA MAIS INFORMAÇÕES
(15)981339100 OU 3262-5281
ACOMPANHE A PROGRAMAÇÃO DE
CURSOS EM NOSSAS REDES SOCIAIS
(15) 981339100
@BIKAEMBALAGENSEFESTA
@BIKAEMBALAGENSEFESTA
Centro culinário

A Economia do Açúcar



Arquivo

Porto Feliz assumiu um papel significativo na economia da Capitania Paulista e, ao mesmo tempo em que a cidade ganhava projeção no mercado de açúcar e destaque na vida econômica da Capitania, conquistava consequentemente o status de Vila.

Os engenhos de açúcar já existiam na Vila de Porto Feliz na metade do século XVIII, contudo, a desarticulação da produção açucareira nas Antilhas ocasionou a ampliação do produto nos mercados mundiais e o ressurgimento dos engenhos impulsionou a economia paulista. Segundo Jonas Soares de Souza, havia na área central da Capitania de São Paulo o chamado "quadrilátero do açúcar" que era uma área formada por Mogi-Guaçu, Jundiaí, Porto Feliz e Piracicaba onde se concentrou a maior parte da cultura e indústria açucareira e, "entusiasmados com a expansão da demanda e com a alta de preços os fazendeiros da região investiram capitais na ampliação das lavouras e fábricas de açúcar, e muitos chegaram mesmo a se afundar em dívidas para levantar novos engenhos". Ainda de acordo com Souza, a lavoura canavieira foi deveras "beneficiada das bases econômico-sociais desenvolvidas na região a partir do bandeirismo de apresar índios e minerar metais e do comércio que as monções cuiabanas promoveram com núcleos de mineração". Das sedes das fazendas de Porto Feliz, ressaltam as fazendas Moinho e Engenho D'água, sendo esta última do senhor Antônio Paula Leite de Barros, plantador de cana de açúcar e acionista da Companhia Açucareira de Porto Feliz, empresa esta que em 1878 colocou em funcionamento o Engenho Central de Porto Feliz que foi posteriormente remodelado e absorvido pela Societè de Sucrèries Bresiliennes. •

JANAINA SOARES DE SOUZA PIVA MANCIO DE CAMARGO
Master em Estudos Políticos e Sociais









Tempos modernos, tempos de redes sociais

Pixabay.com



Vivemos uma era de velocidade máxima. Tudo acontece num piscar de olhos, a internet - Ah a internet - ou melhor, as redes sociais. Um território onde eu e todos somos acolhidos como um raio, que em pouco tempo, começamos a fazer parte de muitos grupos e somos inseridos de forma veloz e completa nas discussões cotidianas. Pensamos: "agora sim, farei verdadeiros "amigos", esses me compreenderão, falaremos o mesmo idioma, as mesmas necessidades, os mesmos pensamentos".

Não que eu não tenha amigos reais, claro que tenho e muitos: amigos da rua onde nasci, da escola, das brincadeiras e do trabalho. É com os amigos que compartilhamos dores e alegrias, risos e choros. Mas, eles muitas vezes não me entendem, definitivamente não falamos mais a mesma língua. Muitas vezes, eles discordam do que eu falo ou contradizem o que penso, fazem pouco do que faço e falo. Em muitas das vezes eles até tem razão, somos humanos, por isso, cometemos alguns erros. Mas, poderiam pegar mais leve, quem não erra.

Lá no facebook é outra coisa, todos entendem o que digo, ou melhor, o que compartilho. É mais fácil, o texto esta pronto, não preciso ter trabalho algum, já esta tudo ali exatamente como penso, basta clicar no botão e o texto do outro torna-se agora a minha opinião. Eu sempre pensei assim, são muitos os meus amigos, exatamente assim, os amigos reais é que não entendiam.

A prova de que eu estava certo vêm logo em seguida, os joinhas começam a chegar de todos os meus "amigos" virtuais. Agora, é só computar quantos são os que pensam como eu, quantos joinhas, coraçõezinhos. Formamos uma grande família virtual.

O que dizer daquelas imagens tão lindas? As fotos que meu amigo do Facebook postou tem um olhar aprofundado, que sensibilidade ao capturar aquele momento tão especial, bem num raro momento de lucidez. Penso que aquela foto na verdade não é assim tão excepcional como parecia é ate meio comum, bem comum, meio... Sei lá... Sem expressão, ai me lembro que um amigo "real" certa vez fez uma imagem, uma imagem da torre da Matriz com o sol descendo para o horizonte, muito bela a imagem, bem melhor, muito mais bonita, uma foto digna de capa de revista, mas nunca saiu da gaveta. Não posso deixar de mandar aquela caretinha de... mandar o joia, o coração ao verdadeiro "amigo" lá do face, o amigo real não postou... Não ganhara um joia, não vai ganhar um coraçãozinho. •

MARTINHO SCUDELER
martinhoscudeler@gmail.com







Dentes do Juízo e a evolução da humanidade

Os dentes do siso, tecnicamente chamados de terceiros molares, são estorvo para muitas pessoas. Eles podem causar alguns problemas como dor ao "nascer", cáries ocultas, desconforto ao mastigar, entre outros incômodos.

Pelo fato de aparecem entre os 18 aos 21 anos de idade são também chamados de "dentes do juízo". Presume-se que com essa idade, o jovem se comporte como adulto ou como diziam os antigos, aprendereram a ter juízo. Pelo mesmo motivo, na língua inglesa é chamado de "wisdom tooth", que podemos traduzir como dente da sabedoria.

Mas, por que raios teríamos dentes que além de não caber nas arcadas dentárias, muitas vezes são motivos de problemas?

A resposta está na evolução da espécie humana. Há cerca de trezentos mil anos quando o homo sapiens surgiu como espécie, seus hábitos de vida eram voltados à caça de animais e à coleta de frutos, insetos e raízes. Toda alimentação do homem da caverna era crua, o que exigia grande esforço mastigatório e levava o grande desgaste da dentição. Para se ter uma idéia, uma das grandes fontes de proteína do homem pré-pré-histórico era o tutano dos ossos de animais, que, por vezes, antes do homem dominar a construção de ferramentas, era acessado com a força dos dentes e da mandíbula. Aos dezoito anos de idade, todos os dentes da arcada estavam bastante gastos, tanto em altura quanto em largura. Os terceiros molares apareciam no fundo das arcadas dentárias para suprir este desgaste.

Com a evolução da forma de viver da humanidade, o domínio do fogo, dos meios de cozinhar os alimentos,por exemplo, nossa espécie não realiza mais tanto esforço para se alimentar, o que mantém a dentição "nova" entre os 18 e 21 anos.

O que ocorre é que embora a forma do homem viver tenha mudado muito, o nosso DNA permanece inalterado, provendo os jovens de um dente a mais que agora. Porém, com nossa alimentação à base de arroz, feijão, bifes macios, purê de batata, sopas e todos os tipos de alimentos cozidos e industrializados, não são mais necessários.

Então, o que fazer com esses dentes?

Nos casos que os terceiros molares ficam retidos nas arcadas e não conseguirão nascer, sua remoção será indicada, assim como nos casos em que esses dentes nascem, mas ficam mal posicionados.

Cada caso deve ser avaliado com cautela, com o cirurgião dentista realizando exame clínico apurado, além de radiografias ou mesmo tomografias que auxiliam na tomada de decisão quanto à conduta mais adequada para cada paciente.

Existe uma corrente na Odontologia que indica a remoção dos dentes do siso que potencialmente ficaram inclusos ou mal posicionados, muito antes de suas raízes se formarem, por volta dos 15 anos de idade, o que teoricamente torna o procedimento cirúrgico de extração muito mais simples.

A visita ao dentista, ainda na adolescência, é bastante importante para que se tome a atitude adequada em relação a esses dentes, o que evita problemas futuros e torna a remoção dos dentes do siso, quando necessária, menos traumática e desconfortável. •



Pixabay.com



LUÍS GUSTAVO POMPEU
Cirurgião-dentista, especialista em Ortodontia.
Atua em Porto Feliz há 20 anos



Ano novo e a nova chance de recomeçar

Foi dada a largada para um ano novinho, em branco, no qual podemos pintar a nossa história. E hoje, quero falar muito sério com você, pois tudo está sob sua responsabilidade, só depende de você mesmo. Mas, como buscar essa força, essa energia? Todos têm dificuldades e, às vezes, nos enfraquecemos e queremos desistir. É normal, não podemos nos penalize por isso. Por isso, através do coaching e da programação neurolinguística, você terá ajuda para não desistir dos seus sonhos e assim realizá-los neste ano maravilhoso que se inicia.

Primeira coisa, você já descansou? Já tirou alguns dias de folga? Você precisa disso para iniciar 2019 com a energia necessária para desistir menos e realizar mais. Então, se programe o mais rápido possível para ao menos dois dias de descanso. Não precisa ser nada muito elaborado. Você pode descansar em casa, assistindo um filme que goste, dormindo até mais tarde, tomando um café com amigos, conversando com pessoas queridas, jogando bola, fazendo caminhada, cozinhando, meditando ou até olhando para uma linda paisagem. Essa quebra é extremamente necessária para que nossa mente se realinhe e encontre o equilíbrio.

Depois, em segundo lugar, é preciso que você faça uma reunião de planejamento com você mesmo: sente tranquilamente e sozinho em um local agradável e coloque os tópicos da sua reunião no papel. Ao mesmo tempo em que você é o condutor da sua reunião, o líder , você também é o gerido para executar o plano definido para o seu ano. Será um momento muito importante.

É importante refletir sobre metas, coisas que lhe agrada e o que lhe desagrada, sobre relacionamentos, família , finanças, enfim, o que está bom precisa ser mantido e o que está ruim precisa ser modificado. Neste momento, também é essencial que você verifique o que está te incomodando e quais os ajustes precisam ser feitos na sua vida. Para isso, identifique as ações necessárias para mudanças e melhorias.

Não existe milagre. Existem fórmulas e processos que levam ao sucesso, basta seguirmos, não é mágica.

Então, recapitulando os passos para que você sinta-se ne e feliz consigo mesmo: **1.** Descanse, zere tudo, aperte o botão reset. **2.** Identifique, reflita, analise. **3.** Tome as ações necessárias para a mudança. **4.** Quando estiver de saco cheio pronto para esmorecer, busque energia nos seus sonhos e desejos. Não se culpe e encontre motivos para não desistir. **5.** Faça reuniões mensais com você mesmo de manutenção de tudo isso, se precisar trocar de rota, altere e planeje novamente. Não há mal nisso. **6.** Acredite que tudo dará certo, sempre tenha um olhar positivo e de aprendizado. **7.** Seja grato, verdadeiramente grato. **8.** Seja resiliente, "raquetada" da vida todos nós tomamos. A diferença está em como nos restabelecemos dela. **9.** Viva o hoje intensamente, pois é o único tempo que temos, não deixe para amanhã. **10.** Trate sempre as coisas com leveza e bom humor.

Seja Feliz.

Muita luz e muita paz! •



ANGELA RITA CORRER
Coach, Treinadora e Praticante de Programação Neurolinguística

Pixabay.com

PANIFICADORA
NOGUEIRA






(15) 3262-2515

Rua Cardoso Pimentel, 1163 - Bepim - Porto Feliz/SP

TORRES
ENGENHARIA & ARQUITETURA

PROJETOS 3D
REGULARIZAÇÃO DE OBRAS
DESDOBRO / FUSIONAMENTO
RETIFICAÇÃO DE ÁREA
RECEITA FEDERAL / CARTÓRIO (CND)
BOMBEIRO (CLCB / AVCB)
PLOTAGEM / CÓPIA / DIGITALIZAÇÃO
(Em grandes formatos até A0)

ENG. FABRÍCIO BELO TORRES
Eng. Civil e Eng. de Segurança do Trabalho
CREA: 5060585010 15 99704.3655
fabricioengenheiro.pfz@gmail.com

15 3262.3665
Av. José Maurino, 180
PORTO FELIZ - SP









Gestos de amor ao próximo movem a vida de Alisson Souto



O empresário Alisson Souto, de 43 anos, é ativo nas atividades sociais e conta um pouco da sua participação em Instituições de caridade e culturais.

Quais as ações sociais você faz parte e qual é seu trabalho?

Em 2000, fui para sociedade São Vicente de Paulo para fazer um teatro contando a vida do nosso fundador e me apaixonei pela SSVP da qual faço parte há 19 anos. Lá, têm varias obras de caridade. Sou o 2° vice presidente do Conselho metropolitano de Jundiaí da SSVP, além de apresentador e repórter da OZANAM TV DA SSVP e ajudar as famílias necessitas de Porto Feliz com visitas semanais e entrega de cestas básicas. Ajudamos nas mudanças de estruturas dessas famílias. Hoje, também sou presidente do Lar do idoso de Itapetinga, presidente da casa da criança de Itapetininga.

O que te fez iniciar este trabalho?

Não queria participar de nenhum trabalho relacionado a ajudar as pessoas, pois pensava somente em mim, mas os desígnios de Deus sempre foi me buscar através do que eu sou apaixonado, que é o teatro. Faço parte do grupo de teatro de Porto Feliz, o grupo Ararapuca, do qual sou apaixonado pela arte de atuar, e foi daí que conheci a historia da SSVP (Sociedade São Vicente de Paulo) e me apaixonei . Pois me senti em uma gigante família e cuidar de Jesus Cristo na pessoa do necessitado, do idoso, da criança abandonada, e do doente é a grande passagem para encontrarmos o reino do céu.

Por que a escolha do Lar do Idoso em Itapetininga ?

Sigo a seguinte frase: ´´Onde mandar, eu irei´´. Então, fui por uma intervenção no Lar feita pelo conselho metropolitano de Jundiaí e fiquei por mais de dois anos, onde minha diretoria e eu estamos fazendo um trabalho de transformação naquela obra. Temos um corpo de funcionários de primeira, onde tenho o lema de ver no idoso o próprio Cristo.

Em Porto Feliz você atua em alguma instituição ?

Não , aqui em Porto Feliz faço parte do Vicentino e ajudo as famílias que precisam dos bairros Jd. Excelsior e Jequitiba , onde possui um número grande necessitados e a missão vicentina de Porto Feliz é ajudá-los.

> **Acredito que a maior necessidade de um Lar é a falta de visita dos familiares, que muitas vezes abandona o idoso.**



Quais as maiores necessidades de um Lar ?

Acredito que a maior necessidade de um Lar é a falta de visita dos familiares, que muitas vezes abandona o idoso. Apoio e ajuda financeira também são precisos. Em Itapetininga, tenho uma ajuda municipal , o que deveria acontecer em todas as cidades. As vezes não é a necessidade de alimento ou roupas e sim, a necessidade da conversa e carinho . Por isso, faço um apelo: visitem mais e doe seu tempo aos idosos.

Quanto é importante pra você um trabalho social ?

Se todos tivessem um olhar de Cristo com os necessitados, seríamos um mundo melhor. Não consigo viver hoje sem ajudar o próximo, creio que a maior herança que minha mãe me deixou foi a minha fé.

O que um trabalho social muda na sua vida ? Por que você o faz ?

Muda a minha maneira de ser. Acredito que o maior pagamento será tentar ganhar o reino do céu , o que acho muito difícil nos dias de hoje, onde muitos pensam apenas em si próprio e esquecem de ter um olhar pelo outro. Faço tudo isso porque gosto , acredito que devemos fazer com que essas pessoas que precisam de ajuda tenham voz e vez . Aprendi que eu vim para servir e não ser servido. •





Pixabay.com

As delícias da cozinha mediterrânea

Cada vez mais o mundo volta as suas atenções para o que come. A busca pela alimentação saudável faz com quem receitas tradicionais ganham novas versões e a culinária de alguns países se destaca por pratos mais coloridos, equilibrados e menos calóricos. É o caso da cozinha mediterrânea, gastronomia de países banhados pelo mar Mediterrâneo e que é baseada em alimentos mais leves e naturais.

A cozinha mediterrânea ou culinária do mediterrâneo, como também é chamada, começou em países da Europa, Ásia e África, tendo foco principal nos países: Itália, Espanha, Grécia, Israel e Egito. Essa alimentação consiste em diminuir o consumo de gordura e aumentar o consumo de alimentos naturais no dia a dia.

As espetadas de vegetais e atum é uma boa opção para servir como petisco, e acompa bem com uma cerveja mais encorpada. Bom apetite! •

Receita

Ingredientes

- 4 bifes de atum fresco
- 2 cebolas roxas
- 12 tomates cereja
- 1 abobrinha pequena em cubos
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1 colher de sopa de orégano
- 4 colheres de sopa de azeite
- pimenta a gosto
- sal a gosto
- limão

Modo de preparo

Corte o atum, abobrinha e o pimentão em cubos, a cebola em 6 partes (forma de cunha). Em espetinhos de churrasco, intercale o atum, cebola, tomate, abobrinha e pimentão. Em um recipiente pequeno, coloque o azeite, pimenta e sal. Com auxílio de um pincel culinário, tempere os espetos. Na frigideira pré- aquecida, grelhe os espetos até que o atum já esteja cozido por completo.

Sirva com limão cortado em 4 partes. (forma de cunha)

O peixe pode ser substituído por peixe branco como: robalo, tilápia, prego.



KATIANE GIMENES DE OLIVEIRA
Formada em Gastronomia na
Universidade Cruzeiro do Sul - CEUNSP







Cinema

WiFi Ralph Quebrando a Internet



Classificação 6 anos

Ralph, o mais famoso vilão dos videogames, e Vanellope, sua companheira atrapalhada, iniciam mais uma arriscada aventura. Após a gloriosa vitória no Fliperama Litwak, a dupla viaja para a world wide web, no universo expansivo e desconhecido da internet. Dessa vez, a missão é achar uma peça reserva para salvar o videogame Corrida Doce, de Vanellope. Para isso, eles contam com a ajuda dos "cidadãos da Internet" e de Yess, a alma por trás do "Buzzztube", um famoso website que dita tendências. ***Data de lançamento 3 de janeiro de 2019 (1h 53min). Direção: Rich Moore, Phil Johnston. Elenco: Flora Paulita, John C. Reilly, Sarah Silverman.Gênero Animação. Nacionalidade EUA. Circuito Cinemas Porto Feliz - 18:30h.***

Homem-Aranha: No Aranhaverso

Classificação 10 anos

Miles Morales é um jovem negro do Brooklyn que se tornou o Homem-Aranha inspirado no legado de Peter Parker, já falecido. Entretanto, ao visitar o túmulo de seu ídolo em uma noite chuvosa, ele é surpreendido com a presença do próprio Peter, vestindo o traje do herói aracnídeo sob um sobretudo. A surpresa fica ainda maior quando Miles descobre que ele veio de uma dimensão paralela, assim como outras versões do Homem-Aranha. ***Data de lançamento 10 de janeiro de 2019 (1h 57min). Direção: Bob Persichetti, Peter Ramsey. Elenco: Shameik Moore, Jake Johnson (XVI), Hailee Steinfeld. Gêneros Animação, Ação, Família. Nacionalidade EUA. Circuito Cinemas Porto Feliz - 15:30h - 18:00h - 20:30h.***

Dragon Ball Super: Broly

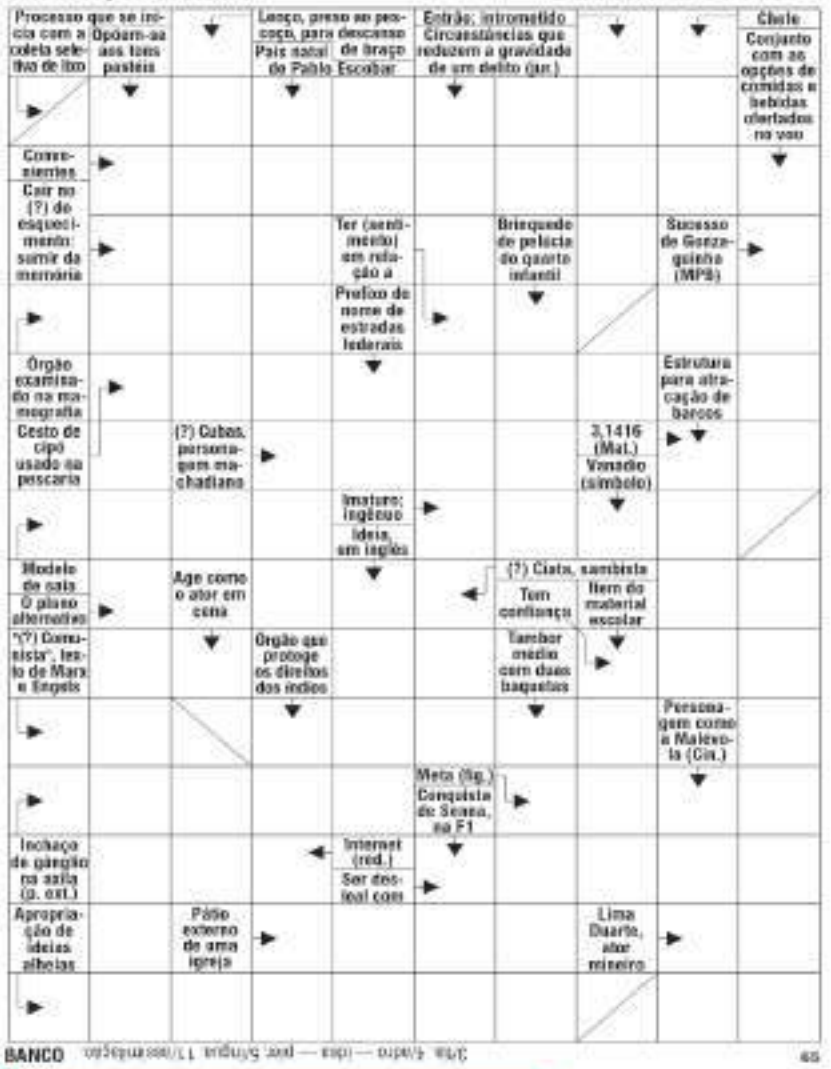


Classificação 9 anos

Apesar da Terra estar em um período de calmaria, Goku se recusa a parar de treinar constantemente - ele quer estar pronto para quando uma nova ameaça surgir. O que ele não imaginava era que seu novo inimigo seria Broly, um poderoso super saiyajin sedento por vingança, que deseja destruir todos que encontrar pela frente. ***Data de lançamento 3 de janeiro de 2019 (1h 40min). Direção: Tatsuya Nagamine. Elenco: Wendel Bezerra, Alfredo Rollo, Dado Monteiro. Gêneros Ação, Animação, Aventura. Nacionalidade Japão. Circuito Cinemas Porto Feliz - 16:15h - 21:00h.***

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL





Solução da anterior

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



WM
Soluções Empresariais

Murilo Tassignon
CRC 1SP=290222/0-0

Contabilidade e Seguros

SELO DE QUALIDADE
+100 sage
GOLD

15 3261.1435
Rua Dezesseis de Abril, 49 - Centro
murilo@wmse.com.br







