



MAGAZINE

flash

Ano 29 - Mar | Abril 2024 - Gratuita • Vinhedo | Louveira | Valinhos • nº 112

Dr. Rafael Proto & Dra. Andressa Proto

CLÍNICA AMPLIADA - TRATAMENTO DE LIPEDEMA & TERAPIA DE INJETÁVEIS

MAKINGOF

VINHEDO BEAUTY SALON

SUA MELHOR VERSÃO

- ✓ Corte
- ✓ Coloração
- ✓ Luzes
- ✓ Design & Micropigmentação de Sobrancelhas
- ✓ Manicure & Pedicure
- ✓ Maquiagem

Agende agora mesmo pelo

WHATSAPP: (19) 9.9777.7184



Rua Corvina, 127 - Aquários, **Vinhedo** | SP

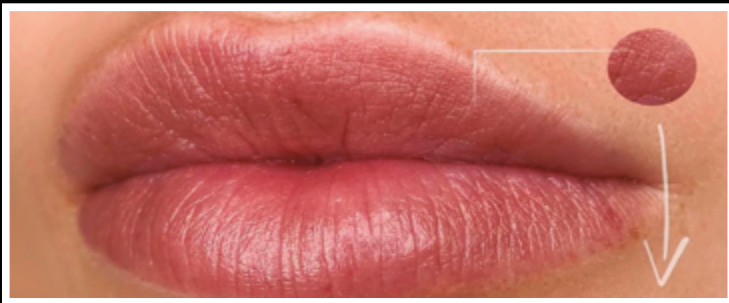


(19) 3886.3020



Estética e Micropigmentação com Rosana Prado

(Micropigmentadora referência em fios realistas AS ACADEMY INTERNATIONAL)



CONHEÇA E COMPRE, TAMBÉM, PRODUTOS NA NOSSA LOJA.

LOJA.MAKINGOFVINHEDO.COM.BR



(19) 9.9777.7184



makingofvinhedo



É a tua beleza que te faz assim: Rara e única.

TAGME

BRINDES E PRESENTES PERSONALIZADOS



Venha conhecer a primeira loja de brindes e presentes personalizados da cidade. A TAGME oferece uma infinidade de itens para você presentear amigos, familiares, colaboradores, etc., com a opção de personalizar o produto com um nome, uma frase ou até mesmo sua marca.

WhatsApp: (19) 99956-6609
Rua dos Cardeais, 110 - Santa Rosa
Vinhedo/SP - CEP 13.289-188
tagmebrindes.com.br / [@tagmebrindes](https://www.instagram.com/tagmebrindes)



capa

Dr. Rafael Proto & Dra. Andressa Proto

fotos

*Foto Ferraz - Fone: 19 3876 2471

(Luciane Ferraz)

roupas e acessórios

*Arquivo Pessoal

expediente

Editora Chefe e Jornalista

Responsável Meres Affonso

MTB 40915

colaboração

*Vinícius Rodrigo Affonso

arte & diagramação



redação

anunciotribuna@uol.com.br

jornaltribunaonline@gmail.com.br

Flash Magazine é uma publicação trimestral do **Jornal Tribuna de Vinhedo**

R. Manoel Matheus, 267 / Centro - Vinhedo - SP / CEP: 13280.103

anúncios

19 99794.0755

contato

fone: 19 9.9794.0755

email: anunciotribuna@uol.com.br

Seg. a Sex., das 13h às 18h

BASTIDORES



foto: Foto Ferraz

Nesta edição, temos a Clínica Multidisciplinar **Dr. Rafael Proto e Dra. Andressa Proto** com a apresentação de novo espaço e Protocolos de Saúde e Bem-Estar, proporcionando atendimento humanizado, focando nos anseios da maioria das mulheres e homens, que buscam procedimentos de qualidade de vida e estética.



Faça um "scan", no QR Code ao lado, com seu celular, e veja a versão digital desta revista. Confira, curta e compartilhe!



DON CORDERO
GRILL & GOURMET



Você merece a **melhor** experiência gastronômica!

Simplemente delicioso, o **Don Cordero** traz sabor e novas experiências gastronômicas para seu almoço ou jantar em Vinhedo. O conceito Grill & Gourmet oferece além de seus incríveis cortes especiais e o aclamado buffet completo à vontade, pratos deliciosos de dar água na boca. Tudo isso em um ambiente extremamente aconchegante e preparado para receber você e sua família.



 @doncordero_restaurante

*Aberto de terça a sábado
das 12h às 23h e domingo
das 12h às 16h.*



Rod. Edenor João Tasca, 1507
Mirante das Estrelas • Vinhedo





foto: Foto Ferraz

FORÇA E GARRA DAS MULHERES

Estamos comemorando o mês das Mulheres, devido à data 8 de Março ser Dia Internacional, oficialmente, das Mulheres, desde a década de 1970, oficializada pela ONU - Organização das Nações Unidas.

Essa data simboliza a luta histórica do sexo feminino em busca de condições equiparadas às dos homens, não somente desigualdade salarial, mas também contra o machismo e a violência.

A mobilização política, ao longo do século XX, ressaltou 8 de Março como um momento de reflexão e luta.

A reflexão vale tanto para o campo do convívio afetivo, familiar e social quanto para as questões relacionadas ao mercado de trabalho.

A presença das Mulheres em vários segmentos de trabalho, ainda, é menor do que a dos homens, uma vez que dados de 2018 mostram que, no mundo, apenas 48% das

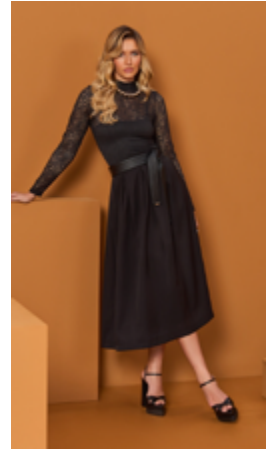
mulheres maiores de 15 anos estão empregadas, para os homens, esse número é de 75%.

Temos que combater o silenciamento que existe e que normaliza a desigualdade e as violências sofridas pelas mulheres, além de ser um momento para repensar atitudes e tentar construir uma sociedade sem desigualdade e preconceito de gênero.

Abraço,

Neves Abbouso

COLEÇÃO OUTONO INVERNO VK



No look outono-inverno, a versatilidade é essencial. No início do outono devemos considerar as variações climáticas.

Investir em peças-chave que possam ser facilmente adicionadas ou removidas ao longo do dia é crucial, como destaca Aline Ragazzi, proprietária da Vikky Boutique. Cores como tons terrosos, cinza, marrom, azul-marinho e o clássico preto dominam a estação, enquanto o red cherry surge como uma novidade marcante.

Nova Coleção Cápsula

Outono Suave

A nova coleção cápsula "Outono Suave" da Vikky Boutique antecede a Coleção de Outono-Inverno. Esta linha apresenta looks incríveis, atemporais e exclusivos, alinhados com as principais tendências de 2024.

Visite a loja para conferir essa coleção encantadora.

*A Vikky Boutique está localizada na
Rua Santos Dumont, n.º 106 - loja 5
Centro de Vinhedo.*

Instagram: @vikkyboutique.oficial

VK

VIKKY BOUTIQUE



Sala de Terapia
de Injetáveis

Foto: Ferraz

O QUE É LIPEDEMA?

Pernas volumosas, desproporcionais ao corpo, com aspecto de celulite, nodulações subcutâneas, hematomas espontâneos e dor... esses são os sinais e os sintomas do Lipedema!

Um assunto muito falado, atualmente, mas, já conhecido e estudado desde 1940, descrito como uma doença inflamatória da gordura nas pernas e nos braços.

Somente em 2022 entrou para o rol de classificação de doenças internacionais sendo amplamente reconhecida desde então. Estima-se uma prevalência de 1 em cada 10 mulheres e possivelmente esses dados são subestimados, sendo

muitas mulheres no Brasil e no mundo acometidas por essa condição.

O que causa essa doença?

O Lipedema tem fator genético, ou seja, herança familiar sendo comum mulheres da mesma família apresentarem os mesmos sintomas.

Além disso, tem forte relação hormonal com hormônios femininos, por esse motivo é uma situação que acomete, exclusivamente, mulheres na pós-puberdade.

Como se faz o diagnóstico de Lipedema?

O diagnóstico nem sempre é fácil, pois,

em alguns casos, se confunde com obesidade e celulite.

É fundamental que a avaliação clínica seja realizada por equipe médica especializada no assunto, sendo o principal método diagnóstico a anamnese e o exame clínico.

Como sintomas temos:

- Dor, ou sensação de peso nas pernas, principalmente ao final do dia. Essa dor pode ser alodílica, ou seja, desproporcional à intensidade do toque.

- Hematomas espontâneos são comuns. Assim como nódulos subcutâneos, percebidos principalmente na região anterior das coxas.

- Edema acompanha, aquele que marca ao final do dia, da tira da sandália por exemplo.

- A gordura do lipedema poupa mão e pés.

- Dores articulares são, frequentemente, relacionadas ao lipedema, por se tratar de uma doença do tecido conjuntivo.

- Desproporção corporal, mesmo pacientes magras podem ter Lipedema.

Para auxiliar no diagnóstico, realizamos de rotina os exames de Bioimpedanciometria e, eventualmente, o DEXA.

Como seria o tratamento do Lipedema?

O tratamento do Lipedema é multidisciplinar, ou seja, composto por diversos profissionais que juntos atuam em prol do paciente. É fundamental que a equipe seja preparada e engajada para realizar o atendimento dessa paciente. Em nossa clínica, temos o orgulho de sermos mem-

brós fundadores da CELIP que é “Centro Especializado Em Lipedema”, que criou e estabeleceu critérios diagnósticos e de tratamento clínico e cirúrgico.

Agora, vamos falar sobre como é constituído o tratamento. A primeira etapa é a conscientização da paciente por se tratar de uma doença genética e crônica e por isso não tem cura. Mas, a boa notícia é que temos como controlar todos os sintomas, se estabelecermos o tratamento adequado e a paciente mudar seu estilo de vida.

O pilar central depende de mudança de estilo de vida e é iniciado com o tratamento do intestino, pois é ali que todas as substâncias inflamatórias são absorvidas e distribuídas para o organismo. Pacientes constipadas devem iniciar o tratamento com melhora do hábito intestinal, dieta e medicamentos à base de fibras e lactobacilos especialmente desenvolvidos para o Lipedema. É importante co-

lonizar a flora intestinal com uma microbiota saudável, funcional e, dessa forma, melhorar a inflamação dessa região.

A segunda etapa é a dieta direcionada para o Lipedema, sendo fundamentada em fibras, vegetais e frutas, evitando alimentos ultraprocessados (alimentos industrializados) e alimentos inflamatórios (glúten, açúcar). Essas duas etapas são realizadas pela nutricionista da clínica.

Quando o assunto é drenagem (massagens) em paciente com Lipedema não se trata de uma drenagem tradicional (o que pode até piorar os sintomas), e sim, a terapia conservadora realizada pelas fisioterapeutas das clínicas com protocolos exclusivos.

Já o protocolo de tratamento clínico é conduzido pela médica endocrinologista Dra. Andressa Proto, que realiza a avaliação do perfil hormonal e inflamatório de todas as pacientes e indica as medicações que são direcionadas para



**Dr. Rafael Proto - [Cirurgião Plástico](#) e
Dra. Andressa Proto - [Endocrinologista](#).**



Dr. Rafael Proto - CRM 133722 SP

CIRURGIA PLÁSTICA

desinflamar o tecido gorduroso e regular o sistema endocrinológico.

Atualmente, temos o tratamento de injetáveis na clínica, que otimizam e potencializam o tratamento do Lipedema, sendo algo muito promissor.

A cirurgiã vascular realiza o tratamento de vasos sanguíneos (varizes, telanectasias) e avalia todo sistema venoso com exame de ultrassom doppler e indica os tratamentos complementares conforme a necessidade.

O tratamento clínico representa uma melhora em torno de 30% dos sinais e sintomas do Lipedema, sendo notados pelas pacientes que participam dos programas.

Todas as nossas pacientes preenchem o Quasil, que é um formulário de qualidade de vida, com as queixas no início e ao término de cada ciclo do protocolo.

A cirurgia, quando indicada, está no meio do tratamento clínico, é funda-

mental preparar as pacientes para a cirurgia com o tratamento clínico e nunca realizar a cirurgia em pacientes “inflamadas”, seguindo os fundamentos da Cirurgia Plástica Funcional.

Lipedema é obesidade?

Ambos são doenças crônicas, porém, a mulher que tem lipedema, não necessariamente, é obesa. Por isso na avaliação clínica, priorizamos a análise da composição corporal através de 2 métodos padronizados como a Bioimpedanciometria (realizada em todas as consultas do protocolo) e o DEXA (densitometria de corpo inteiro para análise de composição corporal).

Nos casos de aumento do percentual de gordura corporal, direcionamos o tratamento, também, para a perda de peso (emagrecimento).

Como seria a cirurgia do Lipedema?

A cirurgia do Lipedema, como dito anteriormente, depende primeiramente da realização do tratamento clínico e otimização do perfil inflamatório das pacientes.

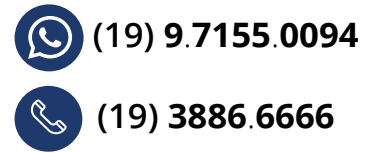
Geralmente, a cirurgia é realizada após 3 meses do início do tratamento clínico, sendo a Lipoaspiração com uso de tecnologias como Vaser, Vibrolipo, Renuvion e Morpheus, além de técnica cirúrgica desenvolvida exclusivamente para o Lipedema. Esses fatores são imprescindíveis para o sucesso do procedimento que representa uma melhora total do quadro de dor e significativa mudança estética.

Se você tem Lipedema e deseja receber mais informações, siga nossos perfis no [instagram](#) **@rafaelproto.cirurgiaplástica** e **@andressaprotoendocrino**, ou [entre em contato pelo número \(19\) 9.9972-5392](#) que teremos o maior prazer em auxiliá-la(lo) nessa jornada, que, com certeza, será um sucesso.





- ✓ 80 anos de tradição no ramo moveleiro;
- ✓ Empresa familiar pensando em melhorar a vida dos colaboradores, parceiros e clientes;
- ✓ Qualidade, bem-estar e harmonia para seu lar;
- ✓ Melhor experiência, produto e serviço;



Doação de móveis para novo espaço Amlac



Agraciados pela Câmara de Vinhedo pela honra e dedicação nesses 23 anos



Equipe de Vendas



Rua Santa Cruz, 613 - Jd. Santa Rosa, Vinhedo | SP

EXTRATOS DA TERRA COMPLETA 2 ANOS

Em 19 de Janeiro de 2024, Selma Rezende, empreendedora e diretora dos produtos e cosméticos Extratos da Terra comemorou 2 anos de atuação no mercado da beleza. Houve um happy hour com presença de autoridades, prefeito Dr. Dario Pacheco, vereadora Inês da Saúde e vereador

Tiago de Paula, mais parceiros empreendedores, amigos, clientes e familiares nas dependências da loja, localizada no Best Center, Vinhedo. Todos participaram com entusiasmo, saboreando deliciosos vinhos italianos. Felicitações a essa conquista e que venha mais sucesso a Selma Rezende!!!

foto: Divulgação



Fotos: Meres Affonso



Fotos: Meres Affonso

extratos da terra[®]

cosmetologia avançada

***DERMOCOSMÉTICOS**
(PROFISSIONAL & HOME CARE)

***AROMATERAPIA**
(ÓLEOS ESSENCIAIS & CONSULTORIA PERSONALIZADA)

***PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS**
(FACIAL & CORPORAL)

***TERAPIA DA DOR**
(MASSAGENS RELAXANTES, ACUPUNTURA, SHIATSU & REFLEXOLOGIA)

***BEM-ESTAR**
(PRESENTES)



LINHA CLAREAMENTO HOME CARE



PAULO FINAMORE: TRADIÇÃO, CONFIANÇA E CREDIBILIDADE



foto: Eliel Rezende

Formado em Direito e Administração de Empresas, pós-graduado em Economia pela Unicamp, em Gestão de Negócios pela FGV e MBA em Marketing, também, pela FGV.

Paulo, filho do ex-prefeito Júnior Finamore, que exerceu dois mandatos consecutivos (2013 a 2020). Fez a cidade de Louveira conquistar o prêmio de Primeira do Brasil em

qualidade de vida pelo índice Firjan, por duas vezes consecutivas, fato histórico para o município.

Graças à alta capacitação dos profissionais da Educação e aos investimentos realizados na área em sua gestão, Louveira obteve uma das mais altas notas do IDEB (Índice de Desenvolvimento de Educação Básica) do Brasil.

Paulo Finamore, jovem louveirense com pretensões políticas. Segundo ele, deseja melhorar as condições de vida do povo de Louveira.

Tem recebido muito incentivo da população local, com grande receptividade. Quer dar mais atenção às causas e solicitações do grupo feminino.

Para ele, deve-se agir com auste-



ridade, rigor e disciplina nas ações de políticas públicas.

Paulo, em entrevista à Revista Flash Magazine, afirma que a área da Saúde deve voltar a apresentar mais qualidade de atendimento.

Muitas obras estagnadas devem ser retomadas: * Novo Hospital Municipal; * Construção de Novas Escolas; * Expandir trechos mais importantes do Anel Viário; * Construir bolsões de estacionamento; * Edificar mais

UBSs; * Proporcionar mais áreas de lazer com quadras poliesportivas, parques com lagos e Piscina olímpica.

De forma geral, melhorar a infraestrutura do município, projetar e construir a segunda Represa para abastecer, devidamente, as necessidades dos cidadãos e viabilizar mais mobilidade no tráfego.

A cidade de Louveira, de acordo com Paulo, deve ter uma Escola Técnica, a fim de disponibilizar mais

qualificação de mão de obra, profissionalizando inúmeros estudantes e apresentar novos campos de futebol, dando entretenimento aos jovens talentos.

Paulo deixa uma mensagem ao público: “Tenho orgulho de ser louveirense. Precisamos ter esperança de novas conquistas e mais bem-estar e qualidade de vida. Vamos trabalhar com um grupo forte, dinâmico, empenhado em ações eficazes.”



REVELANDO A VERDADE POR TRÁS DA ABDOMINOPLASTIA: UMA JORNADA PARA A TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

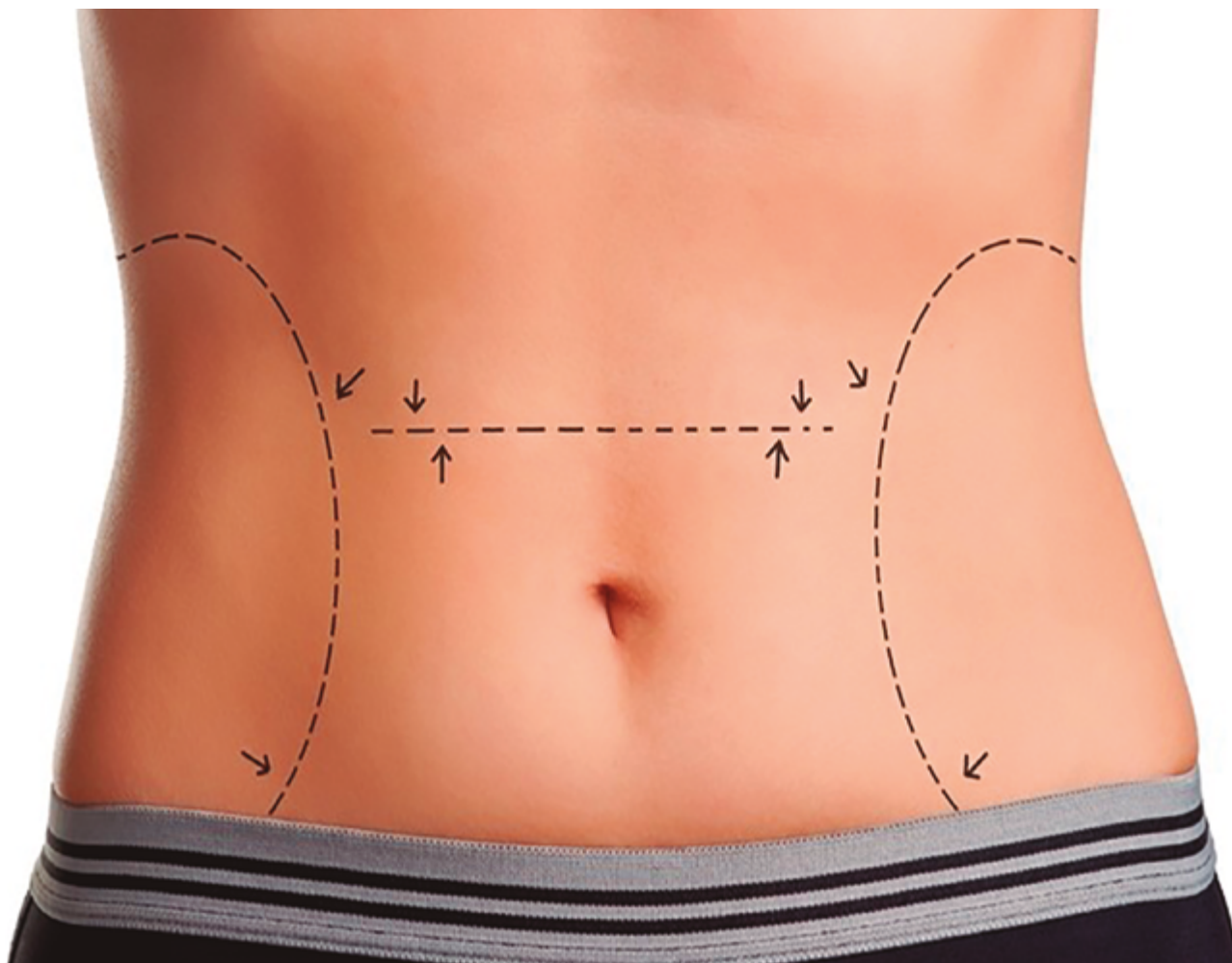


foto: Divulgação

A abdominoplastia, procedimento cirúrgico renomado, emerge como uma solução eficaz para remodelar a região abdominal. Indicada principalmente para pacientes pós-gravidez, perda significativa de peso ou envelhecimento, a cirurgia visa corrigir a flacidez e a distensão muscular, proporcionando uma silhueta mais esculpida.

Mitos envolvendo a abdominoplastia, frequentemente, per-

meiam a percepção pública, sendo essencial dissipar equívocos. Contrariando concepções errôneas, o procedimento não é exclusivo para mulheres, sendo uma opção para ambos os sexos em busca de reconstrução abdominal. Além disso, a recuperação, muitas vezes superestimada, é gerenciável com os cuidados adequados.

No entanto, é crucial destacar que a abdominoplastia não é uma solução de perda

de peso, mas sim um aprimoramento estético que complementa estilos de vida saudáveis. Conhecer as indicações corretas, desmistificar falsas crenças e buscar orientação médica são passos fundamentais para compreender a verdadeira natureza desse procedimento, proporcionando aos pacientes uma jornada transformadora com resultados duradouros e satisfatórios.



foto: Divulgação



foto: Divulgação

PREMIAÇÃO

PERSONA 2023

Em 08 de Dezembro de 2023, nas dependências do Don Cordero Restaurante, ocorreu a Premiação Persona 2023, destacando personalidades de diversos segmentos do nosso município e região.

Durante o evento, houve cerimônia de apresentação dos currículos de cada premiado, com homenagem do Presidente da Câmara Municipal de Vinhedo, Vereador Paulinho Palmeira, presença do ex-Prefeito de Louveira, Júnior Finamore, seus filhos, Fábio e Paulo Finamore, Diacuí Pagotti, Cinthya Azevedo, Antônio Carlos Pedroni, Claudineia Vendemiatti Serafim, Cacilda Franco Ribeiro, Evandra Botteon, Marli Ge-

raldini, Dra, Monserrá Mourião Xavier, Luciane Ferraz, Dra. Liliane Durce, Tagme Brindes (Tanile e Gabriel), Selma Rezende e Vikky Boutique (Aline Ragazzi).

A premiação contou, também, com a dança contemporânea “O Rei do Show”, de Natália Vichi.

Em seguida, todos participaram de um jantar bem elaborado, regado a muito vinho italiano. Também, foram agraciados, com sorteio de brindes variados.

Parabéns a todos os premiados pela desenvoltura em suas respectivas áreas!

Acompanhe os flashes do evento memorável!





PREMIAÇÃO



fotos: Foto Ferraz

PREMIAÇÃO



WAGNER PAVARIN

DIRETOR DE CULTURA DA SECRETARIA DE CULTURA E TURISMO E PRESIDENTE DA ACADEMIA METROPOLITANA DE LETRAS, ARTES E CIÊNCIAS.

Graduado em Artes Visuais com ênfase em Design pela Puc-Campinas; Pós-graduado em História da Arte pela Universidade São Judas, com especialização na Scuola Leonardo da Vinci, em Firenze, na Itália.

Atualmente, é Diretor de Cultura na Secretaria de Cultura e Turismo, Produtor Executivo na Quest Consult e Proprietário da Wagner Pavarin Cultura e Artes Ltda.

Suas perspectivas para 2024 vêm a ser trabalhar pela saúde física e mental, aprofundar seus conhecimentos e aproveitar muito mais os momentos em família e com os amigos.

Com 58 anos, pensa que não vai viver o que já viveu, até aqui, então, quer criar boas memórias!!!

Bate-bola

***Estilo de música:** Nada específico. Para cada momento e companhia, um ritmo.

***Cantor:** Charles Aznavour, Robbie Williams.

***Cantora:** Barbra Streisand.

***Ator:** Paulo Autran; Cauã Reymond.

***Atriz:** Marília Pera; Marjorie Estiano.

***Filme:** Amadeus.

***Livro:** (São tantos) Olhai os Lírios do Campo, Érico Veríssimo.



foto: Divulgação

Leonardo, proprietário do Don Cordero Restaurante, Wagner Pavarin, Diretor de Cultura da Secretaria de Cultura e Turismo e Meres Affonso da Revista Flash Magazine

Local: Don Cordero Grill & Gourmet, no Mirante das Estrelas, em Vinhedo (SP).

***Prato predileto:** Arroz, feijão, ovos fritos e salada da dona Bojinho.

***Sobremesa:** Creme de papaia com licor de Cassis.

***Frase:** “Se enxerguei mais longe foi por estar sobre os ombros de gigantes”.

(Isaac Newton)



Acompanhamento: **Salada e Arroz Rústico**



Prato Principal: **Cordeiro Grelhado ao Molho de Ervas.**

fotos: Divulgação

DRA. LILIANE DURCE

PSICÓLOGA, FISIOTERAPEUTA E PÓS-GRADUADA EM OSTEOPATIA

A osteopatia consiste no tratamento de várias disfunções e prevenção da saúde, sem o auxílio de fármacos ou cirurgia.

Dra. Liliane atua no Centro de Qualidade de Vida há 15 anos, na Rua Monteiro de Barros, 60, Centro, Vinhedo.

Em Abril de 2024, fará o evento Effective Cure , junto a outras profissionais da área da Saúde, como médicas (anestesista, acupunturista), nutricionista e fisioterapeutas.

Esse evento acontecerá no Hotel Santa Mônica, Louveira. Será um grupo de 12 pessoas que passarão por um tratamento global, com função anti-inflamatória. Haverá reeducação alimentar, hidroginástica, exercícios respiratórios e terapia oriental (effectivecure.com.br).

Bate-bola

***Música:** Pop e Gospel

***Cantor:** Isaías Saad e Felipe Rodrigues

***Cantora:** Gabriela Rocha

***Filme:** Marcelino, pão e vinho

***Livro:** Todos relacionados à Saúde.

***Prato Predileto:** Alcachofra

***Frases:** Deus, Pátria e Família.



Ao centro, Dra Liliane Durce, ladeada à esquerda por Leonardo e à direita por Meres Affonso.

Local: Don Cordero Grill & Gourmet, no Mirante das Estrelas, em Vinhedo (SP).



Dra Liliane aponta para brinde antes de degustar feijoada

foto: Divulgação

foto: Meres Affonso

ANAJARA RODRIGUES

PROPRIETÁRIA & HAIR STYLIST NO ESTÚDIO MAKING OF EM VINHEDO

Anajara atua no Making Of, no Bairro Aquários, Vinhedo.

R.F.: Por que optou ser Hair Stylist?

Anajara: Para mim, é de extrema importância cuidar do visual e da aparência das pessoas, para ressaltar a autoestima, valorizando-a. No salão de beleza, durante vários cuidados, ocorre uma sessão de desabafos e aconselhamento. Acontece a empatia e troca de experiências, havendo uma sinergia.

R.F.: Qual o modelo de cabelo indicado para a mulher que trabalha?

Anajara: Ela deve escolher praticidade - corte curto ou médio, que não exija manutenção para coloração, morenas ou loiras iluminadas, destacando raios de luz.

R.F.: Quais tendências de cabelo para 2024?

Anajara: Butterfly cut, corte de cabelo que ganhou popularidade nos anos 70 e 80, caracteriza-se por um degradê em diversos níveis do cabelo, criando camadas de comprimentos variados. Esse corte imita o formato da asa esvoaçante de uma borboleta.

R.F.: Deixe uma mensagem ao público.

Anajara: É fato que o cabelo é a moldura do rosto. Por isso, deve ser bem cuidado e tratado, mantendo-se o corte, hidratando os fios, bus-



Sabrina Soares, Anajara Rodrigues e Meres Affonso

foto: Divulgação

Local: *Grand Pudim, Best Center, em Vinhedo (SP).*

cando coloração adequada ao seu biotipo e atendendo as orientações

dos profissionais responsáveis.

Degustação: Pudim Clássico e Café



Sobremesa: **Pudim Clássico**



Café Expresso

fotos: Meres Affonso

DIACUI PAGOTTI

ESCRITORA E PRESIDENTE DA ALLA

R.F.: Qual o próximo projeto da ALLA, Academia de Louveira de Letras e Artes Plásticas?

D.P.: Estamos trabalhando para a inauguração da sede da ALLA, que deverá ocorrer em 19 de Abril, ao lado da Estação Ferroviária, Rua Antônio Antonioli, 30, Centro. Durante o evento, teremos apresentação de um Quarteto de Cordas. Também, lançaremos, ainda, este ano, uma Coletânea.

R.F.: Como vocês desenvolvem suas ações no município?

D.P.: Nossas ações estão sempre voltadas ao incentivo à Cultura em geral. Vamos receber recursos da Lei Paulo Gustavo, para incrementar tanto a ALLA como o trabalho dos acadêmicos.

R.F.: O que os acadêmicos realizam para difundir a Cultura?

D.P.: Periodicamente, são efetuadas dinâmicas pedagógicas com os alunos da Rede Municipal.

R.F.: Deixe uma mensagem ao público.

D.P.: Agradecemos o apoio do setor público, que sempre se dispõe a nos dar suporte para concretização de nossos objetivos. Vamos continuar nos reunindo com a intenção de traçarmos novas metas de disseminação da Cultura na cidade de Louveira.



Ao centro, Diacui Pagotti, ladeada à esquerda por Sabrina Fernandes e à direita por Meres Affonso

foto: Divulgação

Local: Grand Pudim, Best Center, em Vinhedo (SP).



Sobremesa: **Pudim de Pistache**



Café Expresso

fotos: Meres Affonso

RISCOS PARA OS OLHOS NA REALIZAÇÃO DE ALONGAMENTO DE CÍLIOS

Em geral, mulheres gostam de cílios longos e volumosos e uma forma simples de conseguir esses efeitos é o uso de rímel. Mas, um número cada vez maior de mulheres está optando para fazer alongamento de cílios, procedimento de efeito prolongado, sem a necessidade de usar maquiagem, que promete um olhar mais bonito e aspecto jovial. Apesar da importância de bem-estar e de autoestima, é fundamental estar atento para os riscos que o processo pode trazer à saúde ocular.

Muito além da questão estética, os cílios têm, também, a sua funcionalidade no nosso corpo. Eles servem para proteger o globo ocular, atuando como uma barreira física para preservar o olho livre de micro-organismos e partículas desconhecidas. Além disso, também, funcionam como sensores que induzem o fechamento das pálpebras diante da proximidade com corpos estranhos.

Atualmente, existem duas formas de aumentar os cílios por meio de alongamento: a primeira é a fixação de fios estéticos sobre os fios naturais; e a segunda é o uso de substância que estimula o crescimento de cílios.

A técnica consiste na colagem de fios sintéticos sobre os cílios naturais. O volume e o tamanho vão variar de acordo com o gosto da pessoa. O efeito pode durar até dois meses e existe manutenção, caso a pessoa queira conservar o visual, a cada 20-30 dias, o que é bem frequente.

Este tipo de alongamento promove um crescimento dos fios na-

turais por meio do uso contínuo de produtos como colírios para glaucoma. Esses colírios têm como efeito colateral o aumento dos pelos da região. Para o efeito de alongamento, o colírio é passado na base das pálpebras para ser absorvido pelo organismo e provocar o crescimento dos pelos.

Na técnica de fixação de fios sintéticos, a dificuldade de higienizar os cílios pode afetar as glândulas das pálpebras, gerando alergias e inflamações, como a blefarite, e caso caia dentro do olho, pode provocar lesão na córnea e ceratite. Ainda pode haver a queda de fios naturais, devido à pressão dos fios sintéticos.

No que se refere ao alongamento de cílios feito com o uso de colírios para glaucoma, os efeitos colaterais podem ser o aumento da pigmentação da íris, olheiras e alteração permanente da cor da íris e da pálpebra inferior. Em caso de mulheres grávidas, pode haver malformações em fetos, baixo peso do bebê ao nascer e até aborto.

Caso você opte pelo alongamento dos cílios, mesmo sabendo dos riscos à saúde ocular, prefira fazer a técnica de fixação de fios sintéticos. Se preocupe em escolher profissionais capacitados, que utilizem produtos de procedência confiável e com registro da Anvisa. Atente-se para a higienização local.

Caso sinta algum incômodo, desconforto após o alongamento de cílios, como dor, vermelhidão, sensibilidade à luz, visão embaçada e inchaço, procure um oftalmologista imediatamente.



foto: Arquivo Pessoal

Dra. Monserrá Mourião Xavier

Oftalmologista- CRM 78640

Articulista da **Revista Flash Magazine**

monserramourino@outlook.com

AUDIOVISUAL NA ÁREA ASSISTENCIAL DA SAÚDE

Na coluna desta edição o comentário bioético refere-se ao uso das tecnologias da comunicação no campo da saúde. Assim, com o agravamento e forte expansão da crise sanitária mundial decorrente da Pandemia de SARS/COVID-19 nos idos de 2020 e anos seguintes; observou-se o crescimento maciço da utilização de ferramentas digitais e suas tecnologias (T.I.) na área da saúde, sobretudo no ambiente hospitalar. Dado ao fato do isolamento social imposto pela patologia viral; o aparelho de celular com gravação de audiovisual virou um equipamento comum entre as equipes de saúde e seus respectivos pacientes, especialmente, nas unidades de isolamento e de tratamento intensivo (UTI). Contudo, em que pese à necessidade premente da comunicação direta e fortalecimento dos vínculos entre o paciente, seus familiares e a equipe multidisciplinar há de se sopesar e zelar pelo sigilo das informações dispostas no prontuário. Pois, além das disposições ético-profissionais traçadas pelas normativas do CFM – Conselho Federal de Medicina, adveio como marco legislativo regulatório federal a LGPD – Lei Geral de Proteção de Dados nº 13.709/2018, fixando novas regras e severas penas para o uso inadvertido

de dados sensíveis e sigilosos e informações contidas em bancos de dados e prontuários de pacientes, gerados no âmbito do atendimento assistencial. Pois bem, a questão tida como questionamento é a indagação mediante consulta formulada ao CREMESP, senão vejamos: o médico poderá filmar o paciente na UTI e enviar o audiovisual aos seus familiares? Segundo a orientação do órgão por meio do Parecer Consulta nº 230.936/17 discorre que na UTI há intervenções dinâmicas em pacientes críticos, em especial porque o médico, nessas condições, está preso ao sigilo, não devendo transferir esta responsabilidade aos familiares e que a gravação, enfim, deve ser desencorajada em ambiente de terapia intensiva, onde por isso tudo, não são identificadas justificativas convincentes ou plausíveis para autorizar a gravação, uma vez que a confidencialidade, a privacidade e o segredo médico são direitos garantidos em lei e constituem a base do adequado relacionamento médico-paciente. Entendemos, ainda, que a divulgação de informações via mídia social segue a mesma linha de exposição do prontuário, pois quem dissemina as informações dadas pelo médico não tem compromisso obrigatório com o sigilo.



foto: Arquivo Pessoal

Dr. Dario Prado Figueiredo

Advogado, Bioeticista USP/SP,
Professor Universitário e Assessor
Técnico Hospitalar. Presidente do
IBDPI – Instituto Brasileiro dos
Direitos da Pessoa Idosa.

adv.dario.prado@gmail.com

Dra. Monserrá Mouriño Xavier

OFTALMOLOGIA

- *Clínica e Cirurgia de Olhos*

- *Lentes de Contato*

- *Cirurgia refrativa a laser, miopia, hipermetropia e astigmatismo*

- *Exames Computadorizados*

O FIM DOS VESTIBULARES

Minha vida é perpassada pela educação. São quase quarenta anos em que minhas ações profissionais foram guiadas por esse tema e nesse período presenciei muitas mudanças. Algumas permaneceram, outras, como todo modismo, passaram e não trouxeram grandes consequências, a não a ser certeza de que há o que funciona e o que não funciona em termos educacionais.

Porém, uma prática que há muito já deveria ter se extinguido insiste em se perpetuar: os vestibulares, com suas provas conteudistas que reforçam a ideia de que inteligência só tem a ver com memorização. Fora a questão da injustiça social, pois os candidatos que ingressam nas universidades públicas, em sua maioria, são egressos de escolas particulares, mais ricos e mais bem preparados acabam diminuindo as chances de ascensão social que o ensino superior proporciona às classes trabalhadoras.

Além disso, os currículos e sistemas de avaliação costumam ser montados com o objetivo de treinar os alunos para os vestibulares, e

a finalidade de educar passa longe da prioridade de tornar os alunos cidadãos críticos e reflexivos, como consta em todo planejamento escolar no início do ano letivo. Para a sociedade, sinal de inteligência está diretamente ligado a quem gabarita nesses testes.

Mas, como o mundo é feito de mudanças, o modelo de vestibular que tanto excluiu jovens com talento e dedicação em detrimento de outros que possuíam mais capital cultural em decorrência da renda, deve estar com os seus dias contados.

O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) tem se apresentado como parte da solução para a entrada em instituições de nível superior. É mais interpretativo que conteudista, com várias questões autossuficientes, apesar de ainda ser uma prova exaustiva de múltipla escolha. Entretanto, com uma única prova, o aluno concorre a vagas em várias instituições.

Ainda há muito a avançar nessa questão. Entrevistas, cartas de intenção e dinâmicas em grupo podem ajudar a garantir a entrada de



foto: Arquivo Pessoal

Kátia Tramontano

Professora, Assessora Pedagógica
& Mestra em Educação

ktmingarelli@hotmail.com

alunos supertalentosos no mundo acadêmico, sem passar pela peneira do dinheiro, que sempre comandou esse universo. E essa é a nossa esperança, minha e da maioria dos educadores: um sistema mais justo que priorize talentos, afinidades e vocações na construção de um profissional envolvido e comprometido com uma sociedade melhor.

Um abraço e até a próxima edição!



Clínica Médica Meirelles

Av. Independência, nº 4206
Pinheirinho, Vinhedo | SP
Fone: (19) 3876-4542
(19) 3876-3545



SBCP

Dr. Gino
Di Domizio

Cirurgia Plástica - CRM 71832
www.drgino.com.br



IDXX
Instituto de Diagnóstico por Imagem

Av. Dom Nery, nº 300
Vila Embaré, Valinhos | SP
Fone: (19) 3829-5090

A PERDA DO PARAÍSO

Num tempo remoto e desconhecido, existiu um lugar chamado Éden. Era o jardim de Deus, onde havia paz, harmonia e fartura para todos. Sem trocadilho, um lugar paradisíaco. Um dia, o homem e a mulher — sim, eram apenas dois humanos que habitavam aquele encantador recanto —, foram expulsos. E daí tiveram que arranjar outras cercanias para viver. O que aconteceu com aquele antigo lugar ou onde ficaria, ninguém sabe dizer. Poderia ser na Terra mesmo ou qualquer outro lugar do universo. Muitos acreditam que — se forem bonzinhos por aqui —, um dia retornarão a este jardim eterno.

O certo é que a humanidade teve que procurar outros paraísos para morar. Hoje — numa

mistura de saudade e remorso daqueles tempos, acredito eu —, os humanos gostam de dar nomes simbólicos a estes lugares. Elvis Presley construiu uma mansão denominada “Graceland” (a Terra da Graça). Michael Jackson criou o rancho “Neverland” (a Terra do Nunca). Muito comum alguém adquirir um pedacinho de chão por aí, tipo sítio ou chácara, e lá vêm os nomes sonhadores: “Meu Paraíso”, “Meu Pedacinho do Céu”, “Minha Felicidade”, “Meu Cantinho”, “Meu Sol”, “Shalom” ou “Maranata”.

Pois é. O bicho-homem continua esperando o retorno do Todo Poderoso e aquele mundo de paz, fraternidade e amor. A Terra Prometida. Ou a Terra do Nunca. O que você acha?



foto: Foto Ferraz

José Antônio Zechin

Professor, Escritor e Poeta

Articulista da

Revista Flash Magazine



foto: Divulgação

EM DEFESA DOS PÁSSAROS QUE FORAM MORTOS NA CIDADE DE SORRISO

Em 2023, a cidade de Sorriso que fica situada em Mato Grosso, se tornou triste.

Tristeza que abalou os brasileiros de bom senso.

Essa Cidade fica 420 km de Cuiabá.

Infelizmente e vergonhosamente, foram mortos 320 pássaros no dia 06/09/2023, que estavam numa clínica veterinária daquela Cidade.

Fato este que foi noticiado pela TV CIDADE VERDE SORRISO.

Para justificar a matança dos pássaros foi divulgado “risco de gripe aviária”. **CADÊ O LAUDO MÉDICO VETERINÁRIO QUE ESSES PÁSSAROS SUPOSTAMENTE PORTAVAM ALGUM VÍRUS NO-CIVO QUE PUDESSE ATINGIR A SAUDE PÚBLICA?**

Como matar essas aves sem apresentar laudo médico?

Segundo ZOOTECNISTA responsável pelo cuidado dos animais disse “que eles não apresentavam sintomas da doença e que não foi favorável à decisão da eutanásia.”

Já o IDEA “informou que a medida é resguardada pela Legislação.”

Esse órgão oficial IDEA está vinculado ao Instituto de Defesa Agropecuária do Estado de Mato Grosso.

A clínica veterinária onde estavam as aves disse nas redes sociais “que não foi favorável à decisão da eutanásia, mas, afirmou que não poderia descumprir a determinação do órgão.”

Segundo a direção da clínica, “uma médica da equipe fez uma

avaliação nos pássaros e constatou que nenhum deles apresentava sintomas da doença”.

Diante desta triste realidade, mantivemos contato com a reportagem da TV, como o Ministério Público e com a Clínica, visando melhor esclarecimento sobre os fatos que resultou na morte de 320 pássaros.

Segundo informações do MP, não foi possível o impedimento da morte, uma vez que tomada as providências não houve tempo de impedir esse ato pela justiça.

Em Vinhedo, o Nobre Juiz aposentado, hoje advogado e jurisconsulto Dr Vilson Rodrigues Alves, que foi Juiz De Direito e diretor do Fórum Local por mais de 20 anos, também, está chocado com esse acontecimento.

Assim diz o eminente cientista jurídico Dr Vilson: “Neste caso, a médica veterinária que acolheu as centenas de pássaros em sua clínica afirmou que não foi detectada nenhuma doença neles. Portanto, o que motivaria a incidência desse extermínio não se verificou.” “Mostra a indiferença atroz do ser humano pela vida em sua plenitude.”

Tudo indica que houve um erro de julgamento administrativo. **CADÊ O LAUDO ANTES DE EXECUTAR O EXTERMÍNIO DOS PÁSSAROS? COMO MATAR OS PÁSSAROS SEM LAUDO MÉDICO E AUTORIZAÇÃO DA JUSTIÇA? CADÊ A PROVA CIENTÍFICA QUE OS PÁSSAROS ESTAVAM CONTAMINADOS? QUANDO SE DÁ A GRIPE AVIÁRIA? EXISTE PROVA**



foto: Arquivo Pessoal

Dr. Luiz Roberto Félix

Advogado, Jornalista e Articulista
no Jornal Tribuna de Vinhedo
& Revista Flash Magazine

dr.luizrobertofelix@yahoo.com.br

CIENTÍFICA QUE OS PÁSSAROS PODERIAM TRANSMITIR A GRIPE AVIÁRIA?

Deveriam os órgãos de fiscalização dos direitos das aves apurar a morte dos pássaros com rigor e se ficar provada a culpa de alguém por praticar essa barbárie que receba a punição de acordo com a lei.

No caso presente, entende-se que deveria instaurar inquérito.

Afinal, existem leis que protegem os animais no Brasil.

Tudo indica que as aves foram mortas sem a devida prova que poderia contaminar a população.

CÃO PASTOR DO CÁUCASO

Depois que Luís Galeazzo começou a se apresentar no You Tube (“Oluis”) acompanhado de um enorme cachorro, despertou a atenção para o Pastor do Cáucaso.

Uma raça rústica que vive entre o Mar Negro e o Mar Cáspio, principalmente na gelada Rússia.

Tem 73/75 cm de altura, maior que a fêmea e em alguns raros casos, chega a 85 quilos. Portanto, enorme.

Vive por até 12 anos e, atualmente, custa entre 4 a 6 mil reais.

Portentoso, forte, destemido, alerta e dominante. À solta, truci-da suas presas.

A despeito do nome não é pastor, mas cão de guarda (e até de caça), especialmente de gado bovino. Não tem medo de nada.

Quando um homem do campo conduz o seu rebanho de ovelhas assessorado por um cachorro comum, o Pastor do Cáucaso fica alerta e na espreita.

Se aparece um predador, como um lobo ou urso que estão famin-

tos, ele enfrenta e, geralmente, mata o lobo e afugenta o urso, que foge com medo da ferocidade desse animal.

Foi usado no muro de Berlim para impedir que os alemães orientais passassem para o ocidente.

Vive bem em baixas temperaturas, tem duas pelagens e convive bem com frio e calor.

Protege o gado das pastagens e até mesmo as onças pintadas não querem conversas com ele, caso um dia se encontrassem.

Consta que procedeu do mastim do Alto Tíbet, uma raça muito antiga e, também, valente.

Feroz, odeia pequenos animais como gatos, coelhos, galinhas, raposas, gambás. Quando os vê, não titubeia, são liquidados sem hesitações, imediatamente. Uma fera.

Consome ração específica e é de bom trato, há tutores que os mantenham acomodados em apartamentos, mas, certamente, dará trabalho.



foto: Arquivo Pessoal

Wladimir Novaes Martínez

Escritor e Jornalista

Membro da **OAB - Presidente da Comissão de Direito Previdenciário**

Membro da **IBDPI**

Membro do **CEV**

previdenciasocial@uol.com.br



Abertura e encerramento de empresas
Contabilidade
Departamento Pessoal

Escrita Fiscal
Regularização de CPF (suspensão ou pendente)
Declaração de Imposto de Renda

Fone: (19) 3876.3322 / 640*22131

zechinatto.contabilidade@gmail.com

UM JANTAR MUITO ESPECIAL EM BETÂNIA

Normalmente num Jantar além da boa refeição, é muito comum pessoas resolverem negócios, ajustar relacionamentos, enfim, resolverem problemas.

Gostaria de comentar sobre um Jantar muito especial que a Bíblia registra que aconteceu em Betânia, conforme o Evangelho de Marcos 14.1-9. Jesus e seus discípulos estavam presentes.

O anfitrião foi Simão que havia sido curado de lepra por Jesus, e entre os convidados havia, também, uma mulher que veio com uma missão muito especial, ungir a Jesus com um perfume muito raro de nardo puro, num vaso de alabastro. Esta mulher era Maria, irmã de Marta e Lázaro.

Num determinado momento do jantar, Maria veio até Jesus e quebrou aquele vaso de alabastro e com o perfume ungiu ao Senhor.

Alguns discípulos murmuraram e disseram: Que desperdício, este perfume poderia ser vendido por muito dinheiro e poderia ser dado aos pobres, ao que Jesus imediatamente, replicou: deixai-a, pois esta mulher praticou uma boa ação. E acrescentou dizendo: a atitude desta mulher vai ser registrada para que o mundo todo

saiba deste fato e nunca seja esquecido.

Podemos aprender várias lições com a atitude de Maria:

1. Maria deu o seu melhor para Jesus.

Maria, num gesto de extrema gratidão, quebrou o vaso de alabastro e derramou todo o bálsamo sobre Jesus, este perfume era algo raríssimo, de muito valor, era importado da região do Himalaia, e Jesus entendeu que Maria o estava unguindo antes da sua morte.

2. Maria ofereceu um sacrifício de amor.

Aquele perfume foi avaliado como de um alto valor, talvez a economia de um ano de trabalho, mas ela não mediu esforços. Os Judeus a culpavam de ser uma má administradora, criticando-a, pois aquele dinheiro poderia ser melhor gasto, ajudando aos pobres.

Warren Wiersbe disse: Judas criticou Maria por desperdiçar dinheiro, mas Judas desperdiçou sua própria vida.

3. Maria priorizou em agradecer ao Senhor Jesus.

O principal foco de Maria foi



foto: Arquivo Pessoal

Bispo Émerson Vieira Brisola

Bacharel em Ciências Exatas, formado em Eng. Ind. Curso em Teologia pela FTS (USA). Formação Teológica pela IFC. Mestrado em Teologia pela FCU (USA) e Bispo.

agradar ao Senhor e não ficou preocupada, com a opinião pública, fez o que era correto na Palavra e não se preocupou em receber “likes”.

A quem nos empenhamos a agradecer: às pessoas ou ao Senhor? O amor verdadeiro é altruísta, não busca os seus próprios interesses.

4. Maria demonstrou amor no tempo oportuno.

Neste ato profético, Maria de-



Garrações de 10 e 20 litros, linha completa de água mineral em embalagens descartáveis, água gaseificada em sifão e toda linha de suporte, bebedouros e acessórios

monstrou seu amor por Jesus, antes da sua morte e se antecipou em ungi-lo.

Outras mulheres, também, foram ungi o corpo de Jesus, no túmulo do Monte das Oliveiras, mas quando lá chegaram, ele não estava mais, pois já havia ressuscitado. Muitas vezes, demonstramos nosso amor, tarde demais, depois que a pessoa morreu, quando não pode mais receber o agrado.

Demostre seu amor ao mestre Jesus e ao próximo, no tempo oportuno. Lembre-se do seu criador todos os dias, antes que venham os dias maus.



foto: Divulgação



***Compra *Venda**
***Locação *Administração**

Atendimento em inglês, alemão e espanhol

 consoloimoveis@sider.net

 (19) 9.9981.1493 / (19) 3876.1493

CONFIRA OS IMÓVEIS EM NOSSO SITE

 www.consoloimoveis.com.br



SAN SEBASTIÁN: UM PARAÍSO ESPANHOL PARA OS VIAJANTES BRASILEIROS



foto: Divulgação

San Sebastián, situada no coração do País Basco, é uma jóia turística que encanta viajantes de todo o mundo. Para os brasileiros em busca de uma experiência única, essa cidade costeira oferece uma combinação perfeita de beleza natural, culinária excepcional e uma rica herança cultural.

Paisagens Deslumbrantes: San Sebastián é abençoada com praias deslumbrantes, como La Concha, cujo formato de concha a torna uma das mais belas do mundo. A vista panorâmica do Monte Igeldo proporciona uma experiência única, destacando a harmonia entre o mar Cantábrico e as montanhas verdes.

Gastronomia Inigualável: Os brasileiros, conhecidos por sua paixão pela comida, ficarão maravilhados com a culinária basca. San Sebastián é famosa por seus pintxos, uma versão sofisticada das tapas espanholas. Os restau-

rantes com estrelas Michelin, como o Arzak e o Akelarre, oferecem experiências gastronômicas inesquecíveis.

Cultura e História Vivas: San Sebastián é rica em cultura e história. O Centro Histórico, com sua arquitetura medieval, proporciona uma viagem no tempo. O Palácio Miramar e a Catedral do Bom Pastor são pontos imperdíveis para os amantes da história e da arquitetura.

Lazer e Entretenimento: A cidade tem uma gama diversificada de atividades de lazer. O Festival Internacional de Cinema de San Sebastián atrai amantes do cinema de todo o mundo. Além disso, a vida noturna vibrante e os festivais de música garantem que a diversão continue até altas horas.

Benefícios para a Saúde: Além dos encantos turísticos, San Sebastián é conhecida por sua qualidade de vida. As praias e parques propor-

cionam um ambiente propício para relaxamento e atividades ao ar livre. A dieta mediterrânea, prevalente na região, contribui para a longevidade e bem-estar.

Facilidade de Acesso: Com voos regulares de grandes cidades brasileiras para o Aeroporto de San Sebastián, a cidade é facilmente acessível. Uma vez lá, o eficiente sistema de transporte público torna a exploração da cidade e seus arredores uma tarefa simples e agradável.

Em resumo, San Sebastián é uma escolha ideal para os brasileiros em busca de uma experiência turística única. Com suas paisagens deslumbrantes, culinária excepcional, rica herança cultural e facilidade de acesso, a cidade basca promete cativar todos os tipos de viajantes. Embarque nessa jornada e descubra as maravilhas que San Sebastián tem a oferecer.

RISOTTO DE ALCACHOFRA: UMA DELÍCIA NUTRITIVA PARA SUA SAÚDE

Ingredientes

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1 lata de corações de alcachofra em conserva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca picada para finalizar

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o caldo de legumes.
2. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem.

3. Adicione o arroz e mexa até que fique envolvido no azeite.

4. Acrescente o vinho branco e mexa até evaporar.

5. Adicione as alcachofras picadas ao arroz.

6. Comece a adicionar o caldo de legumes, uma concha por vez, mexendo, constantemente, até que o arroz esteja cozido.

7. Quando estiver al dente, misture o queijo parmesão.

8. Tempere com sal e pimenta a gosto.

9. Finalize com salsinha fresca picada.

Benefícios para a Saúde:

1. Alcachofras: Rica em fibras, vitaminas e antioxidantes, as alcachofras auxiliam na digestão e fortalecem o sistema imuno-

lógico.

2. Arroz Arbóreo: Fonte de energia de liberação lenta, contribui para a saciedade e estabilização dos níveis de açúcar no sangue.

3. Azeite de Oliva: Rico em ácidos graxos monoinsaturados, promove a saúde cardiovascular.

4. Queijo Parmesão: Fornecendo cálcio e proteínas, fortalece ossos e músculos.

5. Salsinha: Rica em vitaminas A e C, contribui para a saúde ocular e fortalecimento do sistema imunológico.

O risotto de alcachofra não apenas agrada ao paladar, mas, também, nutre seu corpo. Experimente essa receita para uma refeição deliciosa e cheia de benefícios para a sua saúde.



foto: Divulgação

UM BRINDE À GRANDEZA E



PRIMITIVO PUGLIA I.G.T.
MANIERI



PINOT NERO - EMILIA I.G.T.
ROMAGNOLI



IMPORTAÇÃO EXCLUSIVA:

www.laretuseo.com.br

☎ 19 99984 5939

📱 laretuseo

Estrada da Boiada, 580 - Pinheirinho
Vinhedo-SP

BEBA COM MODERAÇÃO - VENDA PROIBIDA PARA MENORES DE IDADE.



ELEGÂNCIA DAS MULHERES

8 de março
Dia Internacional
das Mulheres



WANECC



VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO
D.O.C.G.

ESPUMANTE BRUT ROSE
MASSIMO VISCONTI

NEGROAMARO ROSATO SALENTO
I.G.T. MANIERI



L'aretuseo®
100% prodotto italiano



PERSONA

*Mais que uma Premiação, uma Celebração
à Qualidade e ao Profissionalismo!*



PREMIADOS NO PERSONA 2023

ACOMPANHE OS FLASHES PELO NOSSO INSTAGRAM: @JORNALTRIBUNADEVINHEDO

**Jornal Tribuna**
Online

MAGAZINE **flash**