



O ARAUTO

PORTO FELIZ • ANO 1 • EDIÇÃO 5 • ABRIL DE 2018

A INFORMAÇÃO QUE CHEGA A VOCÊ

**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
3 MIL EXEMPLARES**



ENTREVISTA

Denise Haiashida fala sobre a Associação Acreditar e pede ajuda para terminarem a Sede da entidade

..... página 5



SOCIAL

41 Anos do Tênis Clube

..... página 10

Copa 2018

Pais e Filhos correm para completar álbum antes da disputa

..... página 9

Além de bancas e shopping, os colecionadores também fazem trocas em casa



GASTRONOMIA

Conheça os benefícios da Banana e aprenda a fazer uma torta deliciosa

..... página 7



VETERINÁRIA

A obesidade pode causar sérios problemas de saúde nos cães

..... página 11



Opinião

Pe. Miguel fala como os traumas podem influenciar na nossa vida

Mercado

Aprenda a desenvolver a sua inteligência emocional

Saúde

Consumir chocolate amargo faz bem sim!



Editorial

Acredite!

O câncer é considerado uma das piores doenças da era contemporânea. Ela traz dor ao paciente e também aos familiares. Na nossa cidade tivemos a sorte de contar com a Associação Acreditar, que dá suporte aos pacientes com esse problema. No entanto, a entidade precisa de ajuda para concluir sua sede e continuar ajudando mais de 70 pacientes.

Nesta edição, também trazemos uma matéria sobre as figurinhas da Copa 2018 e a corrida dos colecionadores para completar o álbum.

Katiane Gimenez traz uma receita de torta de banana, que promete dar água na boca e Mareleine Halter conta que comer chocolate faz bem a saúde. Já Angela Correr discursa sobre a inteligência emocional e Samira Angelieri fala sobre a obesidade nos cães. Enfim, mais uma edição especial para você! •

Opinião

Um lugar para os excluídos

Um dia desses, li um livro sobre o tema “exclusão”. Todas as vezes que ocorre um aborto, um assassinato, uma morte prematura, um surto, um suicídio e outras tantas fatalidades, percebemos que esses fatos deixam marcas que serão assumidas interiormente por alguém que nascerá e nos afetará diretamente.

Trazemos esses registros em cada célula, essas informações estão em nosso inconsciente e por amor estamos vinculados a esses traumas.

Por isso, hoje existem tantas doenças de ordem psicológica, que se forem trazidas à luz da consciência adoecerão o nosso físico. Assim como a tecnologia tem avançado também percebo o surgimento de novas enfermidades, vamos

nos acostumando e aceitando tantos nomes esquisitos. É preciso olhar o homem e a mulher em todas as suas dimensões, levando em consideração suas histórias familiares, registros tão distantes, que estão se comunicando com o presente através das nossas doenças, que nos traz uma mensagem de libertação ou cura.

Todos os dias, vivencio curas: depressão, fobias, pânico, fibromialgia, doenças autoimunes, entre outras, são verdadeiros milagres.

Então, baseado na prática terapêutica, afirmo que incluir àqueles que foram impedidos de viver trará leveza a alma e à família. O amor e o perdão são realidades possíveis, então olhe para você, conheça suas origens. Estamos todos juntos nessa engrenagem da vida que é a família. •

MIGUEL ANGELO

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



Funilaria e Pintura

Funilaria
Pintura
Polimento
Cristalização

Trabalhamos com todas as seguradoras

Luis - 15 99179-7305

João Marimonio de Camargo nº 397
Vila Marteli - Porto Feliz

EDITORA
JULIANA MACHADO
COMERCIAL
LUIZ HENRIQUE DINIZ
PROJETO GRÁFICO
RODRIGO DE FREITAS
COLUNISTAS
MIGUEL ANGELO, MARELEINE HALTER, KATIANE GIMENES,
ANGELA CORRER, SAMIRA ANGELIERI
REDAÇÃO E ANÚNCIOS
J2RCOMUNICACAO@GMAIL.COM - (15) 99711-9012
IMPRESSÃO
EDITORA PERISCÓPIO

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

**EU FAÇO KUMON,
EU FAÇO MEU
FUTURO BRILHAR.**

MATEMÁTICA INGLÊS PORTUGUÊS JAPONÊS
**SEM TAXA DE MATRÍCULA
DE 21/04 A 20/06/18**

UNIDADE PORTO FELIZ - CENTRO
3262-4209

KUMON

Tênis

Enzo Queiroz vence Torneio Paulista



Arquivo pessoal

Enzo com seu treinador Neto Thebas

O atleta portofelciense Enzo Queiroz, filho de Glaucia e Isidoro Queiroz, se consagrou campeão do torneio de Tênis, da Federação Paulista de Tênis, categoria 14 anos, em Campinas, agora em abril. Acompanhado de seu técnico, Neto Thebas, o jovem continua treinando duro para levar o nome da cidade a outro patamar no esporte.

Santa Casa

Hospital passará a realizar cirurgias plásticas

A Santa Casa de Porto Feliz passará a realizar cirurgias plásticas reparadoras e reconstrutivas pelo SUS. Para a realização destes procedimentos foram contratados dois médicos, que serão responsáveis por estas cirurgias.

Dengue

Aumento de casos preocupa moradores

Com o aumento de número de casos de dengue na cidade, a Secretaria de Saúde e Vigilância Sanitária e Epidemiológica intensificou a operação Porto Sem Dengue, que visa identificar e eliminar possíveis criadouros do mosquito Aedes Aegypti. Os bairros com mais casos estão recebendo a nebulização e a visita dos agentes de saúde. •

An advertisement for Ray Restaurante e Assados. It features a red background with a white plate of a roasted chicken on the left and a plate of a meat dish with vegetables on the right. The name 'Ray' is written in a large, white, cursive font in the center. Below it, 'Restaurante e Assados' is written in a smaller, white, cursive font. At the bottom, the phone numbers '(15) 2107 5749 / (15) 99854 6065' and the address 'Avenida Capitão Joaquim Floriano de Toledo, 529 - Centro - Porto Feliz' are listed in white text.

An advertisement for h2o PISCINAS. It features a dark blue background with a large, stylized 'h2o' logo in white and yellow. Below the logo, the word 'PISCINAS' is written in white. To the right of the logo, the services offered are listed: 'Produtos e Manutenção Geral em Piscinas', 'Limpeza e Tratamento', and 'Troca de Areia'. Below these, the contact information is provided: 'Renato - 15 99732 9979' and 'Rua Dr. Francisco Moreira Júnior, 143 - Centro Porto Feliz - SP'.



An advertisement for Escritório da Valéria. It features a blue and white background with a stylized logo of a house and a person. The text includes 'Escritório da Valéria', 'Assessoria Rural e Trabalhista', 'Incrá, ITR', 'Energia rural', 'Imposto de renda', and 'Inscrição de produtor'. Contact information is provided: 'Fone / Fax: (15) 3261-3497 (15) 3261-6108' and 'E-mail: escritoriodavaléria@yahoo.com.br'. The address is 'Rua Cândido Motta, 68 - Centro - Porto Feliz - SP'.

An advertisement for ASTRA Corretora de Seguros. It features a large, stylized 'A' logo with a person inside it. Below the logo, the text 'ASTRA Corretora de Seguros' is written. Contact information is provided: '(15) 3262 3728' and '(15) 98153 4312'. A banner at the bottom lists the types of insurance: 'EMPRESARIAL - RESIDENCIAL - AUTOMÓVEL - CONSÓRCIO - VIDA'. The address is 'Otoni Joaquim de Souza 600 - Centro comercial@astraseguros.com.br'.

An advertisement for GIULI MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO. It features a blue background with the name 'GIULI' in large, white, bold letters. Below it, 'MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO' is written in white. The contact information is provided: 'silvia.giuli@bol.com.br' and 'TEL.: (15) 3262.1789 / 3262.5747 / 9.9773.5911'. The address is 'Avenida Monsenhor Seckler, 1200 - Vila América - Porto Feliz - SP'.



Sudoku

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

Resposta da edição anterior

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

ELETRO SENE
TUDO QUE SUA CASA PRECISA!
TRABALHAMOS COM:

- MATERIAIS ELÉTRICOS
- PROD. PARA PISCINAS
- FERRAMENTAS
- MANGUEIRAS
- HIDRÁULICA

Logos: GENCOR, hth, TRAMONTINA

(15) 3262-9670 | (15) 99625-4783
f FACEBOOK.COM/ELETROSENE

AV. CAPITÃO JOAQUIM FLORIANO DE TOLEDO, 427
MARGINAL TENDA - PORTO FELIZ - SP

Paçaria e Confeitaria
Nona

Tel: 3261-6447
Av. Monsenhor Seckler 877 - Vila América

PENSOU EM REVISÃO PARA O SEU CARRO?

COMPEC
AUTO PEÇAS

Av Armando Salles de Oliveira, 500
Jardim Santa Eliza - 18540-000
Porto Feliz - SP
(15) 3461-1046
(15) 97401-1617

FAÇA UM ORÇAMENTO!!!
SEU BOLSO AGRADECE!!!

HabitaR
Empreendimentos
CRECI 28.159-J

(15) 3261-4885 | (15) 9 9653-6440
www.habitaempreendimento.com.br
habitaempreendimentos@uol.com.br

Rua Altino Arantes, 329 - Centro - Porto Feliz/SP

CAL150: Casa a venda no centro de Porto Feliz, 3 Dormitórios (1 suíte) sala, copa, cozinha, banheiro social, quintal e garagem para 2 carros (R\$450.000,00).

CAL155: Locação residencial no bairro Bepim, 2 Dormitórios, sala, cozinha, banheiro, quintal e garagem para 2 carros (1.000,00).

WILSON GUADAGNINI & PAULICHI
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

João Carlos Wilson
OAB/SP 94.859

Sandra Regina Paulichi
OAB/SP 290.674

Clóvis Juliano Guadagnini Junior
OAB/SP 311.365

(15) 3261-1500
Rua José Fernandes, 103
Jardim Morumbi - Porto Feliz - SP



Divulgação Acreditar



Entidade realiza diversos eventos para conscientizar a população

Uma entidade que nasceu da necessidade de muitos. Foi assim, que a Associação Acreditar deu seus primeiros passos em 2010, quando um grupo de pessoas, algumas com câncer, se reuniram e formaram a entidade, que dá suporte às pessoas com a doença. Além da ajuda de profissionais da Saúde, como psicólogos, terapeutas, nutricionistas, entre outros, a entidade também ajuda com cestas básica, remédios, fraldas. Para isso, precisa da colaboração popular e realiza bazares, feiras e eventos beneficentes regularmente.

A entidade, que já atendeu mais de 200 pessoas e hoje apoia 70, também está construindo sua nova sede, na Avenida Mário Covas, que já está na fase de acabamento. Segundo a presidente da entidade, Denise Franguelli Haiashida, no momento, estão precisando muito da colaboração dos empresários e pessoas físicas que possam doar recursos financeiros ou materiais para seu término. Nesta entrevista, Denise conta um pouco sobre

a Associação, fala dos projetos futuros e pede ajuda para poder continuar atendendo as pessoas com câncer.

Como começou a Associação Acreditar?

Começou com a necessidade que as pessoas com câncer tinham de encontrar informações, de saber quem procurar, onde buscar. E também com a necessidade de ajudar com remédios, suplementos, cesta básica, fraldas, entre outros.

Qual é a finalidade da entidade?

Dar suporte material e psicológico para que as pessoas com câncer possam fazer e dar continuidade ao tratamento.

Que tipo de serviços prestam?

Temos Assistente Social, Enfermeira, Nutricionista e Psicólogo (todos voluntários).

Do que sobrevive a entidade?

Nós temos um bazar permanente, onde recebemos doação de roupas, calçados, eletrodomésticos, móveis,

ACREDITE você também

A Associação Acreditar atende pessoas com câncer e precisa de ajuda para terminar sua sede

que vendemos ao público. Também fazemos almoços, jantares, eventos, e vendemos artesanatos, que são confeccionados por voluntários ou doados. Recebemos doações em dinheiro de pessoas jurídicas e físicas.

Quais são as maiores dificuldades que a entidade enfrenta?

Divulgação e propagação da existência de nossa associação a quem necessita e mais voluntários para auxiliar nos trabalhos.

Como é possível ajudar?

Doando coisas para o bazar, dinheiro, materiais e sendo um voluntário.

Fale sobre a nova sede da entidade?

Ela está sendo construída na Avenida Mário Covas e terá vários ambientes voltados ao atendimento dos assistidos e de seus familiares, incluindo um salão social para palestras e eventos e, fazer nossa terapia em grupo que chamamos de "Encontrando Vidas".

Em que pé estão as obras?

Estão bem adiantadas, mas estamos precisando da colaboração dos empresários e pessoas físicas que possam doar recursos financeiros ou materiais.

Como é feito o atendimento aos pacientes com câncer em Porto Feliz?

Os pacientes com câncer que desejem se cadastrar na Associação Acreditar precisam ir à nossa sede, que está situada na Praça Duque de Caxias, 30, no Centro, levando seu RG, CPF, laudos e exames médicos que comprovem o diagnóstico da doença e comprovante de residência. A partir disso, é realizado o cadastro dessa pessoa na entidade e, posteriormente ela receberá em sua residência a visita de nossa assistente social para melhor conhecê-la e, dessa forma, saber como poderemos auxiliá-la no que for necessário durante o tratamento do câncer. •

Para doar
Fone: 3262-2282 ou 3262-2458
Banco do Brasil 0970-9 CC: 107.880-1

www.wcup.com.br
sac@wcup.com.br
www.facebook.com.br/wcupbrasil
Av. Monsenhor Seckler, 1230, Porto Feliz/SP
(15) 3261 5691



Inteligência emocional

Se conseguirmos extrair o melhor de cada sentimento e usarmos isso a nosso favor não haverá limites para alcançarmos os nossos objetivos.

Mas o que é inteligência emocional? O nosso cérebro metaforicamente falando é dividido em duas partes: o lado esquerdo e o direito. O esquerdo é responsável pela razão, por tudo que calculamos, prevemos, enfim, é o lado racional, lógico. Já o direito é o responsável pela emoção, intuição, por todos os nossos sentimentos. Ter uma inteligência emocional é ter um controle e equilíbrio entre as partes razão e emoção, é captar os estímulos externos do mundo dentro da nossa

realidade pelos dois lados, é usar a razão, mas também o nosso lado intuitivo e sentimental. E agora lá vai a dica desse mês....

Precisamos trabalhar três questões para desenvolver a nossa inteligência emocional.

1º - Uma relação de amor com você, isso mesmo, amor próprio. Quando você tem amor próprio pensa em você, no que gosta de fazer, suas preferências. Você já refletiu como está esse amor? Como está a sua saúde? Você tem corrido atrás dos seus sonhos?

2º - Uma relação de amor ao próximo, pois as duas coisas caminham juntas, não adianta também pensar

só em mim, e esquecer de nossas relações com o outro. Tenho tido esse pensamento altruísta? Penso nos desejos, vontades, sonhos das pessoas que estão ao meu redor? E no meu local de trabalho?

3º - É preciso ter uma relação com Deus, saber que Ele existe, que rege todas as coisas e habita em nós. Você tem silenciado o seu coração apenas por alguns momentos para ter esse encontro com essa força superior?

Enfim, Inteligência emocional é necessário porque ela gera equilíbrio produtivo positivo, que te faz produzir, realizar mais e com isso crescer e ter sucesso. É como se metaforicamente pensássemos em um avião que precisa das duas asas e também da cauda para voar. A base do sucesso é trabalhar as três asas, você mesmo, o outro e o ser superior que você acredita. Muita luz e muita paz . •

ANGELA RITA CORRER
Coach, Treinadora e Praticante de
Programação Neurolinguística



**LL PISCINAS
E
JARDINS**
www.llpiscinas.com.br

Manutenção de piscinas e jardins
Disk cloro, produtos e acessórios
15 - 3262.1440 | 99702.6002

advogados

Jorge Correa – OAB/SP nº 235.838
Claudia Telles de Camargo - OAB/SP nº 259.796
Fabiana da Silva Milaceno Bellon – OAB/SP 340.411

Rua Rui Barbosa 228, Centro - Porto Feliz



A Banana e seus benefícios

A banana é uma das frutas mais populares no mundo: ela é nutritiva, contém fibras e antioxidantes. Quando a banana é verde, ela é rica em amido resistente. Quando amadurece, este amido se transforma em açúcar. Por isso, mais de 90% da composição das bananas são carboidratos, e ela acaba tendo baixos níveis de proteínas e gorduras. Os açúcares da banana (sacarose, frutose e glicose) quando combinados com sua fibra, promovem grande energia ao corpo.

A banana é uma fruta rica em fibras, potássio, vitaminas C e vitaminas B1, B2, B6, além dos minerais como magnésio, cobre, manganês, cálcio, ferro e ácido fólico. A banana também contém compostos antioxidantes como a dopamina e catequina. A ba-

nana contém triptofano que atua na produção de serotonina, que ajuda a relaxar e manter o bom humor.

Tipos de Banana

- Banana-da-terra • Boa para cozinhar, assar ou fritar.
- Banana prata • Ideal para preparação de vitaminas e comer in natura.
- Banana maçã • Excelente para comer ao natural e fazer purês.
- Banana nanica • Indicada para fazer bolos.
- Banana-ouro • É a menor e mais doce, boa para adoçar bolos e vitaminas •

Torta de banana

Ingredientes

Massa

- 200g de biscoito maisena
- 100g de manteiga sem sal derretida

Recheio

- 1 lata de leite condensado (cozida na panela de pressão por 40 minutos) ou 1 lata de doce de leite
- 3 bananas maduras (de sua preferência)
- 1 e ½ xícara de chantilly
- canela para polvilhar

Modo de preparo

Em um processador, triture o biscoito e misture a manteiga. Abra a massa em uma forma de fundo removível (22cm). Asse 10 minutos em forno pré-aquecido a 180°C e deixe esfriar.

Em uma batedeira, bata o chantilly até o ponto firme, reserve.

Espalhe o doce de leite sobre a massa já fria, em seguida distribua as bananas cortadas em rodellas e por último o chantilly polvilhado com canela.

Harmonização: Salton Brut

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



Empório Do PORTO
tudo para suas festas

* Locações de Mesas
* Bebidas
* Chopp
* Vinhos
* Carnes Nobres
* Acessórios para churrascos
* E muito mais!!!

(15) 3261-6234
(15) 99762-6699

Avenida Monsenhor Seckler, nº 845 - Vila América - Porto Feliz

PADARIA & RESTAURANTE
São João

Doceria
Churrascaria

(15) 3262 1506
Rua José Bonifácio 211 - Centro Porto Feliz/SP

Sueli Bolos
doceria

Apresente este VOUCHER neste mês e ganhe 10% de desconto no balcão*

*mês de Abril e Maio
Válido para compras à vista, não inclui encomendas

(15) 3262-2486
Rua Sarquis Abibe n 70
Rua Altino Arantes, 98, Porto Feliz



O amargo é o mais recomendado, pois tem pouco açúcar

CHOCOLATE: AMIGO OU VILÃO?

A Páscoa já passou, mas deixou muitas pessoas se culpando pelo consumo excessivo do chocolate. Ao contrário do que a maioria pensa, o chocolate não é considerado um grande vilão para a saúde e se consumido corretamente, pode ainda trazer muitos benefícios. Para isso, basta conhecer os tipos e a quantidade certa a ser ingerida.

O chocolate amargo é o mais recomendado, pois tem muito cacau, pouca gordura e açúcar. O chocolate amargo não deve conter leite.

O chocolate ao leite é uma combinação da pasta de cacau com leite e alguns ingredientes adicionais, por isso ele é mais claro e mais doce que o amargo. Seu sabor é muito apreciado, porém, não é tão indicado para se

consumir diariamente, por ser mais doce e gorduroso.

O branco é produzido com a manteiga do cacau, leite e açúcar e é o menos recomendado para o consumo, pois é bastante calórico e contém grande quantidade de açúcar.

Muitos especialistas recomendam a ingestão de 20 a 40 gramas de chocolate amargo por dia.

Se o chocolate amargo contém a partir de 70% de cacau, é considerado funcional, por conter alto teor de antioxidantes em sua composição,

trazendo benefícios como redução do LDL (colesterol ruim), prevenção do envelhecimento precoce e diminuição da pressão sanguínea.

Como vimos acima, existem vários tipos de chocolates e por ser um alimento tão saboroso, podemos sim desfrutar, mas nunca com exageros, pois o excesso pode causar sobrepeso e o aumento da glicemia no sangue.

A recomendação é deixar os menos saudáveis para se ingerir de vez em quando e priorizar o consumo do chocolate amargo diariamente. •



MARELEINE HALTER DINIZ
Farmacêutica, Bioquímica e Técnica em Química



Murilo Tassignon
CRC 1SP=290222/0-0

Contabilidade e seguros



15 3261.1435

Rua Iveta gibim alcalá, 308 - Vila Alcalá

murilo@wmse.com.br



Empresa de Transporte de Passageiros

Empresas, Fretamento, Excursões, Turismo
Aeroporto, Viagens, Translados, Faculdades

Viaje com quem entende de transporte!!!

Acesso a zona máxima de restrição de fretamento SPTrans

15. 3261-1179
15. 99790-1735

sg.trans@hotmail.com

Contrate uma empresa legalizada para fazer seu transporte.
Não aceite ser PIRATEADO.

Porto Feliz

DEVIDAMENTE
CADASTRADO:





As figurinhas da COPA

Corrida para completar o álbum começou e une gerações

A Copa do Mundo 2018 está chegando e, como em toda edição, os álbuns de figurinhas chegaram na frente. O deste ano foi lançado em março e, desde então, reúne aos sábados e domingos, nas bancas e no shopping, os colecionadores e apaixonados por futebol.

Apesar do aumento do valor dos pacotes em 100%, subiu de R\$ 1 para R\$ 2, se relacionados com o álbum comercializado em 2014, a procura para encontrar as 681 figurinhas continua grande.

Além da criança, os pais também acompanham a troca de perto. Esse é o caso de Andréia Pires e do seu filho Rafael, de 10 anos. Eles começaram a colecionar as figurinhas em 2014, na

Copa realizada no Brasil, e seu filho se encantou pelo time de Honduras. “Ele teve oportunidade de conhecer os jogadores, tirar fotos, assistir a um dos treinos. Foi muito emocionante. Em 2014, Rafael completou o álbum e se realizou”, relembra Andréia.

Como as figurinhas vêm em pacotes lacrados e cada pacote contém um tipo diferente e nem sempre as figurinhas do pacote são as que faltam no álbum, as repetidas viram moeda de troca e os colecionadores se organizam da melhor forma possível para completar o álbum. Neste ano, mãe e filho não perderam



tempo e começaram a nova saga, mas com a ajuda da tecnologia, a troca de figurinhas ficou mais fácil. “Além de irmos aos locais de troca, também organizei um grupo no whatsapp, onde cada um fala qual figurinha precisa e conseguimos trocar com facilidade. Tanto que já estamos perto de completar nosso álbum”, comemora.

Além disso, a casa de Andréia virou outro ponto de troca. “Alguns deixam as figurinhas aqui e outros vêm buscar. Dessa forma fica bem mais rápido. Também tem pessoas que vem aqui e trocam na hora”, revela. •

Andréia e o filho Rafael começaram a colecionar em 2014 e, neste ano, já estão quase completando o novo álbum

O ARAUTO
A INFORMAÇÃO QUE CHEGA A VOCE

Acesse nossa página no FACEBOOK!
<https://www.facebook.com/jornaloarautopf/>

Copa 2018
Pais e Filhos correm para completar álbum antes da disputa

Um Estilo de Vida

HERBALIFE

Almoço- 11:00 às 14:00
Janta- 18:00 às 20:00

•Controle de peso
• Sentir-se bem
•Boa alimentação

•Grátis
•Uma avaliação Índice de massa Gordura corporal Músculo Metabolismo Visceral Idade corpórea

Luis & Camila
Thomaz

Rua: Altino Arantes - centro/Porto feliz - galeria king colchões sala 46C
Contato: 015-996247629

PORTO PEDRAS®
MÁRMORES E PEDRAS DECORATIVAS

Porto Feliz - Tel 15 3262 4373 Boituva - Tel 15 3263 5023

MadHALTER
móveis sob medida

ARMÁRIO EMBUTIDO P/ QUARTOS e COZINHAS
ESPAÇO GOURMET e BANHEIROS

HOME THEATER, ADEGAS e BALCÃO REFRIGERADOS

Tel: / (11) 9 9947-8945
Rua Trindade Carvalho Bueno, 345 Jardim Rancho Grande Itu/SP. Cep 13.306-010



Social

Fotos: Porto Feliz Tênis Clube



Aniversário Tênis Clube
Confira as fotos do aniversário
de 41 anos do Tênis Clube,
realizado no dia 7 de abril



JOLINI
HIDRÁULICA

PERTINHO DE VOCE!

RESIDENCIAL | INDUSTRIAL | RURAL

Onde o seu dinheiro vale mais
Trabalhamos com:

ESPECIALIZADO EM TUBOS E CONEXÕES

TIGRE **aquatherm** **CORR PLASTIK**

TORNEIRAS EM GERAL, LINHA DE PARAFUSOS E MUITO MAIS !

(15) 3461-1123
3261-1466

Rua Cardoso Pimentel, 1531
Belo Alto - Porto Feliz
(Perto do Cemitério Novo)

**VENHA CONFERIR.
TRAGA SEU
ORÇAMENTO!**

**CLAUDIO
CAMPOS JR.**

Engenheiro civil

CREA / SP nº 506.995-8510

Projetos
Regularizações
Gerenciamento de Obras.

15 99664-2152

**Nivaldo
Giacomeli**

Carpinteiro

Serviços de Madeiramento
Instalações de forros, portas
e muito mais!

nivaldogiacomeli@hotmail.com
15 3262.5761 / 9 9766.7033

TORRES ENGENHARIA E ARQUITETURA

ENGENHARIA CIVIL | SEGURANÇA DO TRABALHO | ARQUITETURA | MAQUETES EM 3D
PLOTAGENS AO | CÓPIA E DIGITALIZAÇÃO AO | DESDOBROS | LEGALIZAÇÕES
RETIFICAÇÕES DE ÁREA | LEVANTAMENTOS TOPOGRÁFICOS | PAISAGISMO

FABRÍCIO BELO TORRES
ENGENHEIRO CIVIL / SEGURANÇA DO TRABALHO
CREA: 5060585010 - TEL: (15) 99704-3655

ANTONIO CELSO CANOVA BAZZO
ARQUITETO E URBANISTA
CAU: 168036-6 - TEL: (15) 99653-1637

E-MAIL: TORRESPLOTAGEM@GMAIL.COM | TORRESPORTOFELIZ@GMAIL.COM

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TORRESENGENHARIAEARQUITETURA - TELEFONES: (15) 3262-3665 - PORTO FELIZ-SP





Obesidade Canina

A obesidade não é um problema exclusivo dos homens, pois os cães também sofrem desse mal. Essa é uma doença crônica, provocada pela grande quantidade de gordura acumulada no organismo dos animais. É caracterizada quando o cão apresenta a partir de 15% acima do peso ideal para a raça e idade.

Ela é prejudicial para a qualidade de vida do cão, que pode desenvolver sérios problemas de saúde, entre eles, os ósseos e cardíacos (mais comuns), sendo que uma das regiões mais afetadas é a coluna vertebral que fica sobrecarregada com o excesso de peso, podendo afetar as articulações, cau-

sar pancreatite, diabetes, doenças hepáticas e diminuir o tempo de vida do seu melhor amigo ao seu lado.

As principais causas da obesidade são refeições diárias excessivas, problemas hormonais, estresse, falta de atividades físicas, compartilhamento de comidas com o cão por crianças.

Você pode ajudar seu melhor amigo a ter uma qualidade de vida adequada, mantendo a dieta regrada, praticando mais atividades físicas e dispensando qualquer tipo de biscoitos ou qualquer outra forma de alimentação que não seja balanceada.

Para outras informações consulte o seu Médico Veterinário. •

O cachorro obeso pode desenvolver várias doenças



Divulgação



SAMIRA ANGELI

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

AGRO-PORTO
do FUBÀ

Renato e Daniele
TUDO PI AGRICULTURA E PECUÁRIA

DISK RAÇÃO (15) 3262-2265 / 99787-2102

Av. Armando S. de Oliveira N°391 - Vila Progresso - Porto Feliz / SP

Leo Giuli

Terraplanagem, Aterros,
Platôs e Limpeza em geral

ID 29*100925
Nextel 97403-3871
Vivo 99718-1043

e-mail: leonardogiuli@uol.com.br

Rua Aracy Sampaio de Almeida, 01
Vila Manduquinha
Porto Feliz - SP

Q EMPRESARIAL
QUALITY

PROJETOS - CONTRUÇÕES
FINANCIAMENTOS

Realizamos seu sonho da Casa própria
Rua Santa Cruz, 190 - Centro - Porto Feliz/SP
fone: 15/2107-6048 - 15/99649-3722

www.qualityempresarial.com.br





CONTI

TUDO EM MATERIAIS ELÉTRICOS

VENHA NOS FAZER
UMA VISITA!



A CONTI MATERIAIS ELÉTRICOS CONTA COM UMA AMPLA E MODERNA LOJA INSTALADA NA CIDADE DE CAPIVARI COM QUATRO ANOS DE EXISTÊNCIA, TEM PREÇOS SUPER ESPECIAIS E UM ATENDIMENTO DIFERENCIADO COM SEUS CLIENTES, AGORA TAMBÉM INAUGURA UMA NOVA E MODERNA LOJA NA CIDADE DE PORTO FELIZ COM UMA INFINIDADES DE ITENS DE ELÉTRICA, SEGURANÇA, FERRAMENTAS, ILUMINAÇÃO E TELEFONIA, ALÉM DE PREÇOS ESPECIAIS. A CONTI MATERIAIS ELÉTRICOS AGRADECE A PRESENÇA DE TODOS NA INAUGURAÇÃO. DEIXAMOS O CONVITE PARA TODA PORTO FELIZ E REGIÃO VIR NOS CONHECER E TAMBÉM CONFERIR OS NOSSOS PREÇOS!



Equipe
especializada
para melhor
atendê-lo!

(15) 2107-9989

Av: Getúlio Vargas, 550
Bambu - Porto Feliz - SP