



# O ARAUTO

ANO 2 • EDIÇÃO 17 • ABRIL DE 2019

## DE PORTO FELIZ

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## SUELI, a mulher que adoça PORTO FELIZ

Conheça a história da famosa Sueli do bolo



## ALBERGUE NOTURNO PEDE AJUDA!

A fundação sobrevive a doações e apoio da população

### Gastronomia

Faça você mesmo: aprenda a preparar sua colomba Páscal

### Literatura

Escritor porto-felicense ganha prêmio em Sorocaba

### Comportamento

O TEMPO É... Saiba como administrar o seu da melhor forma!

### Saúde

Entenda como a automedicação pode causar complicações



## Editorial

**É tempo de fazer o bem!**

Chegamos em mais uma edição do Jornal Arauto cheios de reflexões: como cuidar de si próprio, do seu tempo, olhar ao seu redor e principalmente, saber o que acontece onde você vive e com o mundo. Problemas estão por toda a parte e você já parou pra pensar como está fazendo a sua parte para mudar? As mudanças começam com você, com suas atitudes e formas de lidar com as situações.

Neste mês, mostramos como sobrevive o Albergue Noturno de Porto Feliz e seus desafios de ajudar os moradores de rua.

Conheça a história de Sueli, ícone na cidade, que lutou para conquistar seu sucesso e, o autor premiado na região. Determinação os moveu e

também é uma das palavras-chave para vivermos melhor. Por isso, não deixe de conferir as dicas de comportamento e saúde.

E mais, vamos voltar ao passado e mergulhar em mais um capítulo da história de Porto Feliz e também, refletirmos e relacionarmos momentos do passado com os atuais.

Para finalizar, aquela receita que você vai amar! •



## Opinião

**Qual o seu segundo maior patrimônio?**

Como primeiro, devemos ter a vida. Em segundo, a saúde. Ela representa a parte que nos concede: a melhor qualidade de vida. Devemos cuidar bem do nosso corpo, do nosso eu, pois precisamos do equipamento básico, que é o nosso organismo para seguir vivendo.

Mas, não basta só viver, é importante cuidar bem de nós mesmos, para que, no inverno da vida, tenhamos muita disposição de viver. É preciso cuidar da alimentação, fazer exercícios físicos, ter um bom sono e não maltratarmos nossa mente com valores nocivos: mágoa, raiva, ira.

Rancor. Precisamos perdoar quem nos ofendeu e harmonizarmos com todos aqueles que, de alguma forma, passam por nossas vidas.

É necessário fazer o bem de forma constante, para gerar bons fluídos ao nosso eu. A caridade é um ato de amor. Não devemos amar o pecado, mas perdoar o pecador. Promova e faça sempre o bem, pois fazer o bem, te faz ainda melhor, com mais saúde e paz interior. •

**HUMBERTO FERREIRA**  
Metafísico



## 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

KATIANE GIMENES, JANAINA SOARES DE SOUZA PIVA MANCIO DE CAMARGO, LUCIANA ORTIZ RAVELI, MARTINHO SCUDELER, ELTON FERREIRA, MARELEINE HALTER DINIZ, LARISSA SHIMITH  
counistas@jornaloarauto.com.br

## REDAÇÃO E ANÚNCIOS

OARAUTOPFZ@GMAIL.COM - (15) 99711-9012

## IMPRESSÃO

EDITORA PERISCÓPIO

WWW.JORNALOARAUTO.COM.BR

EXPEDIENTE

**vision Tech**  
Loja de Games & Acessórios

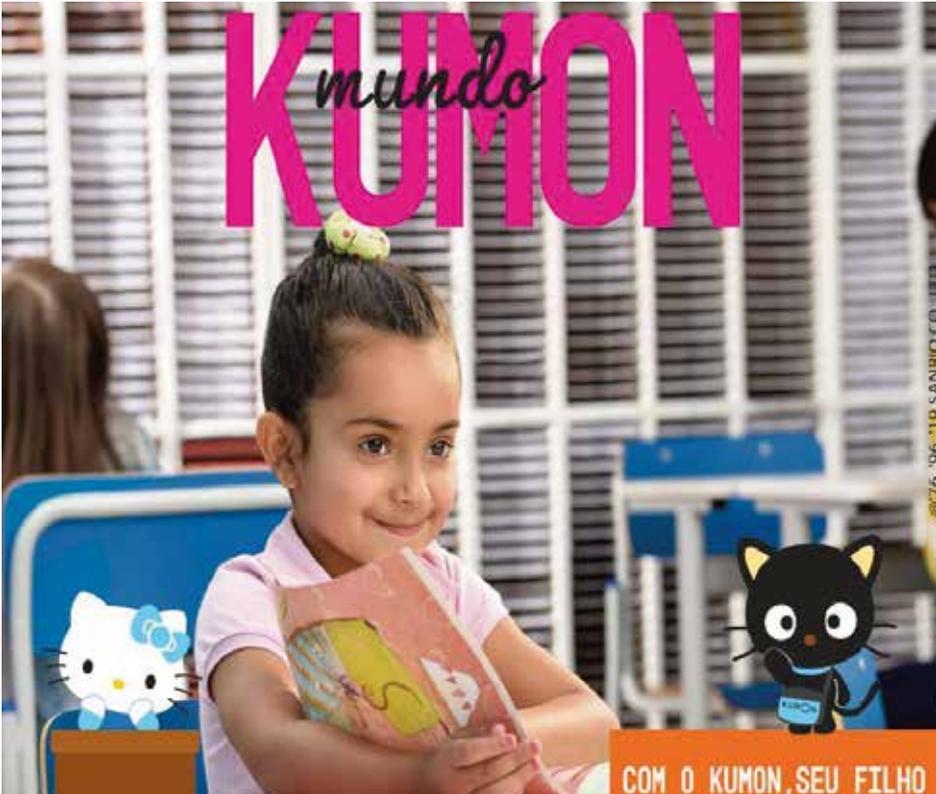
**Tel: (15) 3261-7529**  
Rua Andre Rocha, nº 79  
Centro - Porto Feliz-SP

 **ANUNCIE AQUI!**

**O ARAUTO**

**(15) 99711-9012**

**munDO KUMON**



**KUMON PARA PRÉ-ESCOLARES**

Clara, 4 anos.  
Aluna do Kumon.

**COM O KUMON, SEU FILHO DESENVOLVE O RACIOCÍNIO DESDE CEDO.**

**SEM TAXA DE MATRÍCULA DE 22/04 A 19/06/19**

**KUMON**



## Classificados

### Terreno de chácara

Vendo, no condomínio Aldeia dos Laranjais, com 5.000 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> a 2.800 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> R\$ 115.000,00, somente venda. (15) 2107-8830.

### Terreno comercial

Ótima localização na Antônio Pires de Almeida medindo 12 X 30, 360 m<sup>2</sup>, R\$ 400.000,00 estudo propostas. (15) 2107-8830.

### DUSTER 2013

VENDE-SE 58.000Km - 2.0 - automática (completa) - Jair - Tel: 99782-7979 - R\$ 38.000,00

### Casa Condomínio

Casa Nova na Avenida principal do Jardim Vante. Pronta para morar. R\$ 150.000,00. Condomínio Fechado. Aceita Troca e Financiamento. (15) 99711-9012.



**JM Batistela**  
**Corretor de Imóveis**

CRECI 131687F

**Tel: (15) 2107-8830**

Juliano Batistela - (15) 99121-2041  
email: julianobatistela@hotmail.com

Av. Monsenhor Seckler, n° 319 - Centro - Porto Feliz/SP

**CASA SENE**  
TUDO QUE SUA CASA PRECISA!

(15) 99625-4783 (15) 3262 - 9670

**TRABALHAMOS COM:**  
MATERIAIS ELÉTRICOS - HIDRÁULICOS  
PRODUTOS DE PISCINA - FERRAMENTAS  
ARTIGOS P/ PESCA - PRODUTOS DE LIMPEZA

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

**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

**TASK**  
Rastreamento Veicular

Tel.: (15) 2107-6776 | 99807-1332 | 97403-5168  
Email: vendas1@taskrastreamento.com.br | vendas2@taskrastreamento.com.br  
Site: www.taskrastreamento.com.br



# QUE SEJA DOCE E... BATALHADO!

Fotos: Arquivo pessoal



## Conheça a história da famosa Sueli do bolo



Porto Feliz há 28 anos tem a satisfação de ter bolos variados e deliciosos conhecidos em sua culinária. Tudo isso, porque Sueli Keiler decidiu enfrentar novos desafios e começou a prepará-los com muito amor e carinho para vender e ajudar nas despesas da casa. No início, as encomendas eram pequenas, mas com muito trabalho e desgaste emocional tudo foi se promovendo, crescendo e com muita raça e coragem tornou-se o talento tão grande que é hoje.

A glorificação de seus bolos são cada dia maiores e o “bolo da Sueli” é conhecido e adorado por todos na cidade. Com o tempo, os sabores aumentaram e sempre feitos com os melhores ingredientes do mercado. Sua criatividade é seu ponto forte, ela mesma cria os recheios e coberturas, além do chantilly, receita secretíssima. Seu compromisso é com a qualidade dos seus produtos e o deleite dos seus clientes. Seu objetivo principal da cozinha sempre foi agradar as “formiguinhas” de plantão e proporcioná-los um prazer indescritível.

### *Como você começou a carreira e o que a fez escolher essa profissão?*

Tudo começou com uma conversa entre amigas. Decidimos trabalhar juntas: ela fazia as tortas salgadas e eu, os bolos. A escolha da profissão foi por poder fazer o que gosto e trabalhar na minha própria casa, onde tudo começou. Estava sempre pre-

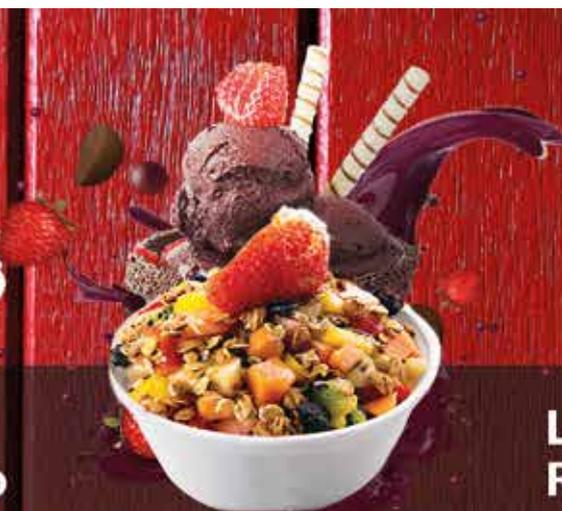
sente com os meus filhos, o que para mim, foi muito importante.

### *Como o Porto Feliz foi fundamental para o crescimento da sua carreira?*

Sou muito grata a Porto Feliz que me acolheu com muito carinho. Já recebi até o título de cidadã e tenho muito orgulho disso. Faço todo meu

# Oi-Oi Lanchonete

Loja 1 (somente salgados)  
Rua André Rocha 20 - Centro



Açaí no copo - Açaí na tigela  
Lanche natural - Bebidas Quentes  
Pão de queijo - Salada de frutas  
Sucos - Vitaminas

Loja 2  
Rua Altino Arantes 33 - Centro



“ São eles que me inspiram, fazem com que eu melhore a cada dia. A satisfação é minha em poder retribuir o carinho adoçando a vida das pessoas ”



trabalho com muito carinho para atender os clientes cada dia melhor. Este é o meu maior prazer. Costumo dizer que não há dinheiro que pague ver um cliente satisfeito.

e aí vai... É prazeroso participar de tantas comemorações especiais.

**Qual foi o maior desafio em todos esses anos de carreira? E qual as maiores conquistas?**

**Como você se sente em fazer parte da vida de tantos momentos especiais com seus bolos?**

Fico muito feliz quando participo dos melhores momentos das pessoas, pois meu nome é citado com muita alegria e é isto é muito satisfatório. Por exemplo, faço o bolo de casamento, depois, o bolo do batizado do bebê, logo mais o primeiro aninho

Tive muitos desafios. Nada foi muito fácil para chegar onde cheguei, porém foi com todos eles que conquisei este nome: “Sueli do bolo”. Já pretendo até começar assinar desta forma” risos. A minha maior conquista é a minha loja, do jeito que tanto sonhei: com espaço aconchegante para os meus clientes e para contribuir para a cidade de Porto Feliz que tanto amo, ficar ainda mais doce. •

**SUPERMERCADO RHEMA**

*A nossa maior propaganda é a sua satisfação!*

(15) 2107-8212 - (15) 99645-4937

Angelo Gastardello, 46 - Vila Marteli

**Assados BONFÁ**

Buffet com assados

(15) 3626-1886  
99715-5814

*Casamentos  
Aniversários  
Confraternizações*

bontaa@terra.com.br  
Rua Tatuf, 203 - Santa Rosa - Porto Feliz

WWW.FACEBOOK.COM/SUPERMERCADOBENEDETE  
**SUPERMERCADO BENEDETE**

**CLIENTE**  
COMPRASBENEDETE3@GMAIL.COM  
15 3262.8700 | 15 3262.2125

**FORNECEDOR**  
BENEDETECOMPRAS@HOTMAIL.COM  
(15) 99689.3607

**Benedete**  
Todo dia é dia de Benedete

LOJA 1: AV. GETÚLIO VARGAS, 339 - BAMBÚ - PORTO FELIZ - SP | (15) 3262.8700  
LOJA 2: AV. ARMANDO SALLES DE OLIVEIRA, 609 - VILA PROGRESSO - PORTO FELIZ - SP | (15) 3262.2125



# Estamos perdidos, onde você está?

A banda “Tribalistas” acertou o alvo com a gravação da música “Diáspora”, tocando em um tema bastante delicado, que não pode ser deixado de lado das discussões e preocupações das principais autoridades do mundo. A letra da canção vai buscando referências na História para abordar a questão dos refugiados e os seus territórios. As perdas e desencontros são ressaltadas na gravação, atingindo o ponto alto a partir dos versos: “Onde está/ Meu irmão sem irmã/ O meu filho sem pai/ Minha mãe sem avó / Dando a mão pra ninguém/ Sem lugar pra ficar/ Os meninos sem paz/ Onde estás meu Senhor/ Onde estás?”

Essa procura, esse questionamento, fica martelando uma angústia marcada pelas separações, pelas dificuldades que se completam na repetição dos versos



Pixabay.com

“where are you?” (onde você está?)

Refugiados são pessoas que buscam abrigo em outro território, que não o seu de nascimento. O que move a ação da busca por uma nova vida em um lugar diferente, em grande parte das vezes, não é uma opção de vida, mas uma necessidade de sobrevivência. Em boa parte dos casos, as pessoas que se deslocam pelo mundo, ultrapassando fronteiras, são perseguidos e tem a sua vida ameaçada.

Em 2015 uma imagem chocou

a opinião pública, a de um menino sírio encontrado morto por afogamento numa praia da Turquia. Essa cena deve ser lembrada sempre, para que a humanidade não esqueça da sua essência, e que tenha consciência que as divisões políticas que demarcam os países não devem servir como justificativa para atos de barbárie cometidos entre os seres humanos. Aquela criança foi a representação de uma situação muito mais complexa, a guerra civil na Síria, responsável por forçar parte da população a buscar melhores condições de vida, ou mesmo, no limite do possível, continuar vivendo.

É função do historiador não dei-

xar que esses eventos, por mais doloridos que sejam, caiam no esquecimento. A rememoração frequente possibilita a prática da precaução do perigo, pois, enquanto um ser humano estiver ameaçado, a humanidade não estará segura. A dor precisa ser realimentada nesses casos, para que o conformismo não controle a situação e as práticas desumanas se transformem totalmente em casos cotidianos, numa espécie de anestesia letal, que fere de morte as relações sociais. O passado precisa ser visto e revistado e as experiências únicas não podem desaparecer junto à vida daquela criança e de tantas outras pessoas. •

**ELTON FERREIRA**

Doutor em História pela PUC-SP. Autor do livro “Sonoridades caipiras na cidade: a produção de Cornélio Pires (1929-1930)”



## 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

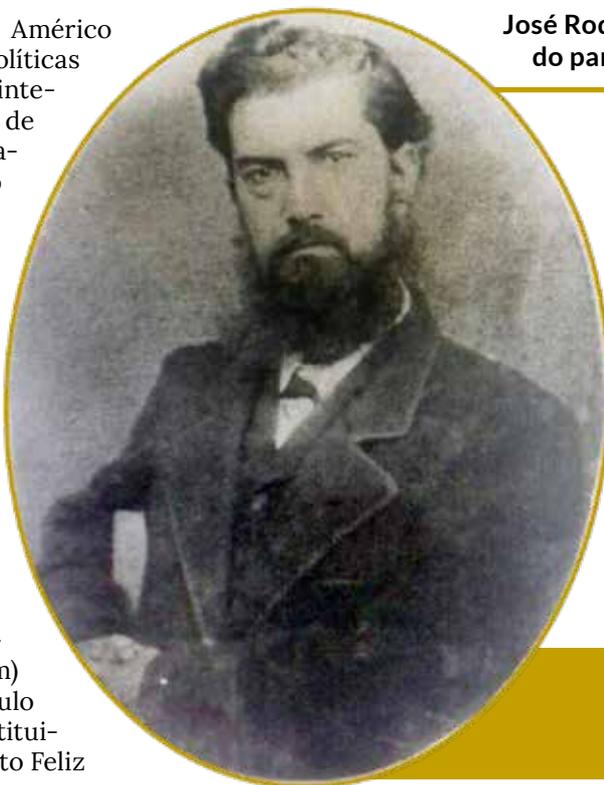
☎15 3262.3665

Av. José Maurino, 180  
PORTO FELIZ - SP



# Porto Feliz na Convenção de Itu

Em 1872, em São Paulo, iniciaram-se na casa de Américo Brasiliense de Almeida Mello as articulações políticas de republicanos representantes da capital e do interior e, entre eles, estava o ituano e convencional José de Vasconcellos Almeida Prado. Neste mesmo ano, Itu já havia sido escolhida não somente para sediar o encontro dos Republicanos (muitos deles políticos e fazendeiros descendentes de famílias ituanas que haviam prosperado com a cultura do café), mas também para realizar a Convenção (marco originário da campanha republicana), estipulada em 18 de abril de 1873 (um dia após a inauguração da Estrada de Ferro Ytuana), na casa de Carlos Vasconcelos de Almeida Prado. De acordo com a pesquisadora do Museu Republicano Convenção de Itu (MRCI), Anicleide Zequini, no livro de ata da Convenção estão registradas as deliberações para a formação e organização do então Partido Republicano Paulista, bem como os nomes dos representantes dos Clubes Republicanos da Província de São Paulo. Nesse mesmo livro ata consta os nomes daqueles que estavam presentes na Convenção e as cidades às quais pertenciam (ou representavam) sendo elas: Itu (32), Jundiaí (9), Campinas (14), São Paulo (09), Amparo (04), Bragança (04), Mogi-Mirim (02), Constituição - atual Piracicaba (05), Botucatu (04), Tietê (01), Porto Feliz



José Rodrigues Paes - um dos fundadores do partido republicano de Porto Feliz

(14), Capivari, (14), Sorocaba (05), Indaiatuba (09), Bethem de Jundiaí - atual Itatiba (01), Vila de Monte Mor (01), Jau (01) e Rio de Janeiro (02). Os republicanos que representavam Porto Feliz na Convenção de Itu foram: Antonio Alves Pereira de Almeida, Américo Boaventura de Almeida, Antonio Joaquim Viegas Muniz, Antonio de Toledo Piza e Almeida, Domingos Viegas Muniz, Bernardino de Sena Mota Magalhães, Cesário Nanzianzeno de Azevedo Mota Magalhães, Cesário Nanzianzeno de Azevedo Mota Magalhães Júnior (que acompanhava seu pai), João Baptista da Silveira Ferraz; Jeronymo Pereira de Almeida Barros; Joaquim Floriano de Toledo Júnior, José Rafael de Almeida Leite, José Rodrigues Paes, Luís Antonio de Carvalho e Luís Gonzaga de Campos Leite. •

JANAINA SOARES DE SOUZA PIVA  
MANCIO DE CAMARGO

Master em Estudos Políticos e Sociais



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*  
Bika Embalagens

(15) 3262 3728  
☎ (15) 98153 4312

**ASTRA**  
Corretora de Seguros

EMPRESARIAL - RESIDENCIAL - AUTOMÓVEL - CONSÓRCIO - VIDA

Otoni Joaquim de Souza 600 - Centro comercial@astraseguros.com.br



# "Fazer o BEM, sem olhar a QUEM"

A Sociedade Espírita André Luiz é a responsável por manter o Albergue Noturno de Porto Feliz. Fundada em 1957, nunca teve suas atividades interrompidas e sobrevive com apenas uma funcionária, ajuda de voluntários e doações de terceiros.

Localizado na José Bonifácio, há mais de 61 anos, o Albergue noturno atende pessoas que necessitam de um local para pernoitar. "Ao chegar, o assistido recebe toalhas, sabonetes para o banho e roupas limpas para dormir. Seus pertences são guardados em armários e então é disponibilizado uma cama para dormir em um quarto coletivo. Há um para homens e outro para mulheres. No dia seguinte, é servido café da manhã, explica Valkir Mendes, vice presidente



Fotos: Luis Henrique Diniz

**Filial:**  
Av. Dr. Antônio Pires de Almeida, 2201  
(15) 2107-6786 - (15) 99691-9561

**Matriz:**  
Sítio Bela Vista - Porto Feliz/SP  
(15) 3262-9242 - (15) 99773-6026

**Materiais para construção - Terraplanagem - Disk Entulho**



O Albergue Noturno não recebe auxílio de órgãos público e toda arrecadação é recebida através de eventos e doações.

do local. O Albergue Noturno atende a todos independente de sexo, raça, religião etc.

Ele conta que foi através do esforço de trabalhadores da Sociedade Espírita que foi adquirido um terreno para o abrigo. Havia muita umidade, então foi preciso que se iniciasse a construção ao lado da sede da Sociedade, onde funciona até hoje.

Atualmente, além dessa atividade o Albergue Noturno também realiza, todas às sextas-feiras o chamado Sopão, no qual são atendidas muitas famílias necessitadas e muitos moradores de rua. É permitido que a refeição seja feita no local ou seja levada. Eventualmente, são feitas doações de cestas básicas e, nos finais de ano, há realização de um grande evento de Natal.

O Albergue Noturno não recebe auxílio de órgãos público e toda arrecadação é recebida através de eventos e doações. Valkir conta que uma das formas de ganhar ajuda é através do bazar beneficente que funciona às se-

gundas-feiras. A parceria com outras instituições é o objetivo para obtenção de mais subsídios. “Em breve, estaremos em parceria com a instituição Acreditar, que cuida de pessoas em tratamento do câncer auxiliando no pernoite de assistidos que moram na zona rural, principalmente, devido aos horários de ônibus, necessitam passar a noite na cidade.”, explica.

Outro projeto é que também aja integrações entre entidades que tenham a mesma intenção: prestar caridade ao próximo. Há também a ideia de realizar atividades futuras como cursos gratuitos de alfabetização, informática e artesanato para dar mais oportunidade à pessoas carentes.

Existem várias formas de ajudar o Albergue Noturno como doações

de roupas em bom estado, acessórios usados, produtos de higiene, limpeza, alimentícios e até colaborações mensais em dinheiro através de depósito bancário ou carnê. •

**RAFAELA SGARIBOLDI**  
Jornalista



**grcopia**  
gratuito rápida

grcopia@gmail.com  
|15| 3261.5329 |15| 99152.9207  
Av. Cap. Joaquim Floriano de Toledo, 633  
Box 01 - CENTRO - Porto Feliz/SP

**Giuseppe Moda Plus Size**

O TAMANHO DO SEU CONFORTO

f giuseppemodaplussize

© (15) 2107-8876 WhatsApp (15) 9 9113-6660

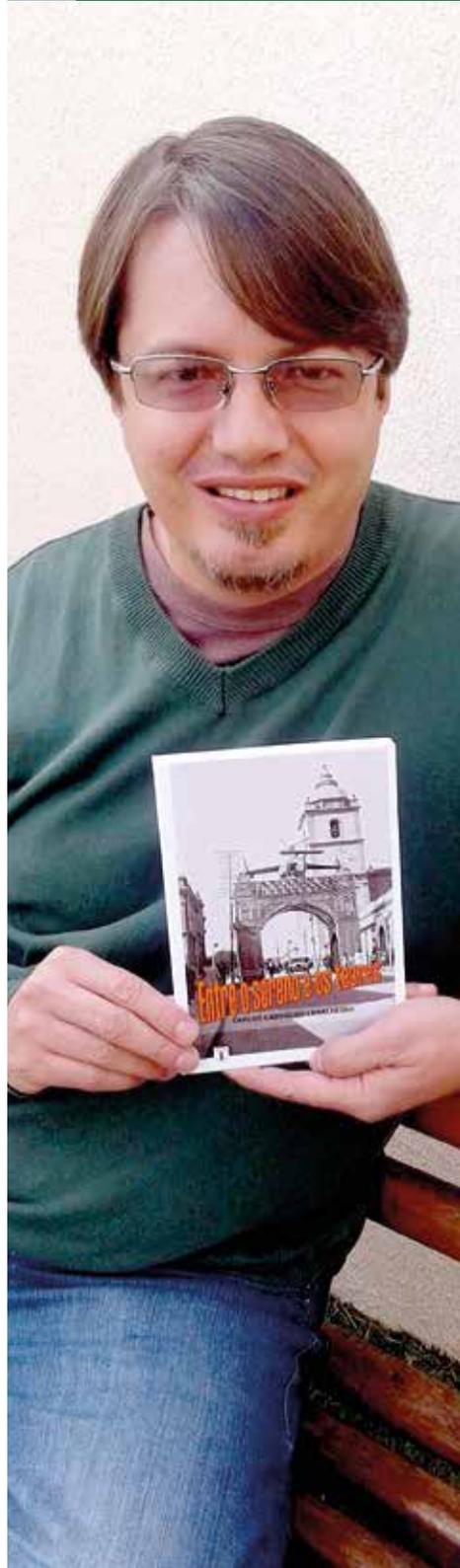
**(15) 3262-3624**

**Agro Benedette**

VETERINÁRIO AO LOCAL

Guilherme (15) 99120-9887  
Marcelo (15) 99668-8202

Av. Cap. Joaquim Floriano de Toledo, 489 - Centro - Porto Feliz - SP



# Livro “Entre o sereno e os teares” é eleito o melhor de 2018

O livro “Entre o sereno e os teares”, de autoria de Carlos Carvalho Cavalheiro, foi escolhido como o Melhor livro publicado em 2018 em Sorocaba. O reconhecimento partiu da enquete “Melhores do Ano de 2018 na área cultural em Sorocaba”, promovido pelo Jornal ROL (Região On Line).

A enquete avalia a popularidade de diversos produtores culturais divididos por categorias. Durante quinze dias, os internautas foram incentivados a livremente indicar, por categoria, os nomes dos que se destacaram em atividades culturais durante o ano de 2018. Na segunda fase, a da votação, utilizando um programa que permite apenas um voto por pessoa, 3.665 os internautas participaram em número considerado pela Comissão Organizadora como “muito representativo” do que pensa a comunidade sorocabana.

Apesar de não avaliar a qualidade da produção, mas sim a sua popularidade, o resultado agradou ao autor que ficou contente em saber que seu livro alcançou um público significativo. Autor de 27 títulos, o escritor e historiador Carlos Carvalho Cavalheiro lembra que este é o primeiro romance que publicou.



Fotos: arquivo

“Entre o sereno e os teares” conta a história de um malandro, chamado Meia-Volta, que vive em Sorocaba nas décadas de 1920 e 1930. A história do protagonista muda de rumo quando ele conhece Zilda, uma operária e militante anarquista. Recheado de fatos históricos de Sorocaba, a narrativa do livro insere Meia-Volta e Zilda em uma viagem por passagens marcantes da cidade.

Carlos Carvalho Cavalheiro diz que apesar da história ter um fio condutor autônomo, ele quis aproveitar situações reais do passado como adegos. Como historiador, em suas diversas pesquisas, Carlos Cavalheiro se deparou com fatos curiosos e interessantes de Sorocaba, aproveitando-os na composição da trama.

“Entre o sereno e os teares” foi publicado pela Editora Costelas Fe-

linas, de propriedade de Claudia Brino e Vieira Vivo, que produz livros artesanais desde 1998, no litoral sul paulista. Devido ao sucesso do livro, que esgotou a primeira tiragem em pouco mais de um mês, Carlos Carvalho Cavalheiro mandou reimprimir mais duas dezenas.

Além da categoria de Melhor Livro publicado em 2018, Carlos Carvalho Cavalheiro venceu também nas categorias Melhor historiador, Melhor escritor e Melhor Poeta. Carlos Cavalheiro é escritor, pesquisador de cultura popular, produtor de vídeos e professor de História na rede pública municipal de Porto Feliz.

A premiação ocorrerá no dia 9 de abril, em Sessão Solene na Câmara Municipal de Sorocaba, às 19 horas. A iniciativa da Sessão é do vereador Anselmo Neto. •

**UNADO**  
CALÇADOS  
A LOJA DA FAMÍLIA

RUA: JOSÉ FONIFÁCIO, 141 - CENTRO  
PORTO FELIZ/ SP  
(15) 3262-3847

**UNADO**  
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

 **Fetichê Modas**

Loja 1 - (15) 3262-1956  
Loja 2 - (15) 3261-1711

**Altino Arantes, 248  
Centro - Porto Feliz - SP**



# Automedicar-se e seus perigos

**M**eu vizinho disse que esse remédio é muito bom... Minha amiga já toma há muito tempo e se sente muito bem... Minha avó sempre usou e nunca fez mal... Essas frases são conhecidas para você? Então, vamos discutir sobre a automedicação, uma prática bastante utilizada no mundo todo, principalmente em países onde o sistema público de saúde não funciona ade-



Pixabay.com

quadamente, como é o caso do Brasil.

Muitas são as situações que levam as pessoas a se automedicarem, como falta de recursos para se ter acesso a um médico ou hospital, credences populares, facilidades para se adquirir os medicamentos sem receita e principalmente, a falta de conhecimento sobre os remédios e suas funções.

A automedicação acontece desde uma atitude aparentemente inocente, como o uso de um analgésico para dor de cabeça, até a falta de bom senso para se indicar a si próprio ou a alguém o uso de um antibiótico ou antidepressivo.

A população não imagina a quantidade de problemas que isso pode causar. São reações alérgicas, gastrites, úlceras, acidentes vasculares e a mais esquecida e silenciosa de todas, porém uma das mais importantes: quando a automedicação consegue mascarar uma doença já instalada e piorar ainda mais a situação.

Segundo estudos, os medicamentos ocupam a primeira posição entre os três primeiros agentes de intoxicações. A falta de informação a respeito da adequada ingestão dos medicamentos também é muito comum. Um bom exemplo é a grande credence popular de ingerir medicamentos com leite, ao invés de água. A grande maioria não sabe que o leite interfere na absorção do fármaco, principalmente de alguns antibióticos. Outra muito conhecida é sobre a ingestão de bebidas alcoólicas durante alguns tratamentos, muitos deles considerados inocentes. O que as pessoas não sabem também é que quase todos os medicamentos são metabolizados no fígado, assim como o álcool. Sendo assim, um simples paracetamol

se tomado com álcool, pode acarretar uma hepatite grave.

Vivemos tempos difíceis. As farmácias se tornaram locais de comércio, com vendas abusivas de medicamentos e propagandas sem a mínima noção. Os sistemas públicos de saúde muitas vezes não incluem os farmacêuticos em seus programas, sendo ele o profissional mais capacitado a orientar a população sobre os riscos e interações dos medicamentos.

Que a população se conscientize a buscar ajuda médica quando necessário, que as farmácias não foquem apenas nas vendas abusivas e suas metas, e que os programas públicos de saúde possam incluir o profissional farmacêutico em seus programas! •



**MARELEINE HALTER DINIZ**  
Farmacêutica, Bioquímica e Técnica em Química

COLOQUE SUA  
**EMPRESA**  
NA  
INTERNET  
POR  
MENOS QUE UM  
**CAFÉZINHO**  
POR DIA!!

Registro de Domínio  
Hospedagem  
E-mail personalizado  
(seunome@suaempresa.com.br)

Tel.: 11 3534-2685 / whatsapp: 11 98500-0487  
www.alphabuild.com.br

**AlphaBuild**  
Smarter Site Improvement

**Conti**  
materiais  
elétricos

**ELÉTRICA - ILUMINAÇÃO - SEGURANÇA**  
**FERRAMENTAS - FERRAGENS - TELEFONIA**

**Agradecemos todos nossos clientes e amigos neste um ano de loja!**

**(15) 2107-9989**  
**(15) 99132-1615**

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

**Clube**  
**105,9 fm**  
Tá na Clube, Tá na boa!

(15) 3261-5432  
(15) 98822-4486  
facebook.com/eutonaclube  
@eutonaclubfm  
instagram.com/eutonaclubfm  
www.eutonaclube.com.br  
comercial@eutonaclube.com.br  
radioclubfmportofeliz@gmail.com

No Rádio No Carro No Celular No Internet

**Só da Clube FM**



# Sudoku

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

Resposta da edição anterior

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

**(15) 3261-6501**  
 ✉ matobamotopecas1@hotmail.com  
 Avenida Monsenhor Seckler, 322  
 Centro - Porto Feliz - SP

**3261-3402**  
 RUA JOÃO THOMAZ DE ALMEIDA, 210  
 VILA AMÉRICA

Lavagem, polimento,  
 Cristalização, Vitrificação,  
 Micro Pintura,  
 Remoção de Chuva Ácida  
**98132-8164 / 99684-6883**   
 Rua Candido Motta - Centro - Porto Feliz - SP  
 (Em frente ao Cartório de Registro Civil)

**Cantina Monções**  
 PRAÇA JOSÉ SACRAMENTO E SILVA, 24  
 CENTRO - PORTO FELIZ  
 (15) 3262-1780

**RIA**  
 Corretora de Seguros  
 15 3262.1240  
 Praça Dr. José Sacramento e Silva, 30  
 Centro - Porto Feliz/SP

**AUTO ELÉTRICA SOARES**  
 Motor de Partida  
 Alternador  
 Instalações em Geral  
 Diagnóstico no Sistema  
 Eletrônicos de Caminhões  
**MERCEDES BENZ**  
**(15) 3261-4655**  
**Alex**  
**(15) 99657-654**   
 Av. Dr. Antonio Pires de Almeida, nº 789 - Centro - Porto Feliz - SP



**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



# Não tenho tempo, E agora?

## 3 dicas para gerenciar melhor o seu tempo!



Você, algum dia, já disse ou ouviu alguém dizer a frase: “Não tenho tempo!”? Pois bem, essa é uma frase que nos possibilita analisar como estamos gerenciando o nosso tempo. É muito comum nesse mundo de ritmo cada vez mais acelerado nos depararmos com o estresse e o acúmulo de tarefas. Porém, gerenciar o tempo nada mais é do que a habilidade de fazer escolhas.

Christian Barbosa, empresário, autor de Best-Sellers e um apaixonado por produtividade e alta performance, desenvolveu o conceito a Triade do Tempo, que divide o tempo em três esferas: urgente, importante e circunstancial.

Por urgente entende-se as atividades que surgem em cima da hora, que não podem ser previstas ou que não foram feitas em tempo hábil. Pense por um instante se você costuma deixar para fazer tarefas perto do prazo de entrega. Qual sen-

timento isso te causa?

Considera-se importante aquela atividade que ao ser realizada agrega sentido à sua vida, como por exemplo, praticar exercícios com regularidade, alimentar-se de forma adequada, desfrutar de horas suficientes de lazer e até mesmo planejar sua carreira profissional. Com que frequência você realiza esse tipo de atividade?

Circunstancial, por sua vez, é o gasto de tempo de forma inútil, atividades realizadas geralmente por comodidade ou por serem socialmente apropriadas. Por exemplo, você já foi a algum evento só para fazer um “social” ou agradecer alguém?

Essas são reflexões que nos instigam a pensar sobre quais escolhas estamos fazendo na nossa vida e o quanto elas estão impactando na administração do nosso tempo.

A administração do tempo não pode ser um fardo a mais

para você. Perceba que a todo momento você está fazendo escolhas, basta apenas conduzi-las com maior critério. Para isto, reuni 3 dicas que vão te ajudar nesta jornada.

Permita-se viver o tempo presente: Planeje e viva seu hoje, seja feliz e cresça hoje! A partir do momento que vivemos o dia em si, nossa percepção de tempo aumenta, pois temos a oportunidade de realizar muito mais atividades.

Utilize a Triade do Tempo: Defina em seu dia o que é urgente, importante e circunstancial. Tenha em mente o que realmente agrega valor a sua vida e está relacionado à sua missão no mundo.

Aceite a mudança: Se você deseja mais tempo em sua vida, menos estresse e mais felicidade, é preciso mudar. O processo de mudança exige que você defina seus objetivos, escolha viver por eles e entre em ação.

Sabendo disso, como você decide viver o seu tempo hoje?

**LARISSA SCHIMITH**  
Coach de Alta Performance  
Formada pelo IBC - Instituto Brasileiro de Coaching



**NOVAS INSTALAÇÕES**  
**SG TRANSTUR**  
*Leva Você!*

FRETAMENTOS - EXCURSÕES - VIAGENS (15) 3261-1179 99790-1735

Em breve atendendo em novo endereço: Av. Dr. Antônio Pires de Almeida, 1200  
E também como locadora de veículos e SG Rent a Car. Para você e sua empresa!





# Colomba Páschal

Arquivo



**E**m ritmo de Páscoa, vamos aprender uma das receitas tradicionais da época. Presente na nossa alimentação neste período, cheia de história por trás da sua origem.

Surgida em um vilarejo na Itália, a tradicional Colomba Páschal tem formato de pomba, símbolo universal da paz. Uma lenda conta que o Rei Lombardo Alboino, raivoso com os problemas da guerra, com a resistência militar na cidade de Pavia, se acalmou e desistiu de sua vingança, depois de ganhar de um padeiro de Pavia um doce em forma de pomba, recomendando a paz.

Com sabor suave e preparo delicado, seu gosto se diferencia do Panetone, um pão de receita semelhante, natalino, pelo uso mais acentuado de cascas de laranja cristalizadas, que substituem as uvas passas. •

## Ingredientes:

**Esonja**  
500g de farinha de trigo  
25g de fermento seco  
300ml de água

## Massa reforço

750g de farinha de trigo  
15g de sal  
250g de açúcar  
125g de gema de ovos  
200g de margarina  
250ml de água  
5g de essência de laranja

## Recheio

500g de gotas de chocolate  
Cobertura: 100g de farinha de trigo  
100g de clara de ovos  
100g de açúcar refinado  
Modo de preparo:

**Massa esponja:** colocar em um bowl a farinha e fermento seco e, em seguida, a água, até obter uma massa lisa e enxuta. Descansar por 30 minutos coberto com plástico.

**Massa reforço:** misturar todos os ingredientes, a esponja e sovar até obter uma massa lisa. Nesse momento, adicionar lentamente as gotas de chocolate.

Bolear a massa e deixar descansando por 10 minutos, colocar nas formas e deixar crescer por aproximadamente 60 minutos.

Misturar as claras com a farinha e o açúcar, espalhar por cima da colomba com as mãos e polvilhar o açúcar de confeiteiro por cima. Outra opção é assar sem cobertura e confeitar com chocolate ou brigadeiro.

Assar em temperatura de 180°C por 30 minutos.

Bom apetite!

**KATIANE GIMENES DE OLIVEIRA**

Formada em Gastronomia na Universidade Cruzeiro do Sul - CEUNSP



**PADARIA & RESTAURANTE**  
*São João*

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

**Ray**  
Restaurante & Assados

(15) 2107-5749 / (15) 99854-6065  
Avenida Capitão Joaquim Floriano de Toledo, 529 - Centro - Porto Feliz

**Sueli Bolos**  
doceria

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

\*mês de Abril e Maio de 2019  
Válido para compras à vista, não inclui encomendas

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

# IRMÃOS GERALDO

ARQUITETURA - INTERIORES  
Edson Geraldo & Gilson Geraldo



12 Anos!

12 anos de sonhos que se projetam para a realidade

Contatos: (11) 99701-0829 - (15) 99712-1515

Av. Monsenhor Seckler, 651 - Jd. Julita - Porto Feliz/SP



## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Utensílio que cozinha os alimentos sem consumir gás	↓	Membra-na úmida Recipiente de bebidas	↓	São renova-dos so-lenemente pelo católi-co na Semana Santa	↓	Esbelto pelo católi-co	↓	Exibição de obras de arte Alcinha de Joaquim José da Silva Xavier	↓
Compreen-são que permite a solução de um proble-ma (pop.)	→								
Obedece (a ordem)	→					Luis XIV e George VI Artigo contratual	→		
(?) saber, um dos cri-térios pa-rra escolha do minis-tro do STF	→							(?) ósseo: forma-se em torno da fratura	
	→								
	→					Radiano (símbolo)		Carro, em inglês (?) Bello, atriz	
Esticadas									
A 6ª nota musical	→		Escoada (a água do terreno)	→					
Madeira usada em marce-naria		Caloura (?) Stout, escritor dos EUA			Macho, em inglês O leite fresco	→			Recurso hídrico formado na cons-trução da Barragem de Assuá, no Egito
	→					Diálogo de Platão Sufixo de "saborosa"	→		
	→							Seme-lhante Perna, em inglês	
Máquina operada pelo as-censorista	→							Estudava A rede co-ordenada pelo DNER	
Total-mente precisos		Sucesso de Carmen Miranda			Gritos de euforia	→			
Rádio (símbolo)	→		Mal-estar causado por cansaço			Alerta Tipo de hepatite			Conduta; procedi-mento
	→							Conjunção adversati-va (Gram.)	
Dupla (?): Balman e Robin (HQ)		Ocimar Versolato, estilista brasileiro				Nilo e Madeira	→		
	→				São Paulo (sigla) Assim, em espanhol	→			Código da Alemanha na internet
Cenário do filme "Sin-dicato de Ladrões"		Cliente usual da casa lotérica							

BANCO 3/asi — car — leg. 4/male. 6/viátra.

67



### Solução da anterior

C	C	R	C
L	A	N	C
I	S	O	L
T	R	A	M
D	I	D	I
G	E	O	G
B	O	S	S
D	T	A	T
T	I	E	M
V	R	L	A
D	I	S	S
N	O	R	M
H	O	R	I
G	I	L	A
L	O	C	A

## Bar e Restaurante do KLEBER

Disk Entrega

(15) 2107-9115 / 3261-5603

99774-7003

facebook.com/bardokleber

Almoços:

De segunda à sábado das 10h45 às 13h45

Av. Mosenhor Seckler, 1600 - Vila América - Porto Feliz - SP

Instalação, Manutenção e Vendas  
Piscina, aquecedor solar, filtros e bombas

☎ 15 3262.1440 ☎ 15 99702.6002

✉ vendasllpiscinas@gmail.com





Soluções Empresariais

Murilo Tassignon  
CRC 1SP=290222/0-0

Contabilidade e Seguros



15 3261.1435

Rua Dezesseis de Abril, 49 - Centro

[murilo@wmse.com.br](mailto:murilo@wmse.com.br)

# REQUINTE TAPEÇARIA

(15) 3262.2238

## NOVIDADES

- Revestimentos em couro e em tecidos variados
- Capas para estofados em sarja;
- Almofadas sob medidas



TOALHAS  
PARA MESA  
VENDAS  
POR METRO



ATENDIMENTO  
E ORÇAMENTO  
EM DOMICÍLIO  
SEM CUSTOS  
ADICIONAIS

REFORMA E FABRICAÇÃO DE  
ESTOFADOS SOB MEDIDA



[www.tapecariarequinte.com](http://www.tapecariarequinte.com)

[requintetapecaria@uol.com.br](mailto:requintetapecaria@uol.com.br)

Rua José Bonifácio, nº 362  
Centro - Porto Feliz - SP

# TABARRO

O MERCADO DA FAMÍLIA

Desde 1988

HORÁRIO DE  
FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A SÁBADO  
DAS 7H30 AS 19H30

DOMINGOS E FERIADOS  
DAS 7H30 AS 12H

Aceitamos os cartões:



15 3261-6349

Rua Silvino Tristão de Camargo, 441  
Vila América - Porto Feliz - SP



# Papiro eletro



## TUDO EM MATERIAIS ELÉTRICOS

Site: [www.papiroeletro.com.br](http://www.papiroeletro.com.br)

E-mail: [loja@papiroeletro.com.br](mailto:loja@papiroeletro.com.br)

Av. Monsenhor Seckler, 336 - Vila Alcalá - Porto Feliz - SP

(15) 3261.6700