



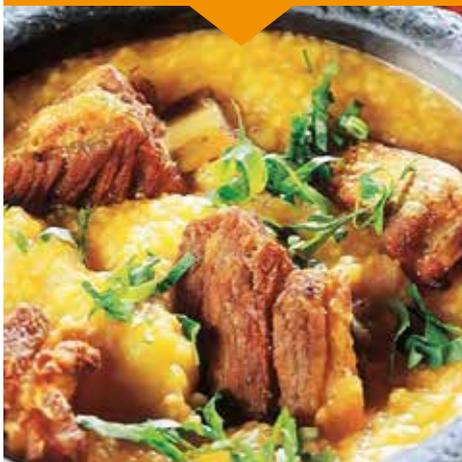
# O ARAUTO

ANO 2 • EDIÇÃO 19 • JUNHO DE 2019 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## DE PORTO FELIZ

### GASTRONOMIA

Deliciosa canjica amarela de milho com carne suína



### NUTRIÇÃO

O que comer e o que evitar antes de sair para o *happy hour*



## ASSOCIAÇÃO MONTE CARMELO CELEBRA 30 ANOS DE ATUAÇÃO

### SAÚDE

Conheça o método "all-on-four" para implantes dentários

### HISTÓRIA

Conheça a história do arquivo público e histórico municipal

### PSICOLOGIA

Como o mês de festas juninas pode ajudar na saúde mental e emocional



## Editorial

## Mês de junho, frio ou calor?

Ilustres leitores do O ARAUTO DE PORTO FELIZ, é uma satisfação em poder chegar na 19ª Edição com muita informação e entretenimento para a família Portofelicense. Nesta edição trazemos os 30 anos da Associação Monte Carmelo e uma mensagem especial do amigo e colaborador Pastor Marcelo Dalsoglio. E como não poderia faltar, o texto do querido Sr. Humberto Ferreira, sobre amigos. Estamos no mês das festas Juninas e trazemos uma receita deliciosa de Canjica e reflexões sobre o mês que chegou para esfriar as noites da nossa querida cidade, bem como uma orientação profissional acerca da participação dos eventos festivos, que nos trazem saúde mental e emocional no brilhante texto da nossa colaboradora Luciana Raveli. Não deixe de ler as orientações da nossa nutricionista para curtir festas

blindando seu organismo contra os efeitos do álcool. Veja também sobre as estações com Martinho Scudeler; na coluna de veterinária dicas para cuidar do seu pet, e como o desenvolvimento da catarata nos cães e gatos é uma das principais causas de perda da visão. Já na coluna de saúde, aprender um pouco mais sobre implantes dentários. Contamos um pouco do Projeto solidário "VISTA ESSA CAUSA" em prol da Cidade dos Velinhos a qual tem o apoio do Jornal O ARAUTO. Verifique nossa página de classificados com grandes oportunidades de negócio. Excelente leitura e que Deus os abençoe!

LUÍS HENRIQUE DINIZ

## Opinião

## AMIGOS

Considerando a ordem que temos como referência, dando preferência à vida, à saúde e a família, não podemos descartar, na sequência, os amigos..São aquelas pessoas que, desde a infância têm papel significativo em nossas vidas. Transformar um estranho em amigo, depende da química física ou espiritual... Não há como forjar um amigo, ou ele é ou ele não é correspondido e ou correspondente à formação de uma amizade que, deve ser construída na confiança, respeito e, compartilhamento.

Não se pode dar de forma plena e ampla, a abertura de nosso coração, a quem conhecemos pouco, mas, como diz um provérbio, só comendo um quilo de sal (o passar do tempo), é que teremos a avaliação da extensão da amizade adquirida.

Mas, como todos somos gregá-

rios, a importância de termos amigos é muito importante em nossas vidas Mas, a questão de relevância em termos amigos é: O amigo está amigo ou é amigo.

A diferença é. o amigo que se diz amigo e está amigo, a amizade pode estar baseada em interesses. e. aquele que É amigo, não coloca obstáculos em compartilhar todos os momentos bons ou ruins, e, é sempre presente.

O importante é ser bom observador, pois assim, você pode estar num ninho de nuvens ou num ninho de serpentes. Faça a escolha certa..siga confiante nos seus sentimentos.

HUMBERTO FERREIRA



## EDITORIAL

ADRIANO ANTONIO CAPELINI - MTB - 71.764/SP

## COMERCIAL

LUIS HENRIQUE DINIZ - oarautopfz@gmail.com

## PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

RODRIGO DE FREITAS

## COLUNISTAS

KATIANE GIMENES, JANAINA SOARES DE SOUZA PIVA MANCIO DE CAMARGO, LUCIANA ORTIZ RAVELI, MARTINHO SCUDELER, ELTON FERREIRA, MARCELA COLOMBO ROMA, DR. LUÍS GUSTAVO POMPEU, SAMIRA ANGELIERI

## REDAÇÃO E ANÚNCIOS

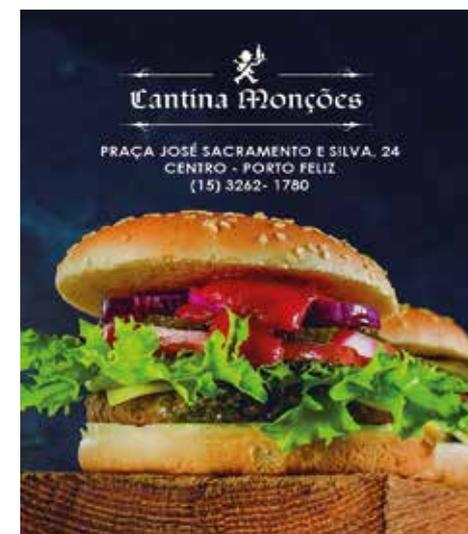
OARAUTOPFZ@GMAIL.COM - (15) 99711-9012

## IMPRESSÃO

EDITORA PERISCÓPIO

WWW.JORNALOARAUO.COM.BR

EXPEDIENTE



**Eu faço Kumon, eu faço meu futuro.**

MATEMÁTICA INGLÊS PORTUGUÊS JAPONÊS  
**MATRÍCULAS ABERTAS O ANO TODO!**

UNIDADE PORTO FELIZ - CENTRO  
**3262-4209**

**KUMON**



## Opinião

## Paz interior

Vivemos dias corridos, sem tempo para refletirmos em nossa própria vida e sem apreciar as oportunidades e bênçãos que Deus tem nos proporcionado. Há tantas questões e conflitos em nossas mentes. Num tempo em que a tecnologia e o entretenimento predominam presenciamos ironicamente o maior índice de depressão e suicídios. Conquistamos inúmeros bens materiais, porém deixando de lado a busca pela paz interior, a qual só se pode achar no Criador. Que possamos nesse mês buscar uma conexão, que vai além de ser simplesmente uma religião, mas sim, um relacionamento.

Através desse relacionamento, com o Pai, a paz de espírito que tanto necessitamos será conquistada.

**PASTOR  
MARCELO DALSOGLIO**



## Solidariedade

## Projeto Solidário "VISTA ESSA CAUSA", em prol da Cidade dos Velinhos - Porto Feliz/SP

O projeto beneficente nasceu de uma iniciativa entre amigos que, após tomarem conhecimento de algumas dificuldades das entidades de Porto Feliz, decidiram criar uma forma de ajudá-las. A entidade escolhida para a primeira ação efetiva, a venda de camisetas personalizadas, foi a Cidade dos Velinhos. O valor arrecadado será todo destinado para compra dos itens de maior necessidade da entidade, como, por exemplo, produtos de higiene, alimentos não perecíveis, etc. E vale lembrar que é uma ação sem fins lucrativos. As camisetas poderão ser adquiridas no valor de R\$ 45,00 com os organizadores do projeto pelas redes sociais (Facebook/ Instagram) e pontos de venda pela cidade.

Acompanhem todo o andamento do projeto: Instagram @vistaessacausapf e Facebook: Vista essa Causa E aí, vamos "VESTIR" essa causa?



## Social

## Festa e almoço de ex-jogadores do União



O Esporte Clube União de Porto Feliz realizou mais uma edição do almoço e encontro de gerações. O evento acontece desde 2011 e vem crescendo a cada ano, contando com participação de atletas e diretoria atuais e do passado.



**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>, es-

trada 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.

**Casa Condomínio**

Excelente Casa Condominio Portal Vale do Sol com 3 dormitórios, suíte, sala com 2 ambientes, espaço

gourmet com churrasqueira e acesso individual, cozinha planejada, segurança 24 horas. Tel: (15) 99711-9012

**DUSTER 2013**

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

**Terreno Vale do Sol**

Terreno Plano - tratar com proprietário. Somente a vista. (15) 99711-9012

**Fluence, Renault**

Ano 2012, segundo dono, 80.Mil Km rodados.100% inteiro. Completo - Tel: (15) 99796-5322



**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



**Alcalá & Ramos - Negócios Imobiliários**  
CRECI 30.691-J

**PORTAL DAS MONÇÕES**

Últimas unidades a partir de R\$ 360,00 o metro quadrado, 20% de Entrada, Financiamento Próprio em até 60 meses para pagar.

Uma das Melhores Regiões da Cidade de Porto Feliz, no final da Rua do Fisk. Portaria 24 h, Segurança Patrimonial, Playground, Salão de Festas, Lago e Campo de Futebol, Pista de Caminhada ao Redor do Bosque, Extensa Área de Preservação Ambiental Permanente.

Agende uma visita WhatsApp 15.99612-0074

[www.alcalaramos.com.br](http://www.alcalaramos.com.br)

15. 3261-5463



Portal das  
**Monções**



**AR CONDICIONADO**

*O clima é você quem faz*

[www.tararam.com.br](http://www.tararam.com.br)  
[rtararam@terra.com.br](mailto:rtararam@terra.com.br)



15 3262.2099  
R. Indaiatuba, 21 - Jd Santa Rosa  
Porto Feliz/SP - 18540-000



**Av. Monsenhor Seckler, nº 804,  
Vila Alcalá - Porto Feliz - SP  
Fone: (15) 3262 3368 - (15) 2107 6668**



Vendo 2 alqueires em Porto Feliz, excelente topografia com escritura, com frente para estrada municipal e a 3 km do centro da cidade. Valor R\$ 395 mil



Casa condomínio Vale do Sol, nova, com 3 dorms, 1 suite, cozinha, copa, sala, 2 vagas de garagem cobertas, a/t 10 x 25 = 250m<sup>2</sup>, a/c 170 m<sup>2</sup>. Toda em porcelanato, excelente acabamento. Valor R\$ 500.000,00. Estudo proposta.



Casa em Porto Feliz - com 2 dorms, 2 salas, cozinha, banheiro, a/serviço, quintal e 1 vaga de garagem, at 11x31 e ac 127m<sup>2</sup>. Bairro centro valor R\$ 290.000,00



Vendo 7 alqueires em Porto Feliz, com excelente topografia, totalmente plano, formado em cana a 3.5 Km da cidade uma excelente localização



Lote Id Tenda - ótima localização, pronto para construir, 10x25 250m<sup>2</sup>, próximo a comércio e centro da cidade. Valor 150 mil



Lote São Marcos - com pequeno declive, próximo a comércio, escola, pronto para construir, 10x25, 250 m<sup>2</sup>. Valor 130 mil



Vendo 1000m<sup>2</sup> em Porto Feliz, com escritura, topografia excelente a 3 km do centro da cidade. Valor 120.000,00.



# Associação Monte Carmelo celebra 30 anos de atuação

Porto Feliz, 03 de junho de 2019 – A Associação Monte Carmelo celebrou seus 30 anos de atuação no dia 26 de maio, durante a 17ª edição da tradicional Feijoada Beneficente promovida pela entidade em sua sede, em Porto Feliz (SP). O evento contou com participação de quase 270 pessoas, entre autoridades municipais, empresários e apoiadores e simpatizantes do projeto, vindos de diversas cidades do estado de São Paulo.

Nas celebrações dos 30 anos da associação, foram feitas homenagens às famílias dos fundadores, bem como dos antigos administradores e colaboradores.

Para inaugurar um novo ciclo da Associação Monte Carmelo, um novo logo foi lançado, que mantém como tema central a diversidade. A missão de atuar na formação do caráter da criança e do adolescente através do exercício de virtudes éticas e morais, continua sendo direcionador dos trabalhos da entidade, visando contribuir com desenvolvimento da família e da comunidade e construindo um futuro melhor.

O vice-prefeito da cidade de Porto Feliz, Dr. José Geraldo Pacheco Filho, fez a inauguração da placa de homenagem aos 30 anos da Associação Monte Carmelo, junto com representantes da entidade e mães de alunos.



“Parabenizamos a Associação Monte Carmelo por esta celebração e por todos os trabalhos feitos em prol da comunidade. A prefeitura continuará apoiando o projeto”, comentou o vice-prefeito. O gerente geral da empresa Lanxess, sr. Robert Madersdorfer, também falou em nome do empresariado local: “As empresas da região investem e apoiam o projeto Monte Carmelo pela seriedade e pela diversidade de pessoas, que mesmo vivendo fora de Porto Feliz, se dedicam e apoiam este projeto, que beneficia a comunidade portofelicense por tantos anos.” Ele terminou sua fala mencionando o filósofo alemão Kant: “Tudo começou com a educação. Nós somos o que somos ensinados”.

## Sobre a Associação Monte Carmelo

Fundada em 25 de janeiro de 1989, a Associação Monte Carmelo tem o princípio de investir em trabalho de base, feito especialmente com crianças, buscando uma coesão dinâmica entre as necessidades espirituais e materiais da vida. Além de promover a igualdade de direitos entre homens e mulheres, a eliminação de todos os preconceitos de raça, classe, nacionalidade e credo. O projeto desde o início contou com parceria da prefeitura de Porto Feliz e em 1994 já atendia quase 100 crianças. A partir de 2008, com inauguração do conjunto de salas de aulas e o apoio da

prefeitura com um segundo ônibus, o projeto passou a atender quase 200 crianças. Desde 2013, a Associação também possui uma parceira com a Associação Comercial de Porto Feliz, para realizar o projeto Jovens de Futuro, que atende mais de 50 jovens entre 14 e 18 anos para o ingresso no mercado de trabalho.

Para mais informações sobre a associação, visite [www.montecarmelo.org.br](http://www.montecarmelo.org.br) e confira os seus perfis nas redes sociais: Facebook e Instagram.

**MOISES OLIVEIRA** - gerente  
[moises@montecarmelo.org.br](mailto:moises@montecarmelo.org.br) |  
(15) 3261-2140

# 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



A quadrilha surgiu em Paris, no século XVIII, onde ocorriam danças coletivas em grandes salões palacianos. A participação era exclusivamente de membros da aristocracia francesa e, geralmente, havia quatro casais dançantes, por isso o nome de quadrille. A quadrilha chegou ao Brasil no final da década de 1820, mas, foi somente no final do século XIX que se propagou e tornou-se comum entre as camadas populares da sociedade, agregando diversos elementos culturais relacionados às tradições e modo de vida no campo, além de ga-

nhar um caráter mais divertido, com momentos descontraídos e engraçados, com a inclusão dos noivos, por exemplo que, atualmente, são os personagens principais das festas realizadas no mês de junho, em decorrência também da influência do catolicismo trazido pela colonização portuguesa ao Brasil, lembrando os Santos Antô-

nio, João e Pedro.

Independente de crenças religiosas, as festas juninas são parte da cultura brasileira, pois trazem a riqueza da gastronomia interiorana, com pratos derivados de milho e a beleza dos vestidos usados pelos participantes que, no Nordeste, dedicam-se para esse momento com grande empenho.

Mas... o quê as Festas Juninas tem a ver com Psicologia e com a nossa saúde mental e emocional?

Quando vamos a festas em geral, permitimos que o nosso corpo fabrique, naturalmente, um neurotransmissor chamado Oxitocina, liberado no cérebro quando abraçamos ou dançamos. Ele gera em nós bons sentimentos como: confiança, respeito e segurança, além de sentirmos o bem estar físico e emocional. Ao recordarmos os momentos agradáveis que vivenciamos nas festas que participamos, liberamos um outro neurotrans-

missor chamado Dopamina, que reduz a ansiedade, melhora o ânimo e gera energia e motivação.

Portanto, ao participarmos de eventos festivos trazemos saúde mental e emocional para a nossa vida através do nosso próprio corpo, pois permitimos que ele funcione a nosso favor produzindo, ele mesmo, o bem estar que ele busca e precisa.

Em momentos de depressão, é difícil até de sair da cama, mas, com atitudes que auxiliam os efeitos das medicações prescritas pelos médicos, a tendência a ter crises depressivas menos intensas e com menos frequência é alta. Então, permita-se sair. Permita-se encontrar com pessoas que fazem bem a você. Permita-se ter atitudes que favoreçam o seu bem estar. Nossas atitudes são remédios naturais e gratuitos que dependem somente de nós para produzirem os efeitos esperados. Bora dançar quadrilha?

Psicóloga - CRP: 06/101593- Atua na APAE de Porto Feliz com pessoas com Deficiências Intelectual e Múltipla e Autismo. Realiza orientação familiar e avaliação neuropsicológica para crianças e adolescentes.

LUCIANA ORTIZ RAVELI



**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**  
Tudo 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



# Junho, frio, milho verde e quadrilha.

Aos poucos as pessoas vão chegando e se aproximando da fogueira, de onde se escutam os estalos da madeira em chamas e as fagulhas que sobem ao ar, carregadas por um sopro de vento. Todos buscam se aquecer ao redor do fogo enquanto conversam e trocam informações sobre a colheita realizada nos últimos dias. A safra foi boa e o milho rendeu em abundância, o resultado disso percebe-se nos semblantes felizes, denunciados pelo riso aberto e a expressão de alegria de quem conseguiu cumprir o ano agrícola com êxito. Cada um trouxe um prato para o local festivo e boa parte dos alimentos é derivado do próprio milho. A mesa vai ficando cada vez mais farta, tem milho cozido, cural, pamonha, canjica, bolo de milho e cuscuz feito com farinha de milho. Completam a ceia também o arroz doce, doce de abobora, amendoim torrado e paçoca de amendoim. As bebidas servidas são o quentão,

feito a partir do gengibre com adição de cachaça e o vinho quente, acompanhando toda a comilança.

Os artistas, habitantes das redondezas, também se fazem presentes, são violeiros e sanfoneiros. Os últimos ganham relevância na dança da quadrilha, na qual os participantes formam pares e seguem o casal principal, no caso, os noivos. Essa dança foi trazida ao Brasil pelos portugueses durante o período colonial, sendo uma adaptação das danças realizadas pela corte francesa. Segundo Inezita Barroso (1925 - 2015) as mulheres trocaram as saias rodadas, com bordados e babados, de cetim, para as de chita ou de algodão. Sobre os homens, a artista argumentava que as roupas de festa eram a calça comprida, botas, camisa, lenço no pescoço, chapéu de palha. Não era de uso em festividades os chapéus esgarçados e as roupas remendadas como as utilizadas atualmente nas representações de quadrilhas juninas.

A comemoração circulava pelos valores religiosos, festejando os santos do mês de junho, Santo Antônio dia 13, São João Batista dia 24 e São Pedro dia 29 do mesmo mês. Comemorava-se o saldo da colheita no solstício de inverno brasileiro. Os encontros festivos, regados à dança, comida e bebida aconteciam ao longo do mês de junho e, para agradecer a passagem do ano agrícola, os homens trajavam suas melhores vestes, compartilhavam alimentos e bebidas, estabelecendo a solidariedade e a identidade de pertencimento a determinado grupo cultural. Com a expansão urbana os valores mudaram e as festividades do mês de junho foram se adaptando.

Algumas cidades comemoram com grandes apresentações musicais de cantores e bandas famosas. Nas escolas o ritmo musical não é mais determinado por violeiros e sanfoneiros que cantavam as suas vivências na roça, seus amores e as homenagens religiosas. Nas quadrilhas os caipiras são desleixados, desdentados e com roupas remendadas, ou não são mais caipiras, adotando vestimentas de cowboy e valorizando a cultura dos interiores estadunidenses. Ao longo da comemoração as sonoridades são muito variadas, desde o sertanejo universitário ao funk. Aos poucos as tradições e memórias caipiras vão se desfazendo.

**ELTON FERREIRA**

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



**Portando Click**

Porto Feliz no Click da Notícia

@PORTANDOCCLICK #PORTANDOCCLICK

faça parte deste sucesso você também. mais detalhes: 15 98811.7869

**PH baldini**

fotografia

015.9702.7446

@phbaldinifotografia #phbaldinifotografia

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



**(15) 9 8829-5538**

**3262-5235**

[WWW.RLVISUAL.COM.BR](http://WWW.RLVISUAL.COM.BR)

**FACHADAS EM ACM**

**ENVELOPAMENTO**

**BANNERS E FAIXAS**

**CARTÃO DE VISITAS**

**FOLDERS E PANFLETOS**

**PLACAS DE OBRAS**

**SINALIZAÇÃO INDUSTRIAL**

**LUMINOSOS EM ACRÍLICO**

**AS MELHORES SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO VISUAL**



# Implantes dentários e qualidade de vida

A perda de todos os dentes da boca é realidade presente na vida muitos brasileiros. Dados do IBGE e Ibope do ano de 2018 apontam que em nosso país, quase 40 milhões de pessoas usam algum tipo de prótese dentária (totais ou parciais), sendo que uma em cada cinco delas tem entre 25 e 44 anos. Aponta ainda que 16 milhões de brasileiros vivem sem nenhum dente e 41,5% das pessoas com mais de 60 anos já perderam todos os dentes da boca.

A perda de todos os dentes tem impacto direto no dia a dia das pessoas, diminuindo auto-estima e qualidade de vida. Para estes indivíduos, falar, comer ou mesmo sorrir pode ser bem difícil ou até mesmo constrangedor. A solução para o edentulismo total (nome dado a condição da falta de todos os dentes) foi por muitos anos o uso das “dentaduras”: próteses removíveis, geralmente de acrílico que por vezes podem ser

bastante desconfortáveis. Principalmente as próteses inferiores que costumam ser instáveis, machucando e se mexendo constantemente dentro da boca.

Com o surgimento dos implantes osteointegrados de titânio com finalidade de ancorar próteses, popularizados no Brasil à partir da década de 1990, existe a possibilidade de se confeccionar dispositivos fixos que devolvem a condição dentária do paciente com próteses fixas confortáveis e de rápida confecção (a prótese total fixa, muitas vezes é entregue em dois dias).

A evolução dessa técnica (que no Brasil recebe o nome de “Protocolo Branemark” - em alusão à sequência de procedimentos desenvolvida pelo ortopedista sueco para reabilitar desdentados totais) é espantosa e hoje o desafio é a implantação de pinos de titânio para instalar próteses totais fixas mesmo em pacientes que tem pouca quantidade

e qualidade óssea na região onde os dentes foram perdidos, sem a necessidade de realização de procedimentos de regeneração óssea, ou seja, sem realizar enxertos ósseos, procedimento que além de encarecer o processo, torna a parte cirúrgica da reabilitação mais complicada e desconfortável para os pacientes. Ao evitar enxertia, tornamos o processo menos agressivo ao paciente. Para tanto, muita Ciência é envolvida, desde a parte do estudo e desenvolvimento dos materiais utilizados até as técnicas cirúrgicas e de confecção das próteses.

Ultimamente, venho usando em minha atuação clínica, com alto índice de sucesso,

o que chamamos de “protocolo All-on-Four” onde, em cada arcada edêntula, apenas quatro pinos de titânio são implantados em posições estratégicas para ancorar os “novos dentes” para o paciente, de forma segura, rápida e previsível, desde que todos os cuidados com a condição de saúde geral do paciente, medicação, exames prévios e planejamento sejam tomados.

É a Ciência, através da Implantodontia, melhorando a vida das pessoas.

*Obs.: Os dados da pesquisa citadas encontram-se na página: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-08/pesquisa-indica-que-16-milhoes-de-brasileiros-vivem-sem-nenhum-dente>*



**LUÍS GUSTAVO POMPEU**

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

Ouse mais ser você!  
Lys Store onde a moda é você se sentir confortável.

Rua José Bonifácio, 288 - Centro  
www.lysstore.com.br  
15 3261 5056 Loja LYS Store  
15 99819 9002 lys.store\_

ELÉTRICA - ILUMINAÇÃO - SEGURANÇA  
FERRAMENTAS - FERRAGENS - TELEFONIA

**Conti** materiais elétricos

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

**BELUFI**  
Pisos Laminados e Decorações

(15) 3262-2088  
(15) 9 9745-3969  
vendasbelufi@outlook.com

**f Belufi Decor**  
Av. Capitão Joaquim Floriano de Toledo,  
415, Centro - Porto Feliz/SP  
Cep: 18.540-000



# O que comer e o que evitar antes de sair para beber

**E**xagerar nunca é legal, mas mesmo o consumo moderado influencia sua saúde. Saiba como blindar seu organismo contra os efeitos do álcool.

## O que comer antes da happy hour

### 1. Proteínas

Você sabia que o conteúdo do seu estômago define quão rápido o álcool sobe à cabeça? Por isso é bom ingerir um prato proteico antes de sair para diminuir a velocidade com que a bebida é absorvida. "Aposte no frango, que, além do alto teor de proteína, contém aminoácidos que protegem a mucosa do intestino dos compostos nocivos da bebida".

### 2. Frutas

Elas são uma maneira de garantir a hidratação antes mesmo de você começar a beber. Mas para isso, fique com as

opções ricas em água, como a melancia, o morango e o melão.

### 3. Água

Mas, claro, as frutas não dão conta do recado sozinhas! Antes de chegar ao bar ou restaurante, vire aquele copão de água para não deixar o álcool sobrecarregar seu organismo.

## O que consumir durante a happy hour

### 1. Batata

Por ser uma fonte rápida de energia, a batata diminui as chances de hipoglicemia durante o consumo de álcool.

### 2. Água

Intercale as doses etílicas com um belo copo de H<sub>2</sub>O para hidratar o corpo e já dar início ao processo de eliminação de toxinas provenientes dos bons drinques.

### 3. Azeite extravirgem

As gorduras boas fornecem energia durante a noite, auxiliam na proteção do estômago e do intestino, e estimulam a absorção gradual da bebida.

## O que evitar comer depois da happy hour

### 1. Chocolate

A ingestão de álcool, por si só, já favorece o refluxo - quando o ácido do estômago volta pelo esôfago. Como o chocolate é um alimento irritante, ele também tem o potencial de piorar a situação. Então, melhor evitar o doce.

### 2. Sal

Pratos ricos no tempero ou salgadinhos industrializados desidratam o corpo e resultam numa sensação de inchaço. Com a impressão de que seu estômago está cheio, você consequentemente vai beber menos água do que deveria - justamente quando mais precisa.

### 3. Tomate

Ele é um alimento ácido e, quando combinado a bebidas alcoólicas, pode danificar a parede estomacal. O resultado? Uma possível gastrite.

**MARCELA COLOMBO ROMA**  
Nutricionista - CRN 46843



**VALORIZE SEUS PROJETOS**

**PLOTAGENS**  
A1 - A2 - A3

ARQUITETURA - DECORAÇÃO - ENGENHARIA  
CONSTRUÇÃO CIVIL - PUBLICIDADE

15 99152.9207  
15 3261.5329

Impressão limpa e precisa  
com qualidade e resolução.

grcopia@gmail.com  
Avenida Shopping - Centro - Box 01



**A Toka**

Moda Social  
Masculina e Feminina

15 3262.2275

Rua Altino Arantes, 170  
Centro - Porto Feliz/SP  
atoka.pf@gmail.com

**O CAIPIRA**

RESTAURANTE  
Comida Típica do Interior

DISK MARMITEX  
15 3261.5486 / 15 9 8130.6436

Av. Getúlio Vargas, 760 - Bambú - Porto Feliz - SP  
E-mail: matheus\_gaisler@hotmail.com



**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

**Fetichê Modas**

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

Altino Arantes, 248  
Centro - Porto Feliz - SP





# Estações

Numa linda e florida e perfumada e sonora manhã de primavera eu nasci, um sol alaranjado me recebeu com o sorriso acalentador que aquece a todas as almas depois da longa e fria noite. Senti as primeiras gotas de orvalho escorrendo e pingando pelas novas folhas caindo em meu corpo indefeso protegido apenas pelo amor daqueles que me esperavam. Não podia ainda imaginar naquele momento o que viria pela frente, o que a vida poderia me oferecer o que seria de mim, o que seria de todos nós que nascemos naquele dia. Logo começariam as lições para a vida “viver hoje” não entendi muito bem naquele momento o que seria viver apenas o hoje. O tempo passou, cresci e conheci a vida e suas artimanhas, assim entendi o “viver hoje”. Agora sei que devo viver em plenitude sem deixar para depois, sem deixar para amanhã, devo viver o aqui e agora, assim o fiz e a vida correu

o tempo passou tudo muito rápido. Hoje o sol já não é tão acalentador como nos primeiros dias de minha vida, ele é escaldante, forte a ponto de queimar meu corpo, os dias são muito mais longos os insetos me torturam as tempestades são arrebatadoras a ponto de meterem medo, os ventos são violentos uivantes levando tudo a sua frente deixando apenas devastação. Cresci as brincadeiras de ontem são hoje trabalho, às responsabilidades chegaram e são muitas. Coloco em pratica tudo que aprendi no tempo das flores e dos sons alegres que ficaram para traz, sigo meu caminho o caminho da vida, muito trabalho muita luta. Se no inicio era tudo aprendizado agora são realizações, inicio da vida adulta com as suas conquistas e também seus traumas. Novamente sinto as mudanças do tempo, os dias quentes, agora estão amenas, as noites pouco a pouco vão ficando mais longas chegando a até um friozinho na

madrugada, as arvores estão carregadas de frutos como deveria também eu estar carregado de realizações. Não tenho mais o mesmo vigor de antes, os movimentos são muito mais lento agora, continuo a batalha cotidiana, continuo produzindo riquezas que não serão para mim ou para os meus, produzo todos os dias aqueles bens que não posso tê-los. O anima, a vontade de realizar, as alegrias de viver dão agora lugar a uma maturidade que me torna triste o “viver hoje” ficou para traz já penso muito no amanhã que vem ao meu encontro com pesados fardos, tenho medo de não poder carrega-los e ficar no meio do caminho desamparado. As noites já estão bem mais longas e muito mais frias, estamos entrando na longa e gélida noite, já não trabalho, pois não tenho forças para carregar os fardos da velhice, o frio me traz muitas dores físicas e emocionais por horas me vejo pensando que só me resta passado. Penso se tudo

que fiz foi real se valeu a pena ou foi tudo uma grande ilusão, penso se realmente vivi tudo o que penso ter vivido ou foi um grande sonho, um delírio coletivo. A longa noite fica mais e mais fria as arvores já perderam suas folhas e eu a cada dia e eu fico mais e mais... Cansado a respiração é ofegante o coração pulsa lento, a vista não alcança o brilho da lua cheia o sol não é tão quente como antes os dias perderam a cor, agora é cinza, a neve cai, não vejo o colorido das flores nem sinto o perfume que exalam, mal posso ouvir o cantar dos pássaros tampouco o zunido dos insetos. Tenho sono sinto aproximar o sono eterno sei que vou partir porem a vida continua tudo se renova tudo recomeça.

MARTINHO SCUDELER



**WMM**  
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)



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

 (15) 3261-5432

 (15) 98822-4486

 [facebook.com/eutonaclube](https://www.facebook.com/eutonaclube)

 @eutonaclubefm

 [instagram.com/eutonaclubefm](https://www.instagram.com/eutonaclubefm)

 [www.eutonaclube.com.br](http://www.eutonaclube.com.br)

 [comercial@eutonaclube.com.br](mailto:comercial@eutonaclube.com.br)  
[radioclubefmportofeliz@gmail.com](mailto:radioclubefmportofeliz@gmail.com)



No Rádio No Carro No Celular No Internet  
Só da Clube FM



# Sudoku

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

Resposta da edição anterior

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

**(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)



**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



**ANUNCIE AQUI!**



**O ARAUTO**

**(15) 99711-9012**

**RTA**  
 Corretora de Seguros

15 3262.1240

Praça Dr. José Sacramento e Silva, 30  
 Centro - Porto Feliz/SP



# Catarata em Cães e Gatos

O desenvolvimento da catarata nos cães e gatos é uma das principais causas de perda da visão. A catarata é resultante de alterações nas lentes dos olhos, que devem ser cristalinas (transparentes) e aos poucos vão ficando com coloração mais azulada ou branca (opacificação da lente).

Ela pode aparecer em animais de qualquer raça e idade por vários motivos:

- Problemas congênitos. Começa a se apresentar desde o nascimento do animal, quando os proprietários já conseguem observar a opacidade do cristalino dos recém-nascidos.

- Problemas hereditários. Acomete diferentes tipos de raças e idade. Esse tipo de catarata é transmitida pela genética do

animal, por isso muitos criadores castram seus reprodutores que portam esse gene para que a doença não passe para seus descendentes.

- Problemas traumáticos

- Doença pós-inflamatória
- Doenças metabólicas (diabetes mellitus)
- Problemas nutricionais
- Idade avançada

A catarata em gatos ocorre com menos frequência e está relacionada principalmente com o envelhecimento, inflamações intra-oculares ou diabetes.

Além da perda da visão, a catarata pode causar uma inflamação crônica intraocular, glaucoma secundário (aumento da pressão do olho) e desconforto. A perda da visão depende da fase em que a catarata se encontra. Quanto mais a lente está opacificada, menos o animal enxerga. Isso pode ser avaliado no exame oftálmico feito pelo médico veterinário.

Dependendo da sua fase, a catarata

pode ser tratada cirurgicamente e o animal pode voltar a enxergar. A remoção cirúrgica é a única forma de terapia efetiva para a enfermidade. Dentre as técnicas existentes, destaca-se a facoemulsificação endocapsular, por seus melhores resultados, porém de alto custo.

Entretanto, existe outra doença que pode levar a opacificação da lente: a esclerose nuclear. Ela aparece com a idade avançada do animal, geralmente a partir dos 8 anos, e pode fazer com que o olho fique mais opaco, mas não é catarata.

A esclerose não causa perda da visão, mas pode causar uma turvação da lente. Para diferenciar as duas doenças são necessários exames oftálmicos específicos, além de exame clínico e de sangue do animal para descartar doen-

ças concomitantes.

Já a esclerose é uma degeneração decorrente da idade e não tem tratamento, mas seu animal deve ser acompanhado regularmente.

Se seu animal começou a ficar com os olhos mais opacificados ou está com perda da visão, leve-o rapidamente ao veterinário para uma avaliação oftálmica.

Como toda doença, quanto antes o tutor perceber a mudança nos olhos do animalzinho, melhor o prognóstico!

Lembrando que a catarata é um importante fator para diagnóstico de diabetes, uma diabetes não controlada pode levar a sérias complicações e até óbito do animal.

Por isso a importância de um **check up** anual com exames de rotina!

**SAMIRA ANGELIERI**

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







## Agro Benedette

VETERINÁRIO AO LOCAL

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

Guilherme (15) 99120-9887

Marcelo (15) 99668-8202



**(15) 3262-3624**

## NOVAS INSTALAÇÕES

# SG TRANSTUR

Leva Você!

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

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!





# Junho, mês de festas

Arquivo



A Festa Junina é uma tradicional festividade do nosso país, que veio para o Brasil através dos portugueses na colonização. É uma festa comemorada no Brasil todo, principalmente na região do Nordeste.

Durante esse mês é comum as festas com a dança da quadrilha e comi-

das típicas, com os principais insumos: milho e amendoim, bebidas típicas como: vinho quente e quentão, e também é comum se vestir de caipiras.

Mas nessas festas estamos acostumados com doces, e nessa edição vamos trazer uma receita diferente e muito legal para servir em nossas festas nesse lindo mês.

## CANJICA AMARELA DE MILHO COM CARNE SUÍNA

- 4 xícaras de canjica amarela
- 1 kg Carne de Porco (suã, costela, lombo ou pernil)
- 1 cebola em cubos pequenos
- 1 dente de alho em cubos pequenos
- 1 folha Louro
- Cheiro verde a gosto
- 120 ml de óleo
- 4 tomates picado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo.

Coloque a canjica de molho na véspera. Cozinhe a canjica em água, por cerca de 30 a 40 minutos, em fogo baixo, até ficar macia. Reserve. Enquanto a canjica cozinha, disponha a carne em um recipiente, para marinar com a cebola, o alho, o louro, o cheiro verde, o sal e a pimenta. Depois de marinada, refogue a carne no óleo quente, juntamente com os temperos. Acrescente em seguida os tomates, depois vá cozinhando e pingando água aos poucos, até ficar macia.

Incorpore a canjica e adicione mais água, se necessário. Ferva um pouco mais, para que a canjica possa pegar o sabor dos temperos. Ajuste o sal e a pimenta do reino. Decore com folhas de salsa. Sirva quente em prato fundo.

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



# 2S

**Publicidade & Marketing**

**Triedros**

**Busdoor**

**Painel de Led**

(15)99757-1107 / (15)99118-3356

[www.2spublicidade.com.br](http://www.2spublicidade.com.br)

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

(?) Acácio, criação de Eça de Queiroz		Medida imposta à população de países em estado de sítio A vocação do padre		(?) de sangue, iguaria portuguesa Medida provisória concedida por juiz (pl.)		Filósofo grego condenado à morte em 399 a.C. Recurso da poesia	
↳							
↳						1.100, em algarismos romanos	↳
Viveiro do laboratório oceano-gráfico		Letra-símbolo do tamanho pequeno		Receio do indivíduo comodista	↳		
↳						A pecha atribuída a integrantes de grupos como os "black blocks"	
Afastar; rechaçar Cabeça, em inglês		Esposa de governante indiano	↳			Morcego, em inglês	↳
↳				Lago formado por represamento	↳		
Dança do (?), tradição árabe		Metal dissolvido pelo mercúrio	↳			Impresso que acompanha o remédio	
↳						Praça das antigas cidades gregas	Sergipe (sigla) Preparada no forno
↳				Banho turco Fusão de vogais	↳		
Argila vermelha Segurar, em inglês		Cubo numerado usado em jogos		Tragos de bebida Juntar	↳		
↳			Áreas (?): destinam-se à agropecuária	↳			
O mais famoso charuto do mundo	↳					O estado mais rico da Índia	
Cantora que interpretou Carmen Miranda no encerramento dos Jogos do Rio	↳		Sim, em espanhol	↳		"(?) morning": bom dia, em inglês	↳

BANCO

2/si. 3/bat — goa. 4/good — head — hold — oca — rani.

42

## Bar e Restaurante do KLEBER

Disk Entrega  
 (15) 2107-9115 / 3261-5603  
 99774-7003  
[facebook.com/bardokleber](https://www.facebook.com/bardokleber)

**Almoços:**  
 De segunda à sábado das 10h45 às 13h45

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

NOVA FRONTEIRA

/EDITORANOVAFRONTTEIRA

@NOVAFRONTTEIRA

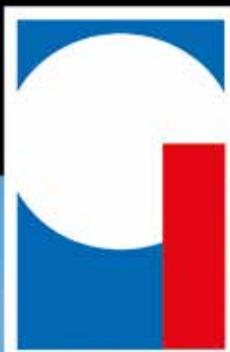
**Solução da anterior**

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

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

☎ 15 3262.1440    📞 15 99702.6002  
 ✉ vendasllpiscinas@gmail.com

**IRMÃOS GERALDO**  
ARQUITETURA - INTERIORES  
Edson Geraldo & Gilson Geraldo

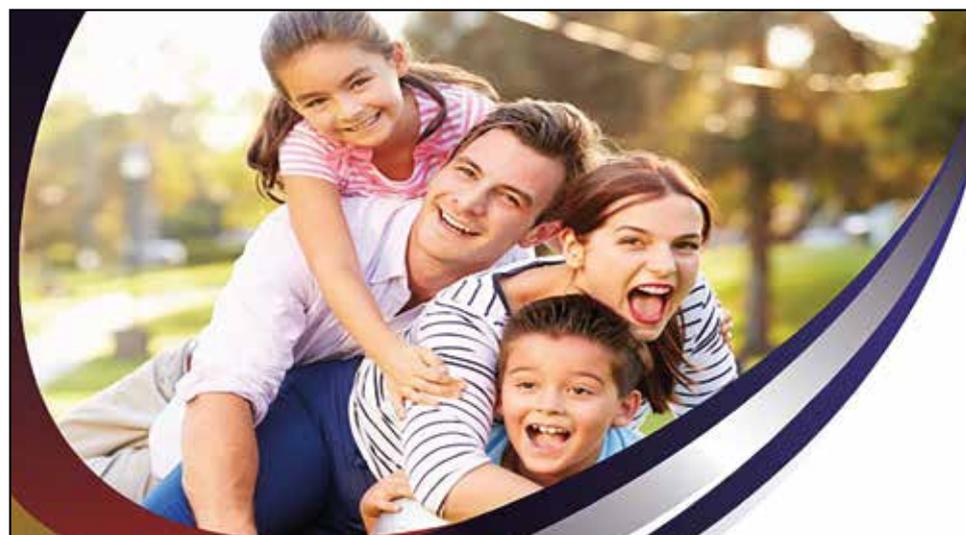


*12 Anos!*

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



(15) 3262 3728

☎ (15) 98153 4312

EMPRESARIAL - RESIDENCIAL - AUTOMÓVEL - CONSÓRCIO - VIDA

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

# 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