

revista

UP!

ANO II - Nº 6  
JUNHO - 2025

# VALINHOS



**LUCIVANE DIAS**

**A vaidade feminina e  
o poder da conexão**



**PARIS**  
SUA VISÃO PERFEITA É NOSSA MISSÃO

# QUEIMA DE PREÇOS NA FOGUEIRA DE SÃO JOÃO!!!

**DESCONTO DE R\$50,00 EM OFERTAS IMPRESSAS  
EM GRAFICA/ TV / JORNAIS DA CONCORRÊNCIA. CONFIRA!**

**10X SEM JUROS C.C.  
TEMOS CREDIÁRIO PRÓPRIO!**

## Valinhos

**LOJA 01** RUA ANTÔNIO CARLOS 206  
☎ (19) 98302-4404 | 3829-1506

**LOJA 06** RUA TREZE DE MAIO 165 - CENTRO  
(em frente a Igreja São Sebastião) **OUTLET**  
☎ (19) 99923-3100 | 3871-7666

## Campinas

**LOJA 04** Taquaral  
AV. MONSENHOR JERÔNIMO BAGGIO 46  
☎ (19) 99664-1900 | 3243-0619

## Capela / Vinhedo

**LOJA 03** RUA JOSÉ FERRAGUT 71-LJ2 A - CAPELA  
☎ (19) 99939-5100 | 3836-3180



# SUMÁRIO

4

Carta do Editor

5

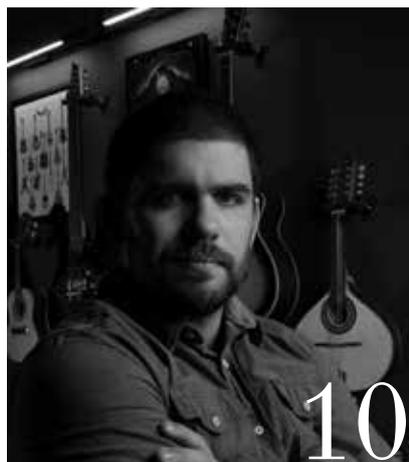
Artigo - Ana Hunziker

19

Valinhos Solidária: novo programa de voluntários da FEAV

31

A Vida Secreta das Árvores



## Carta do Editor

# Edição de Inverno: O calor da inspiração em nosso

É com grande entusiasmo que apresentamos a edição de inverno da Revista Valinhos UP!, uma estação que, apesar do frio lá fora, nos convida a aquecer o coração com histórias de superação, inovação e solidariedade. Nossa linha editorial sempre buscou valorizar pessoas e iniciativas que nos motivam a ir além, a acreditar em nosso potencial e a explorá-lo de formas inéditas. E nesta edição, vocês encontrarão um verdadeiro caldeirão de inspiração.

Nossa matéria de capa é um exemplo brilhante dessa premissa. Mergulhamos na vida de Lucivane Dias dos Santos Costa, uma valinhense de 37 anos, esposa, mãe de dois filhos e influenciadora digital que conquistou mais de 100 mil seguidores no Instagram. Lucivane nos mostra, com autenticidade e humor, como é possível conciliar múltiplos papéis – de mãe e esposa a empreendedora e influencer de sucesso – com paixão e determinação. Sua história é um convite para todas as mulheres que buscam equilíbrio e realização em suas vidas multifacetadas.

Ainda no universo da comunicação e imagem, destacamos o trabalho de Fernando Giopato, que nos lembra que, nos dias de hoje, ser visto não é o bastante; é preciso ser percebido com clareza e intenção. A fotografia, em suas mãos, transcende a estética e se torna uma ferramenta poderosa para marcas e profissionais que desejam impactar.

Em um cenário de colaboração e impacto social, temos o prazer de anunciar o lançamento do Valinhos Solidária, um projeto da FEAV em parceria com o ATADOS. Essa iniciativa, que visa fomentar o voluntariado e conectar pessoas a causas nobres, reforça nosso compromisso com o

terceiro setor e com as transformações positivas em nossa comunidade.

Para os empreendedores de planalto, trazemos a sabedoria de Verusca Carósio. Após anos à frente de grandes marcas no mercado publicitário, Verusca direcionou sua expertise para

“Nossa linha editorial sempre buscou valorizar pessoas e iniciativas que nos motivam a ir além...”

auxiliar pequenos negócios e profissionais autônomos a saírem do improviso, oferecendo método e clareza para um crescimento sustentável.

E porque cuidar da saúde é fundamental em qualquer estação, preparamos dicas essenciais para reforçar a imunidade neste inverno, combatendo gripes e resfriados. O Dr. Pet também marca presença com conselhos valiosos para cuidar do seu animal de estimação nas baixas temperaturas.

Por fim, abrimos as portas para uma nova e sofisticada opção de lazer e gastronomia em Campinas: o Moon. Inspirado na beleza lunar, este novo espaço promete uma experiência única, combinando alta culinária e entretenimento diferenciado.

Que esta edição aqueça seus dias e inspire suas próximas conquistas. Aproveitem a leitura!

Com carinho,  
A Equipe Revista Valinhos UP!



Editora Chefe

Luciana Brandini Rodrigues Costa  
admin@folhadevalinhos.com.br

Publisher

André Reis

Comercial

Contato - (19) 97141-2437  
folhadevalinhos@gmail.com  
revistaupvalinhos@gmail.com

Instagram

@valinhosup

Site

www.revistavalinhosup.com.br

Os artigos são de responsabilidade de seus autores e não expressam a opinião da Revista UP! Valinhos.

Publicado por Line Press Editora de Jornais e Revistas LTDA-ME

CNPJ/MF 18.672.236/0001-30

Inscr. Mun. 20144/00

Telefone: (19) 97141-2437

Email: contato@revistavalinhosup.com.br

# Regue suas raízes para que sua alma possa florescer

**A**ssim como uma árvore não sobrevive sem raízes profundas, nós também precisamos de alicerces firmes para crescer com equilíbrio, propósito e plenitude. Nossas raízes não são visíveis aos olhos, mas sentimos sua força em tudo que nos sustenta internamente: o amor que recebemos e damos, os valores que escolhemos viver, a espiritualidade que nos guia e a conexão com o mundo natural que nos lembra quem realmente somos.

Sem raízes cuidadas, até a árvore mais bela enfraquece. Sem vínculos, sem sentido, sem presença, a alma murcha em silêncio.

Vivemos em tempos em que é fácil se perder. A velocidade do mundo, as exigências externas e as distrações constantes nos afastam de nós mesmos. Mas, ainda que nos sintamos deslocados, sempre é possível retornar. Voltar para o essencial. Para aquilo que não se compra, mas se cultiva.

Reconectar-se com suas raízes é um gesto de amor e coragem. É olhar para dentro e perguntar: O que me nutre? O que me dá sentido? O que me ancora quando tudo parece instável?

Talvez seja o sorriso de quem você ama. Uma conversa sincera. Um momento de silêncio em oração. O cheiro da terra molhada. A brisa tocando o rosto. A sensação de pertencimento ao simplesmente estar em contato com a natureza.

Cada pequeno gesto que honra suas raízes é como uma gota de água que fortalece sua alma. E quanto mais você cuida dessas fontes internas, mais florescem sua paz, sua sabedoria e sua capacidade de amar.

Se hoje você sente que algo falta, talvez não seja mais esforço, e sim mais retorno. Não é correr mais, mas repousar nas suas origens. Pare. Respire.



*Reconectar-se com suas raízes é um gesto de amor e coragem. É olhar para dentro e perguntar: O que me nutre? O que me dá sentido? O que me ancora quando tudo parece instável?*

Reconheça suas raízes. E comece a regá-las, com tempo, presença e intenção.

Porque quando você cuida de suas raízes, sua alma encontra força para

crescer, coragem para florescer — e espaço para ser plenamente quem você é.

---

#### ANA HUNZIKER

Sou uma mulher em movimento, apaixonada pela vida e vivendo plenamente a experiência humana. Sou psicoterapeuta transpessoal, consteladora familiar, reikiana e mestre em Shamballa Multidimensional Healing. Realizo atendimentos terapêuticos, tanto online quanto presenciais, além de palestras e workshops personalizados.

**@anahun.psi**

# Lucivane Dias

## A influencer de Valinhos que inspira autenticidade e superação

Maternidade, empreendedorismo e milhões de visualizações: A receita de sucesso da mulher por trás do sorriso do Instagram

**C**om a edição de inverno, a Revista Valinhos UP! tem o prazer de trazer uma história que é pura inspiração e que mostra como é possível conciliar múltiplos papéis com paixão e determinação. Nossa capa desta vez é a influenciadora digital Lucivane Dias dos Santos Costa, de 37 anos, casada, mãe de dois filhos e nascida em Colíder, Mato Grosso, que conquistou a impressionante marca de 100 mil seguidores no Instagram ao compartilhar sua realidade com humor, amor e muita autenticidade.

Lucivane é um exemplo vivo de como é possível ser uma mulher multifacetada: esposa, mãe, empreendedora e, agora, uma influenciadora de sucesso. “Eu sou uma pessoa determinada e apaixonada por tudo o que faço. Busco equilibrar minhas responsabilidades e paixões, priorizando o bem-estar da minha



família e o sucesso nos meus projetos”, revela Lucivane sobre sua essência. Conciliar tantas atividades é, sem dúvida, um desafio. Mas para Lucivane, que ama o que faz, o planejamento e o apoio da

família são fundamentais. “Cada papel exige dedicação, mas quando você ama o que faz, fica mais fácil”, garante. Essa paixão transborda em seu conteúdo, tornando-se um diferencial em meio

# A vaidade feminina e o poder da conexão

a um universo digital cada vez mais competitivo.

O Instagram se tornou o palco principal para Lucivane expressar sua criatividade. A ideia de focar na plataforma surgiu durante sua segunda gestação, percebendo seu potencial visual e interativo para compartilhar o dia a dia e se conectar com o público. E a conexão é a chave para o seu sucesso. Lucivane aborda temas como a vaidade feminina, um assunto que ressoa com muitas seguidoras em busca de inspiração e dicas para se sentirem bem consigo mesmas.

Ter um perfil com milhares de seguidores, como o de Lucivane, não é apenas um sinal de popularidade, mas uma ferramenta poderosa de trabalho. “Ter um perfil com milhares de seguidores ajuda com meu trabalho na internet, obtendo novos parceiros, me tornando mais visível e com um maior conhecimento e troca de experiências com meus seguidores”, explica. Essa visibilidade se traduz em um retorno financeiro através de parcerias e divulgações de produtos e serviços, mostrando o potencial de monetização das redes sociais.

## A vida real em destaque

A mensagem que Lucivane busca transmitir em seus vídeos é de humor, amor e superação, mostrando que a vida real, com todos os seus desafios, pode ser divertida e leve. E é exatamente essa autenticidade que a conecta tão profundamente com seu público. “Eu atribuo meu sucesso no Instagram à autenticidade e ao engajamento com meu público. Eu sempre busco criar conteúdo que ressoe com meus seguidores”, afirma.

Sua relação com o marido e os filhos é a base de muitos de seus conteúdos, que são planejados pensando no dia a dia e no engajamento, sempre com um



toque de humor. “Minha relação com meu marido e filhos é muito amorosa e divertida. Embora a vida real exija outras posturas, tento manter o humor e a leveza no dia a dia, mas confesso que nem sempre consigo, kkkkkk”, compartilha com a sinceridade que a caracteriza.

Um dos seus vídeos que mais viralizou é a prova do poder do humor e da leveza em meio à rotina exaustiva da maternidade. “Um dos vídeos que mais viralizou foi aquele que fiz com meu pequeno Guilherme, onde troquei a mamadeira por uma garrafa de cerveja e ele super participou, que em meio ao cansaço da vida real da maternidade

demonstrei em um Meme, alcançando várias pessoas de estados diferentes, fazendo receber mensagens tipo ‘minha prima está ficando famosa’ kkkkk, meu primo e amigos de outros estados que viram e me conheceram e logo me mandaram mensagem. Foi aí que realmente acreditei na grande repercussão que teve esse vídeo, com quase 13 milhões de visualizações, ficando muito feliz”, revela Lucivane, mostrando o impacto de sua criatividade.

Inspirada por influenciadoras como Virginia Fonseca, que equilibram vida pessoal e profissional de forma autêntica, Lucivane continua explorando

## #MATÉRIA DE CAPA

outras plataformas como Facebook e TikTok, embora com menos foco, sempre em busca de novas formas de se conectar.

“Minha relação com meu marido e filhos é muito amorosa e divertida. Embora a vida real exija outras posturas, tento manter o humor e a leveza no dia a dia...”

Como influenciadora, Lucivane sabe que a exposição vem acompanhada de críticas, mas ela está preparada. “Como influencer, estou preparada para qualquer reação. O importante é ser autêntica e não se deixar afetar por opiniões negativas.” Essa resiliência é mais uma prova da força e do profissionalismo de Lucivane.

A história de Lucivane Dias é um convite para que cada leitor da Revista Valinhos UP! acredite em seu potencial e encontre sua própria forma de explorá-lo, seja no empreendedorismo, na maternidade ou em qualquer outra área da vida. A autenticidade, a paixão e o humor são os ingredientes secretos para uma jornada de sucesso e realização.

@lucivanediascosta

Créditos:

Fotos: @sisters.studio.fotográfico

Roupas: Marina Bonita

Acessórios: Naiara Consultora Gold



*Vestidos*  
PARA VOCÊ  
**ARRASAR**  
*na festa!*

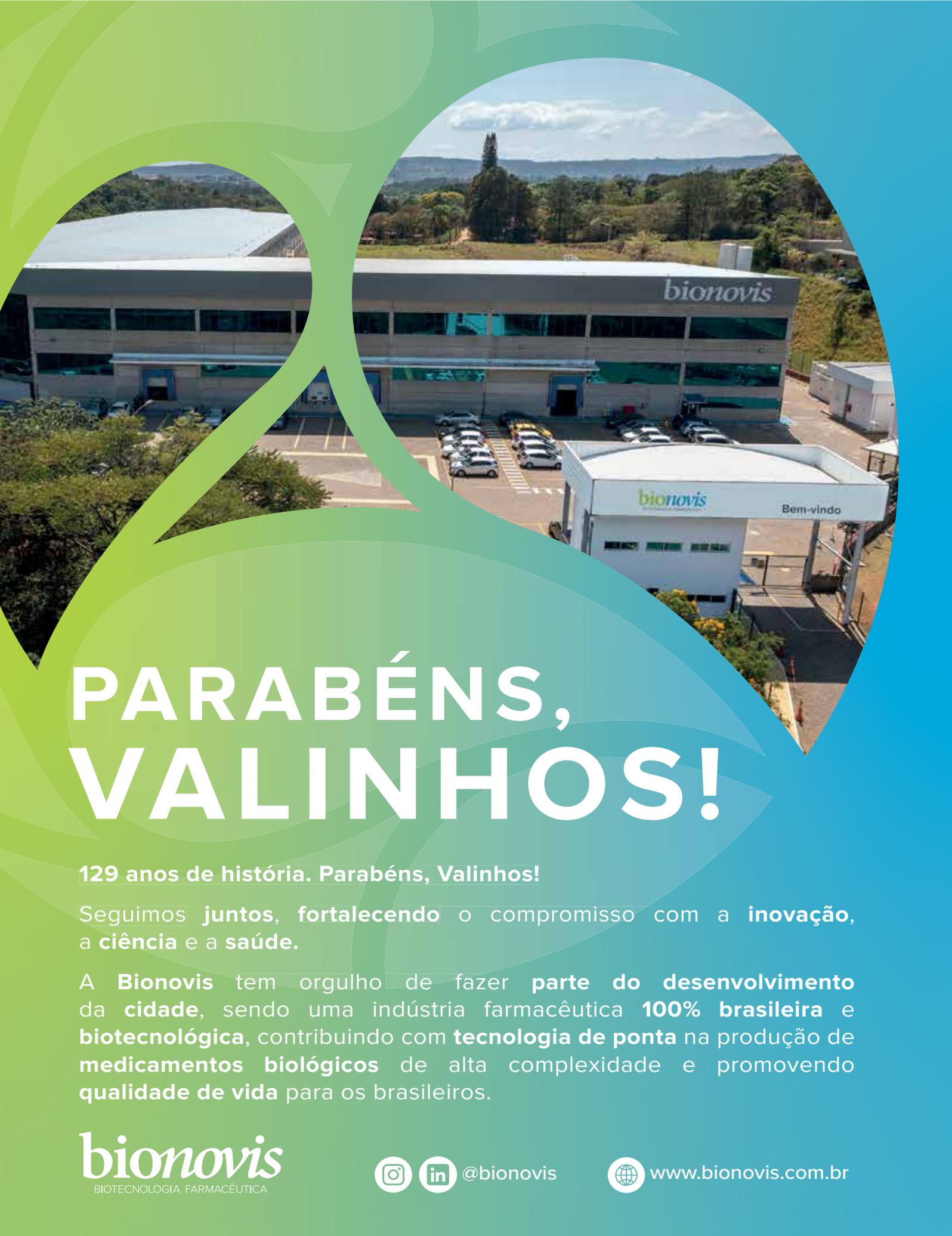
PRIMEIRA COMPRA  
USE O CUPOM  
**FESTA15**

E GARANTA **15% OFF** EM  
SEU PRIMEIRO PEDIDO!

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

\*As promoções acima não são cumulativas, portanto não são aplicáveis a preços de oferta e as promoções. Veja as Condições de Pagamento na parte inferior do site.

**MARINA BONITA RINA**



# PARABÉNS, VALINHOS!

**129 anos de história. Parabéns, Valinhos!**

Seguimos **juntos**, fortalecendo o compromisso com a **inovação**, a **ciência** e a **saúde**.

A **Bionovis** tem orgulho de fazer **parte do desenvolvimento** da **cidade**, sendo uma indústria farmacêutica **100% brasileira** e **biotecnológica**, contribuindo com **tecnologia de ponta** na produção de **medicamentos biológicos** de alta complexidade e promovendo **qualidade de vida** para os brasileiros.

**bionovis**  
BIOTECNOLOGIA FARMACÊUTICA



@bionovis



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

# Imagem é Presença

## Por que uma boa foto fala antes de você?

**A** forma como nos mostramos diz muito, e hoje, quase tudo começa com uma imagem. Vivemos um tempo em que ser visto não é o bastante. É preciso ser percebido com clareza, coerência e intenção. A fotografia, nesse contexto, deixou de ser apenas uma questão estética: virou parte da conversa.

Seja uma marca, empresa ou profissional autônomo, a forma como você se apresenta visualmente influencia (e muito) como será lembrado.

Minha história começou com a fotografia, passou pela pós-produção de vídeo, onde atuei por anos com produtoras e marcas e, depois de muito tempo nos bastidores, voltei ao clique com um novo propósito: criar imagens que falem com verdade e estratégia.

Hoje, trabalho com ensaios corporativos, fotografia de produtos, alimentos, eventos e com marcas e influenciadores. Meu foco vai além da estética: busco entender o que cada cliente quer comunicar e como transformar isso em imagem. Porque uma boa foto não capta só a imagem, ela entrega a intenção.

Aprender, ensinar e evoluir

Com o tempo, entendi que dividir o que sei também faz parte do meu trabalho. Foi assim que criei meu projeto no Instagram, voltado a quem está começando no audiovisual, e também pra quem já vive disso, mas quer evoluir.

Falo de luz, composição, direção, mercado, erros, acertos. Levo bastidores reais, com dicas práticas e conteúdo direto ao ponto.

A ideia é simples: ensinar o que eu gostaria que tivessem me ensinado lá no começo. Conhecimento só tem valor quando é compartilhado. E que a melhor forma de crescer é fazer isso junto com quem também está buscando evoluir.

Fernando Giopato  
@giopato  
www.fernandogiopato.com

#GIOVANNA RASERA

# Revelando a beleza autêntica e o empoderando de mulheres

Com o conceito “Beleza Nasci Assim” e o movimento Inata, a biomédica estética transforma vidas, valorizando a individualidade e a autoestima feminina

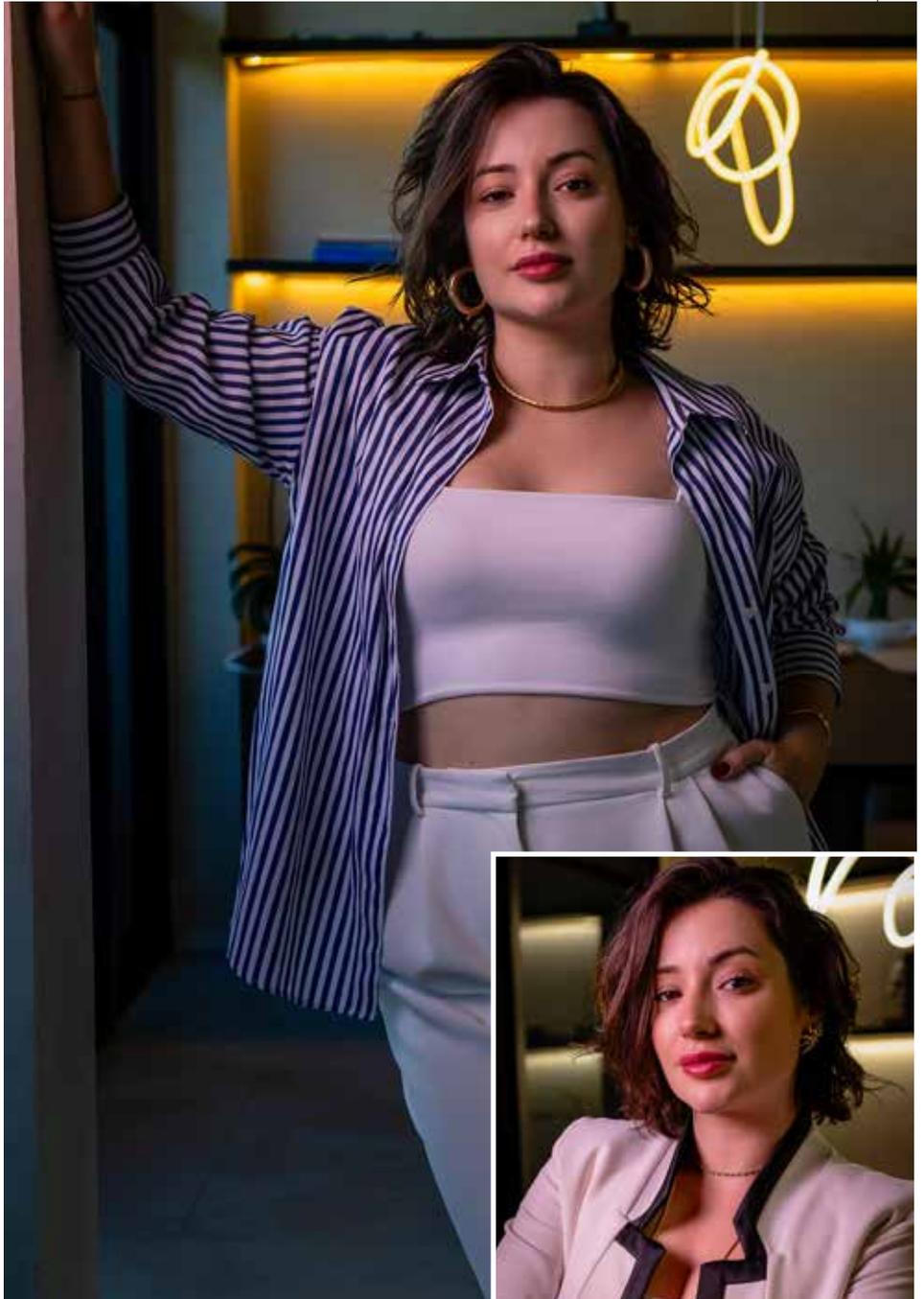
Fernando Giopatto

**A** beleza não precisa ser moldada, mas sim revelada. Essa é a filosofia que norteia o trabalho de Giovanna Raser, empreendedora e profissional da estética que tem transformado vidas. À frente de sua clínica, Giovanna desenvolveu o inovador conceito “Beleza Nasci Assim”, que vai muito além dos tratamentos estéticos convencionais.

Para Giovanna, o segredo está em realçar a essência de cada paciente, respeitando sua individualidade e buscando resultados que sejam sutis, naturais e elegantes. A harmonização facial, por exemplo, é vista por ela como uma poderosa ferramenta de transformação, mas sempre com a premissa de que o verdadeiro poder da beleza reside na autenticidade de cada um.

Com esse propósito, Giovanna fundou também o movimento Inata, uma iniciativa que promove o empoderamento feminino e a autoestima. O Inata se destaca como uma jornada de conexão e autoconhecimento, onde mulheres encontram um espaço seguro para se descobrir, se apoiar mutuamente e celebrar a beleza que já carregam em si. Mais do que um evento, é um movimento contínuo de valorização da mulher.

Na clínica de Giovanna Raser, a cultura de atendimento é pautada no acolhimento, na confiança e na leveza. Cada paciente é tratada com cuidado e respeito, em um ambiente que prioriza a autenticidade e o empoderamento. Para a biomédica estética, sua profissão vai além dos procedimentos; é uma missão de ser “guardiã da autoestima”. É com essa visão que Giovanna continua a trilhar sua trajetória, sempre em busca de transformar e empoderar, deixando sua marca positiva na vida de muitas mulheres.



Giovanna Raser - Harmonização Facial - Saúde/beleza  
Beleza inata, que nasce de você  
Criadora do conceito “Nasci assim”  
@ dra.girasera  
Fotos: Fernando Giopatto

# ThetaHealing pode transformar padrões repetitivos e trazer leveza à sua vida

Em Valinhos, uma terapeuta holística oferece um caminho suave e profundo para acessar o subconsciente, ressignificar crenças limitantes e promover uma vida mais próspera e feliz

Você já se pegou em um ciclo de repetições, mesmo desejando ardentemente uma mudança? Aquela sensação de que, não importa a rota, o destino parece ser sempre o mesmo? Essa é uma experiência comum, pois muitas vezes focamos em transformar apenas aquilo que está em nossa consciência. No entanto, existe um caminho mais leve, gentil e amoroso, que se aprofunda no subconsciente, onde memórias e crenças esquecidas podem estar guardadas. Esse caminho se chama ThetaHealing.

O ThetaHealing é uma técnica energética poderosa que, ao acessar o estado de ondas cerebrais Theta – o mesmo estado de meditação profunda –, permite investigar e transformar crenças limitantes enraizadas no subconsciente. Através dele, é possível trazer à tona traumas, dramas, bloqueios e medos profundos, ressignificando-os. A técnica também permite identificar se uma crença é sua ou herdada de um ancestral, além de realizar separações energéticas com pessoas ou situações. Os resultados são percebidos em diversos níveis: emocional, mental, espiritual e até ancestral.

A jornada da profissional Aprilis Missaglia por trás dessa transformação começou em 2015, com o curso de Naturopatia na Humaniversidade Holística, em São Paulo. Lá, ela se aprofundou em diversas técnicas da medicina oriental e ocidental, alimentando sua paixão por esse universo místico e holístico, e sua crença inabalável de que “tudo no universo é energia”. Em 2018, um convite da tia para um curso de ThetaHealing em



Fernando Giopatto

Campinas, com Vera Vívoló, no espaço Alma Sagrada, foi o divisor de águas. Foi ali que sua alma “despertou” e ela finalmente encontrou uma técnica de cura que ressoava com suas convicções: simples, leve e eficaz para o bem maior.

Apesar de já atuar como esteticista e massagista desde 2017, a falta de confiança inicial impediu que ela se dedicasse plenamente ao

ThetaHealing. Em 2019, um curso técnico de massoterapia no Senac a reconectou com a sutileza da medicina chinesa, reacendendo o desejo de retomar o que sempre acreditou. A pandemia e uma gravidez adiaram os planos, mas em 2023, com seu filho já maior, ela conseguiu trilhar novamente o caminho que considera sua verdadeira missão: auxiliar pessoas a despertarem suas

consciências através do ThetaHealing, para que possam viver uma vida mais feliz, próspera e com leveza.

O ThetaHealing é uma técnica versátil que atua em diversas áreas da vida, como escassez, procrastinação, padrões repetitivos e busca por propósito. Muitas crenças limitantes são originadas na infância, e a técnica permite acessar memórias profundas, como a consciência fetal, para transformar essas raízes. Ao mudar a própria vibração, os benefícios se estendem ao campo energético e ao ambiente familiar, impactando até mesmo padrões incômodos em outras pessoas, ao reconhecer que o externo pode refletir questões internas.

As sessões duram em média uma hora e podem ser realizadas presencialmente ou online. O processo se inicia com uma meditação guiada para alcançar o estado Theta, permitindo que a terapeuta, com a permissão do cliente, realize comandos para o Criador. O cliente permanece consciente durante todo o processo, e as respostas emergem diretamente do subconsciente.

Se você sente que algo dentro de si pede para ser ouvido, olhado e transformado, talvez essa seja sua alma sinalizando a busca por um novo caminho. A terapeuta está pronta para ajudá-lo a se lembrar de quem você é, por trás das dores.

---

Para saber mais e agendar sua sessão, entre em contato:  
Aprilis Missaglia  
(19) 99126-2202  
@aprilis\_fm  
Foto: Fernando Giopatto



**11 e 12  
JULHO**

**COMIDAS TÍPICAS,  
ATRAÇÕES MUSICAIS  
E SÚPER BINGO!**

**VEM PARA A MELHOR**

# **FESTA JULINA**



**100 ANOS**  
*amor e paixão*

**INGRESSOS:**

**ANTECIPADO: R\$ 25,00**

**NO DIA: R\$ 35,00**

Associados: Entrada Gratuita  
INFORMAÇÕES: 3306-2934



**SEXTA 11/07 INÍCIO 18H**

**FORRÓ COM A LIS FERRAZ | MÁRCIO & HUMBERTO**

**SÁBADO 12/07 INÍCIO 17H**

**PAMELA PAZ E DENILSON | SUPER BINGO**



# NAIARA CONSULTORA GOLD



VERIDIANA QUIRINO  
semijoias

As Semijoias Veridiana Quirino foram feitas para mulheres incríveis como você.  
Cada peça que levo é escolhida com carinho para traduzir sua essência e valorizar ainda mais sua beleza.  
Mais do que semijoias, entrego exclusividade, estilo e um toque especial em cada entrega.

Naiara Viviane  
(19) 99750-979



## Realize seu *Ensaio* Fotográfico

Gestante, feminino, newborn,  
infantil e família.

### UM PRESENTE PARA VOCÊ

USE O CUPOM **STUDIO**

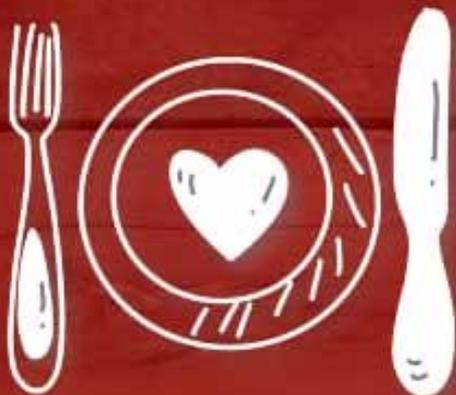
Para ganhar um upgrade de  
5 fotos no seu pacote

 19 98917-4060

 sisters.studio.fotografico  camila.alves.fotografa



  
SISTERS studio  
FOTOGRAFICO



# Feijoada da Casa

20 de julho  
de 2025

80 reais

Entrega drive thru  
das 12 às 14H

Rua Campos Salles 2188  
Jd. América II, Valinhos

Informações:

3871 0546 / 3869 5654 /  
99576 6257

serve 2 pessoas  
feijoada, arroz, couve,  
farofinha e vinagrete



VALINHOS | BRASIL  
Casa da Criança

## #NEGÓCIOS

# Fábrica de Óculos Paris: A melhor rede de Óticas de Valinhos, Vinhedo e Campinas

Tradição, inovação e atendimento de excelência consolidam a rede como referência em saúde ocular e estilo na região

**P**resente na vida dos moradores de Valinhos, Vinhedo e Campinas, a Fábrica de Óculos Paris se consolidou como uma referência no mercado óptico, combinando tradição, atendimento de qualidade e uma constante busca por inovação. Com unidades estrategicamente localizadas, a empresa se destaca por oferecer uma vasta gama de produtos e serviços, atendendo às mais diversas necessidades visuais de seus clientes.

A trajetória da Fábrica de Óculos Paris é marcada por um compromisso contínuo com a saúde ocular e a satisfação do cliente. Desde suas origens, a empresa investiu em tecnologia de ponta e na qualificação de sua equipe para garantir a precisão e a qualidade de cada produto. Esse cuidado minucioso, aliado a um atendimento personalizado, construiu uma sólida reputação ao longo dos anos, transformando-a em um nome de confiança para quem busca óculos de grau, de sol e lentes de contato. Ainda oferece facilidade no agendamento sem filas de seu Exame de Vista com valores acessíveis aos seus Clientes, aliviando a espera nas filas do SUS ou mesmo em alguns convênios, direto pelo WhatsApp (19) 99970-7100.

## Presença marcante em Valinhos, Capela em Vinhedo e no Taquaral em Campinas

A Fábrica de Óculos Paris se tornou um ponto de referência para a comunidade local. As lojas nessas cidades são conhecidas não apenas pela variedade de armações – desde as clássicas até as últimas tendências da moda – mas também pelo ambiente acolhedor e pela atenção individualizada que cada cliente recebe de sua equipe de Consultores Óticos especializados. Seja para a primeira aquisição de óculos, uma troca de lentes ou um exame de vista sem filas, os moradores da



região encontram na Fábrica de Óculos Paris um parceiro de confiança para cuidar de sua visão. A proximidade e o relacionamento estabelecido com a cidade são pilares que sustentam a fidelidade de seus milhares de Clientes.

## Inovação no Taquaral, Campinas: Um Centro de Tendências

A expansão para Campinas, especialmente com a unidade no Taquaral, reforça a visão de crescimento e adaptação da Fábrica de





Óculos Paris às demandas de um mercado em constante evolução.

A loja no Taquaral, em uma das regiões mais movimentadas e cosmopolitas de Campinas, espelha a modernidade e a inovação que a marca busca. Este ponto se destaca pela curadoria de marcas renomadas, design arrojado e tecnologia avançada para a confecção de lentes. A unidade do Taquaral não é apenas uma loja, mas um verdadeiro centro de tendências, onde os clientes podem encontrar as últimas novidades do universo óptico, combinando estilo, conforto e funcionalidade. Próximo ao autódromo da Lagoa do Taquaral e com 8 vagas na porta desta unidade, gerando conforto e comodidade aos Clientes.

## Qualidade, atendimento e variedade: Os Pilares da Fábrica de Óculos Paris

A fórmula de sucesso da Fábrica de Óculos Paris reside em três pilares fundamentais:

**Qualidade Impecável:** A empresa trabalha com os melhores fornecedores de lentes e armações, garantindo durabilidade, conforto e alta performance visual. A tecnologia utilizada na produção das lentes é de ponta, assegurando precisão e clareza para a correção de diversas condições visuais.

**Atendimento Personalizado:** A equipe

da Fábrica de Óculos Paris é composta por profissionais altamente treinados e dedicados, prontos para oferecer consultoria especializada. Eles auxiliam na escolha da armação ideal para cada formato de rosto, orientam sobre os tipos de lentes mais adequados e tiram todas as dúvidas, garantindo uma experiência de compra satisfatória e informada.

**Variedade Excepcional:** O portfólio de produtos é diversificado, contemplando desde óculos infantis até modelos sofisticados para adultos, passando por uma ampla seleção de óculos de sol com proteção UV e diversas opções de lentes de contato. Essa variedade garante que cada cliente encontre exatamente o que precisa e o que mais combina com seu estilo de vida, além das principais lentes e grifes do mundo, como Varilux, Zeiss, Transitions, Crizal, Oacley, Ana Hickmann, Speedo, Armani e muitas outras. Vá até uma de suas lojas e confira!

A facilidade de pagamentos é outro ponto fundamental de seu sucesso, pois parcela os óculos em até 10x sem juros no seu cartão de crédito. Também trabalham com crediário via parceiro, com juros, também em até 10x, vende no crediário próprio com entrada + 4x, sem juros, mesmo para negativados.



### SERVIÇO:

Lojas em Valinhos

Rua Antônio Carlos, nº 206

Rua 13 de maio nº 165 (Estacionamento Grátis no Sama's Park)

Loja em Vinhedo (Capela)

Rua José Ferragut nº 71

Loja em Campinas (Taquaral)

Rotatória da praça Nossa Senhora da Graças, 46

Acesse @fabricadeoculosparis

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

## #CELEBRE

Dias comuns são dias felizes. A vida ensina, muitas vezes na marra, que abrir os olhos pela ma-nhã já é um ato extraordinário. Acordar sem dor? Um luxo! E se sua família está com saúde, parabéns: você é um ser abençoado.

Valorize esses pequenos grandes momentos de autoconsciência, eles têm poder de transformar você em alguém mais grato, mais leve e, quem diria, até mais simpático antes do café.

Celebre o amanhecer! Tem gente que não ganha esse bônus no dia seguinte.

@jufuzetto



Há 9 anos  
oferecendo  
qualidade e  
conforto



- ☞ Hospedagem, conforto e qualidade, com melhor custo benefício.
- ☞ Localização privilegiada, ao lado do Shopping Valinhos.
- ☞ Atendimento padrão Blue Tree Hotels

55 (19) 3113-2000

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

[recepcao.valinhos@bluetree.com.br](mailto:recepcao.valinhos@bluetree.com.br)

Av. Invernada, 3237 Parque Nova Sulça, Valinhos/SP



@bluetreevalinhos

 **Blue Tree  
Towers**  
Valinhos - São Paulo

# Novo programa de voluntariado da FEAV será lançado no dia 25 de junho

Conectando corações e causas, o programa Valinhos Solidária chega para fortalecer o voluntariado e impulsionar o impacto social na cidade

**A** FEAV (Fórum das Entidades Assistenciais de Valinhos), em parceria com o ATADOS – Plataforma de Voluntariado, lança o programa VALINHOS SOLIDÁRIA, uma iniciativa voltada a fomentar o voluntariado na cidade e apoiar as instituições associadas, conectando pessoas a causas sociais.

O lançamento oficial acontecerá no dia 25 de junho, a partir das 9h, no Casarão FEAV, localizado na Rua Antonio Nicolau, 84 – Bom Retiro. Estão sendo convidados representantes de organizações sociais, clubes de serviço, imprensa, autoridades municipais, empresários e profissionais liberais, com o objetivo de que se tornem multiplicadores dessa importante iniciativa.

A coordenação do programa ficará a cargo da Claudia Melchert e de Wanda Dini, voluntárias e em parceria com a FEAV. A gestão da plataforma digital será realizada integralmente pelo ATADOS.

A presidente da FEAV, Eliane Macari, está bastante entusiasmada com o projeto e acredita que o Programa VALINHOS SOLIDÁRIA contribuirá para a formação de um grupo de voluntários capacitados e comprometidos, gerando maior impacto nas ações sociais das organizações, fortalecendo o engajamento comunitário, o trabalho em rede e disseminando a cultura do voluntariado na sociedade.

## Sobre o ATADOS

O ATADOS é a maior rede de ONGs do Brasil, promovendo o engajamento social e o voluntariado corporativo há mais de 10 anos. A plataforma reúne mais de 4.800 organizações cadastradas, 290 mil voluntários inscritos e já viabilizou mais de 400 projetos.



## Programa de Voluntariado

Realização



Apoio



## VALINHOS SOLIDÁRIA

O Programa VALINHOS SOLIDÁRIA tem como propósito estruturar uma plataforma de voluntariado local, reunindo pessoas interessadas em atuar como voluntárias de forma comprometida e qualificada.



## AMAZOO LABORATÓRIO CLÍNICO E DIAGNÓSTICO VETERINÁRIO

### “ SOBRE NÓS

A **Amazoo Clinlab** oferece diversos serviços para auxiliar **clínicas e profissionais da Medicina Veterinária** em seus diagnósticos.

Atuamos **desde 2008** seguindo os mais **rigorosos padrões e normas técnicas**, conquistando o selo **ISO 9001/2015** de qualidade.

São **mais de 200 exames de análises clínicas**, além de **diagnóstico por imagem e banco de sangue**.



**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**  
LABORATÓRIO E **BANCO DE SANGUE**  
DE **SEGUNDA A SÁBADO** DAS 8H ÀS 18H



[AMAZOOCLINLAB.COM.BR](http://AMAZOOCLINLAB.COM.BR)



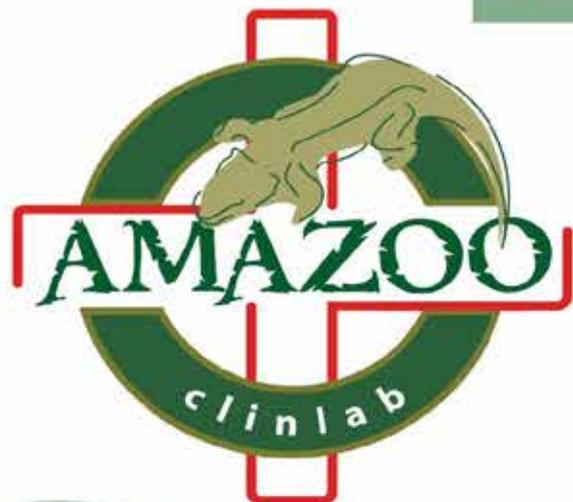
(11) 4817-1841

### RESPONSÁVEL TÉCNICO:

**Adriano Bauer C. da Silva**

Médico Veterinário  
CRMV-SP.17733

ATENDEMOS DIVERSOS ANIMAIS



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS



## CÃES E GATOS



EXAMES LABORATORIAIS



ECOCARDIOGRAMA E ELETROCARDIOGRAMA



BANCO DE SANGUE



ULTRASSOM

MAMÍFEROS SILVESTRES  
ANIMAIS DE FAZENDA  
AVES E RÉPTEIS



EXAMES LABORATORIAIS



**COLETAMOS O MATERIAL EM JUNDIAÍ, CAMPINAS E REGIÃO**

 [AMAZOOCLINLAB.COM.BR](http://AMAZOOCLINLAB.COM.BR)

  @BANCODESANGUEAMAZOO

 RUA ALFREDO CECCHI, Nº 26, CIDADE SANTOS DUMONT – JUNDIAÍ – SP

 (11) 4817-1841 / 4807-3005

 LABORATÓRIO: (11) 94268-0670

 BANCO DE SANGUE: (11) 97098-2181

 [CONTATO@AMAZOOCLINLAB.COM.BR](mailto:CONTATO@AMAZOOCLINLAB.COM.BR)

#REFLEXÕES

# A Travessia das Estações

Uma jornada pela introspecção e pelo renascimento, revelando como o inverno, e as dores da vida, preparam o terreno para novas primaveras

**A** transição do outono para o inverno não é apenas uma mudança climática, mas sim um convite simbólico para compreendermos os ciclos da existência. As folhas que caem, os galhos que se despem e o frio que se aproxima anunciam não o fim, mas uma preparação silenciosa para o renascimento. Na filosofia, pensadores como Heráclito nos lembram de que tudo flui; tudo muda (“não se entra duas vezes no mesmo rio”). A impermanência é a única certeza. Na psicanálise, especialmente em Freud, compreendemos que a mente humana também vive suas estações internas: momentos de florescimento e de retração, de calor afetivo e de invernos psíquicos.

As dores, como o inverno; parecem durar mais do que gostaríamos. Mas como os ciclos da natureza, nossos estados emocionais são dinâmicos. A tristeza tem função; ela recolhe, organiza, convida à introspecção. O frio emocional, quando bem compreendido, é fértil. A psicanálise nos ensina que mesmo os momentos de dor carregam significados ocultos, e que o sujeito, ao confrontar-se com suas sombras, pode encontrar novos sentidos para viver.

As férias que se aproximam, ou que já se iniciam para muitos, podem ser compreendidas como um



O filósofo e psicanalista Dr. Thiago Pontes

tempo simbólico de hibernação consciente. Um momento em que o ritmo desacelera, permitindo que possamos olhar para trás, rever o caminho trilhado, reconhecer as batalhas vencidas e também acolher o cansaço acumulado. É nesse silêncio temporário que a reflexão ganha espaço, abrindo campo para que compreendamos que viver não é apenas produzir ou superar, mas também parar, respirar e sentir.

Assim como o inverno prepara o terreno para a primavera, os momentos difíceis muitas vezes antecedem transformações profundas. É preciso atravessar o frio com coragem, sem negar sua existência, mas com a esperança de que ele não é eterno. A filosofia aponta o caminho da lucidez; a psicanálise, o da escuta interior.

Tudo passa. As estações se sucedem, os sentimentos se transfor-



A filosofia aponta o caminho da lucidez; a psicanálise, o da escuta interior

mam, e a vida, embora marcada por perdas, insiste em renascer. Cultivar esperança não é negar a dor, mas afirmar que ela não é o ponto final. É confiar que mesmo sob o gelo, há sementes esperando o tempo certo para florescer.

@dr\_thiagopontes\_psicanalista/#



FOLHADEVALINHOS.COM.BR

# Folha de Valinhos

UM JORNAL MAIS POR VOCÊ



**ENTREVISTA**  
Presidente do CMDM  
fala sobre o números da  
violência contra a mulher  
p.9

**HALLOWEEN**  
Corrida 'Gostosuras e  
Traveçuras' acontece  
neste sábado  
p.16



**POLÊMICA**

## Venda de 49% das ações do DAEV tem data para acontecer: 7 de novembro

O Atual gestão ignora apelo e marca licitação para venda das ações há menos de dois meses do final do mandato gerando grande polêmica. Empresa vencedora terá a concessão dos serviços de água e esgotos por 35 anos. **Página 7**



**EXCLUSIVO**  
Quase duas  
mulheres são  
agredidas por  
dia em Valinhos

Com exclusividade a Folha de

**ARTE NA PRAÇA**



Feira celebra  
três anos  
com edição  
especial  
neste  
domingo  
p.10

acesse: [www.folhadevalinhos.com.br](http://www.folhadevalinhos.com.br)

# interatividade em todos os lugares mais visível

#VERUSCA CARÓSIO

# Organização e crescimento para pequenos negócios

Com experiência em grandes marcas, Verusca Carósio ajuda empreendedores a transformar o imprevisto em resultados com método e clareza

Quando a clareza entra, o caos sai: a história por trás de uma orientadora de negócios que transforma rotinas e resultados

**P**or mais de duas décadas, Verusca Carósio esteve à frente de grandes contas no mercado publicitário, liderando estratégias para marcas como Samsung, Bauducco, Bayer e Reebok. Mas foi ao se desconectar do mundo corporativo e ouvir de perto as dores de pequenos empreendedores que ela entendeu onde realmente poderia causar transformação: na base, na prática, no dia a dia.

Em 2024, nasce oficialmente a sua marca pessoal: Verusca Carósio – Orientação à Negócios, uma atuação direta, clara e estratégica, voltada para profissionais liberais, autônomos e pequenos negócios que precisam sair do imprevisto e crescer com método, rotina e foco no que realmente importa.

“Eu não entrego apostilas, entrego mudança de comportamento. Faço junto, na prática, com o cliente. Meu trabalho é ajudar a organizar o caos e mostrar que sim, dá pra empreender com mais estrutura e leveza — sem perder o brilho nos olhos”, diz Verusca.

A metodologia desenvolvida por ela se apoia em quatro pilares essenciais: Empatia, Gestão do Tempo, Objetivos e Comunicação/Marketing. É a partir dessa base que ela reestrutura negócios e impacta a



## #VERUSCA CARÓSIO



vida de quem a procura com organização, visão e ações possíveis.

O diferencial está na abordagem humana e prática: Verusca se envolve diretamente com cada cliente, personaliza cada orientação e garante que o processo seja aplicável na rotina de quem vive os desafios de empreender sozinho.

Como diz uma de suas alunas:

“Ganhei clareza nos processos, leveza na rotina e mais praticidade no dia a dia.

Aprendi a priorizar o que realmente importa.”

Barbara Romero,  
empreendedora criativa

Com uma presença cada vez mais forte nas redes sociais e novos produtos em desenvolvimento, Verusca já começa a expandir sua atuação com cursos, parcerias, treinamentos corporativos e conteúdos autorais.

### Para quem é o trabalho da Verusca?

Profissionais liberais que querem sair do improvisado e estruturar sua operação com foco em crescimento real.

Autônomas que querem fazer sua renda crescer com mais organização, clareza e rotina leve.

Pequenas e médias empresas que buscam treinamentos práticos para alinhar time, metas e comunicação com foco em performance.



### SOBRE VERUSCA CARÓSIO

Com mais de 20 anos de experiência no mercado de comunicação e marketing, Verusca decidiu usar sua bagagem de grandes marcas para causar impacto na vida real de empreendedoras que querem fazer seus negócios crescerem — com método, prática e direção.

Seu propósito é ajudar a tirar o empreendedor do modo “apagar incêndio” e colocá-lo no caminho da clareza, do foco e da evolução sustentável

@verusca\_carosio



# Vamos turbinar a imunidade! Cuidados especiais no inverno para fortalecer seu corpo

*Desvende como a personalização de nutrientes na Vitae Pharma pode ser sua melhor aliada para fortalecer a imunidade e garantir um inverno saudável*

**C**om a chegada do inverno, nossas defesas naturais enfrentam desafios maiores. As baixas temperaturas, combinadas ao aumento de doenças respiratórias como gripes e resfriados, tornam essencial reforçar o sistema imunológico para manter a saúde em dia. Afinal, uma imunidade fortalecida é a melhor arma contra os desconfortos dessa estação.

**Investir na imunidade nunca foi tão importante**

Na Vitae Pharma, fundada em 1991, você encontra uma abordagem personalizada para fortalecer suas defesas. Aqui, você pode montar um plano de fortalecimento imunológico sob medida, de forma segura, eficiente e com ingredientes selecionados especialmente para suas necessidades.

Entre as opções mais recomendadas estão:

- **Echinacea purpurea:** conhecida por suas propriedades imunomoduladoras, ajuda a estimular as defesas do organismo.
- **Vitamina C:** antioxidante potente que atua na proteção contra agentes infecciosos e fortalece o sistema imunológico.

## #SAÚDE

• **Vitamina D3:** essencial para a ativação das células de defesa, auxiliando na prevenção de doenças.

• **Zinco quelato:** atua na manutenção do sistema imunológico, além de colaborar na cicatrização de feridas.

A utilização desses nutrientes de forma personalizada garante maior eficácia, além de permitir ajustes de doses conforme suas necessidades específicas. Assim, você pode prevenir doenças, reduzir o tempo de recuperação e manter-se ativo durante toda a estação mais fria do ano.

Cuide da sua saúde com sabedoria e confiança

Neste inverno, mais do que nunca, cuidar da sua imunidade é uma estratégia fundamental para garantir seu bem-estar e vitalidade. Um sistema imunológico forte é a chave para enfrentar as baixas temperaturas e as doenças sazonais com mais resiliência.

Para turbinar sua imunidade de forma eficaz e personalizada, conte com a experiência e a confiabilidade da Vitae Pharma, sua farmácia de manipulação de referência em Valinhos. Acreditamos no poder da individualização: cada organismo é único e merece um tratamento sob medida.

Não deixe sua saúde em segundo plano. Invista em você e venha descobrir como a Vitae Pharma pode ajudar a construir uma imunidade robusta e duradoura. Estamos localizados na Rua Ana Leonízia do Amaral Camargo, 101 - Jardim Ribeiro, Valinhos - SP.

Venha nos visitar e inicie sua jornada rumo a uma vida mais saudável e plena.

@vitaepharma



(19) 97144.2071

# VAMOS TURBINAR A IMUNIDADE!

- \* ECHINACEA PURPUREA
- \* VITAMINA C
- \* VITAMINA D3
- \* ZINCO QUELATO



# Moon: O novo brilho da noite em Campinas

*Com gastronomia sofisticada e entretenimento exclusivo, o Moon oferece uma experiência única que promete transformar as suas noites no coração do Cambuí*

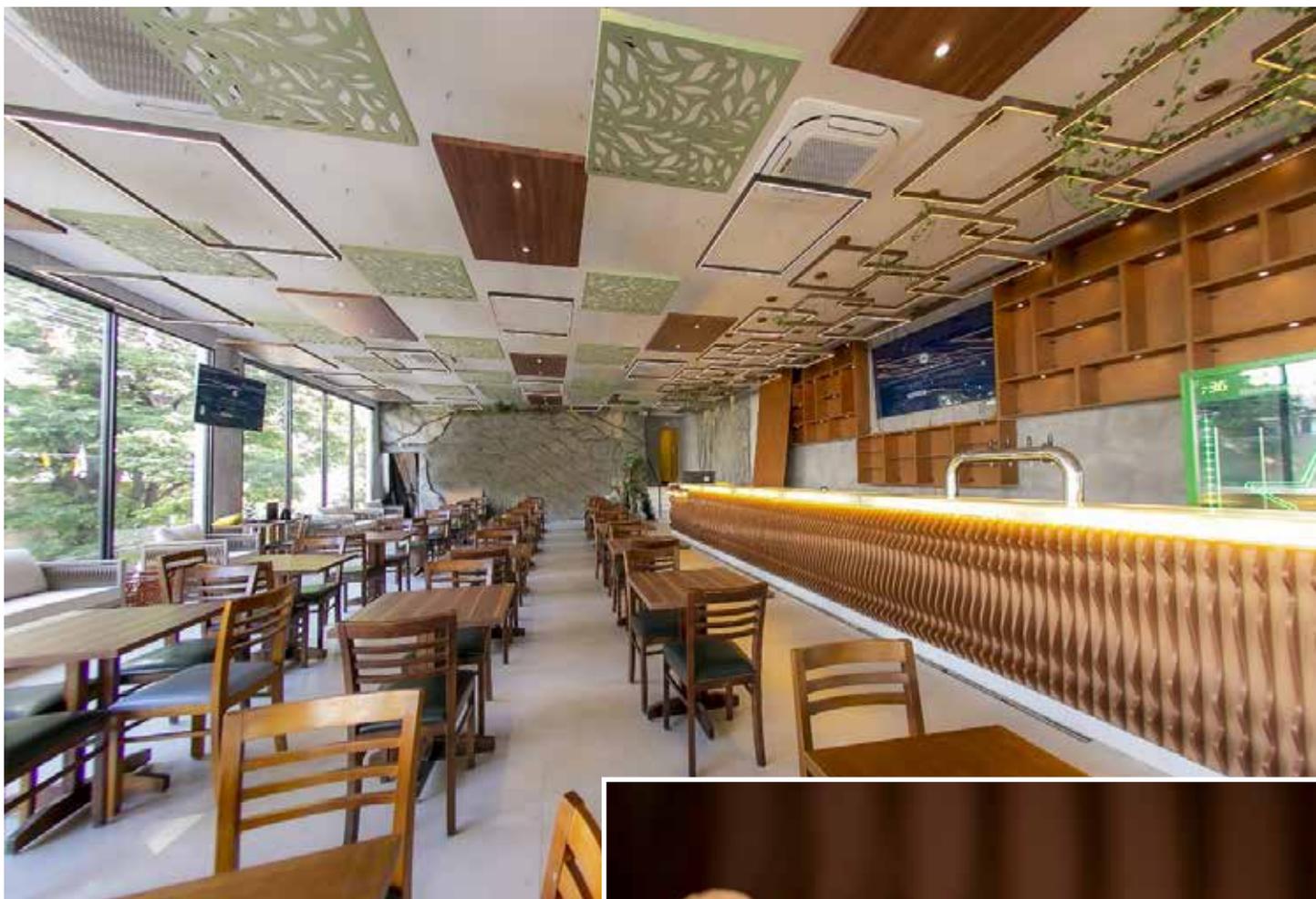
A cidade de Campinas ganhou uma excelente opção de gastronomia e entretenimento. O nome, Moon, inspirado no único satélite natural da Terra, a Lua, foi escolhido visando proporcionar aos clientes uma experiência única, com dois ambientes exclusivos, acomodando com conforto e privacidade mais de 300 pessoas.

No piso superior, já se nota a elegância em cada degrau, um ambiente charmoso, acolhedor e uma bela visão do seu skyline. Neste ambiente requintado pode se desfrutar desde o almoço, jantar ou happy hour com um menu diversificado, vários tipos de culinária, sabores surpreendentes, deliciosas porções, chopps, destilados, vinhos e uma boa coquetelaria que vão dos tradicionais aos contemporâneos drinks.

A experiência continua no térreo,



## #GASTRONOMIA & ENTRETENIMENTO



num ambiente independente, não será mais preciso escolher entre culinária de qualidade ou entretenimento, os clientes irão aproveitar o melhor dos dois mundos na Moon.

A missão é criar memórias inesquecíveis, onde cada momento é uma experiência sensorial que cativa os sentidos. Além das atrações, pista de dança, iluminação e decoração moderna, a Moon conta com cinco camarotes totalmente privativos e visão privilegiada. Cada camarote possui seu próprio toailete proporcionando comodidade.

Da mesma forma em que a lua influencia a terra com suas fases, a Moon chega mudando o cenário da noite campineira resgatando a exclusividade no coração do Cambuí com bom gosto, elegância e sofisticação.

A Moon irá te proporcionar o melhor atendimento de terça-feira a domingo das 17h às 01h (bar - happy hour); de sexta-feira a partir das 23h (balada eletrônica); de sábado a partir das 23h (balada sertaneja e eletrônica).



---

MOON Campinas - Bar & Lounge  
Rua Sampainho, 197 - Cambuí, Campinas  
@moonbarelounge



# O segredo da sua saúde está no prato!

Descubra como os alimentos certos transformam sua rotina de inverno, aquecendo o corpo, fortalecendo a imunidade e garantindo vitalidade na estação mais fria

**A** medida que os dias ficam mais curtos e o ar ganha aquele toque gelado, nosso corpo pede mais do que apenas agasalhos. Ele clama por nutrição que aquece, conforta e protege. O inverno não é tempo de se esconder ou de deixar a vitalidade de lado; é a estação perfeita para nutrir-se de dentro para fora, fortalecendo suas defesas e elevando seu bem-estar com o poder dos alimentos certos. Imagine-se desfrutando de refeições que não só saciam, mas que também te abraçam como um cobertor macio, revigorando cada célula.

É hora de transformar sua cozinha em um santuário de calor e saúde! Que tal começar a explorar esses verdadeiros “superalimentos de inverno” que preparamos para você? Eles são a chave para manter a energia lá em cima, fortalecer sua imunidade e combater aqueles resfriados indesejados.

## Descubra a força que vem da terra

**Raízes Vibrantes:** Cenoura, batata-doce, abóbora... esses tesouros subterrâneos são ricos em vitaminas A e C, essenciais

para a saúde da pele e para um sistema imunológico robusto. Assadas, em sopas cremosas ou purês, elas entregam doçura natural e uma dose generosa de calor. Sinta a vitalidade dessas cores em seu prato!

**Os Guardiões da Imunidade:** Alho e cebola não são apenas temperos. São poderosos aliados antivirais e antibacterianos. Adicione-os generosamente às suas preparações! E não se esqueça do gengibre: em chás quentes ou como tempero, ele é um guerreiro contra inflamações e um amigo fiel para aquecer o corpo.

**Frutas Cítricas, Seus Escudos de Vitamina C:** Laranja, tangerina, limão... mesmo no frio, a natureza nos presenteia com essas explosões de vitamina C. Essenciais para blindar seu corpo contra gripes e resfriados, elas são perfeitas para sucos frescos ou um lanche revigorante. Sinta a explosão de frescor e saúde!

## O conforto que aquece a alma

**Sopas e Caldos Nutritivos:** Não há nada como uma tigela fumegante de sopa caseira para aquecer o corpo e a alma. Elas são versáteis, permitindo combinar legumes,

proteínas (frango desfiado, lentilha) e ervas aromáticas para criar refeições completas e reconfortantes. Deixe o aroma invadir sua casa!

**Cereais Integrais e Leguminosas:** Aveia, lentilha, grão de bico... fontes incríveis de energia de liberação lenta e fibras, que promovem saciedade e mantêm seu corpo aquecido por mais tempo. Um mingau de aveia no café da manhã ou uma lentilhada no almoço são puro aconchego.

**Temperos Termogênicos:** Canela, pimenta, açafrão... além de sabor, eles elevam sua temperatura corporal e aceleram o metabolismo. Polvilhe canela em frutas assadas ou adicione uma pitada de pimenta em suas sopas. Sinta o calor se espalhar!

Neste inverno, não apenas vista-se para o frio; alimente-se para a vida! Escolher bem o que você come é um ato de amor próprio, uma decisão que reverberará em mais energia, mais saúde e dias muito mais agradáveis. Comece hoje mesmo a incorporar esses alimentos poderosos em sua rotina e sinta a diferença. Seu corpo e sua mente vão agradecer por esse carinho especial.

Pronto para sentir a energia e o bem-estar que o inverno pode trazer?

## #DICA DE LEITURA

# A vida secreta das árvores

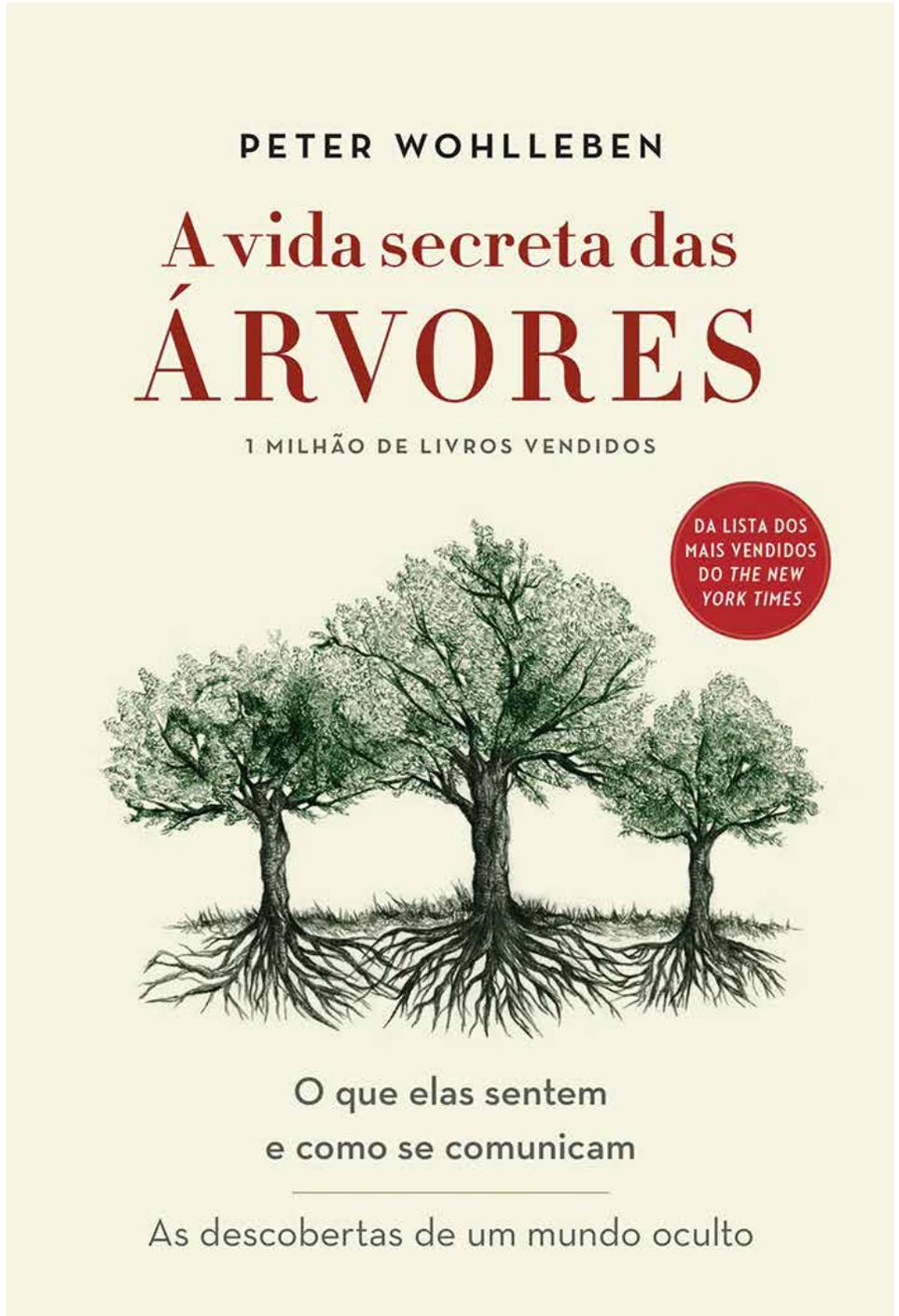
“Peter Wohlleben tem encantado leitores e plateias com uma revelação há muito tempo co-nhecida pelos biólogos: as árvores da floresta são seres sociais.” — The New York Times

**Q**uando descobrimos a verdadeira natureza das árvores – esses seres enormes que lutam pela sobrevivência ao longo de séculos e superam todo tipo de dificuldades –, nós nos pergun-tamos: ‘Como elas conseguem?’ Este fascinante livro nos oferece a resposta, não em tom de artigo científico, mas de uma conversa agradável com um grande amigo.” — HOPE JAHREN, professora da Universidade de Oslo, Ph.D. em paleobiologia

*E se tudo o que você sempre pensou saber a respeito das árvores estivesse errado? E se, apesar de tão diferentes de nós, descobríssemos que elas compartilham diversas características dos humanos?*

Nos últimos anos a ciência tem comprovado que as árvores e o homem têm muito mais em comum do que poderíamos imaginar. Assim como nós, elas se comunicam, mantêm relacionamentos, formam famílias, cuidam dos doentes e dos filhos, têm memória, defendem-se de agressores e competem ferozmente com outras espécies – às vezes, até com outras árvores da mesma espécie. Algumas são naturalmente solitárias, enquanto outras só conseguem viver plenamente se fizerem parte de uma comunidade. E, assim como nós, cada uma se adapta melhor a determinado ambiente.

Em *A vida secreta das árvores*, o engenheiro florestal alemão Peter Wohlleben alia seus 20 anos de experiência às últimas descobertas científicas para examinar o dia a dia desses seres fantásticos. Com um ponto de vista surpreendente e inovador, o livro se



tornou um fenômeno na Alemanha, entrou para a lista de mais vendidos do The New York Times e teve seus direitos negociados para 18 países. Essa

viagem fascinante pela vida das árvores e florestas é um convite a repensarmos nossa relação com a natureza.



# Como cuidar do pet no frio? Aprenda com o especialista

Entenda as necessidades específicas do seu pet no frio e aprenda a oferecer proteção, conforto e saúde durante a estação mais gelada

POR ALEXANDRE ROSSI – DR PET

Você sabe como cuidar do pet no frio? As ondas de baixa temperatura, cada vez mais comuns com as mudanças climáticas, trazem riscos reais para a saúde dos animais.

Diferente de nós, que podemos colocar um casaco ou ligar o aquecedor, os pets dependem do ambiente e da nossa atenção para lidar com essas variações bruscas de temperatura.

Por isso, é fundamental saber como cuidar do pet no frio para manter a saúde e o bem-estar de todos durante os meses de inverno. Confira!

Os cachorros não possuem pelo para se proteger do frio?

De fato, muitos cães desenvolvem uma

pelagem mais espessa no inverno, o chamado subpelo, que ajuda a reter o calor do corpo. Só que essa adaptação não acontece da noite para o dia.

Ela depende de um conjunto de fatores, como o fotoperíodo (quantidade de luz ao longo do dia) e a temperatura ambiente. Quando o frio chega de forma abrupta, o corpo do animal não tem tempo de reagir. E aí ele sente frio mesmo sendo uma raça resistente.

Além disso, a própria instabilidade do clima pode bagunçar o crescimento do pelo. Alguns tutores relatam queda de pelos o ano inteiro e isso pode estar diretamente ligado a essa desregulação.

Afinal, como cuidar do pet no frio?

O frio demanda cuidados específicos com o pet, envolvendo o ambiente em que

eles se encontram, roupas e até vacinação. Aprenda como cuidar do animal no inverno e confira dicas para saber quando o pet está incomodado com a temperatura.

**A roupa é pra ele,  
não pra você**

É comum a gente projetar nos animais o que estamos sentindo. Se estamos com frio, achamos que eles também estão. Mas nem sempre é o caso. Um cão que está ofegante, com a boca aberta mesmo no frio, provavelmente não precisa de roupa. Por outro lado, animais mais sensíveis, filhotes, idosos ou de pelagem curta costumam sentir mais.

Em casa, eu tinha exemplos opostos. Enquanto a Estopinha sentia muito frio e parecia muito mais confortável quando estava

# Cuidados Essenciais

de roupinha, o Barthô nem mesmo deitava em camas no inverno e parecia muito mais disposto quando a temperatura caía.

Se for necessário usar roupa, é importante observar o comportamento do pet. Alguns cães travam completamente quando vestimos uma peça neles. Não é “manha”: eles realmente acreditam que não podem se mexer.

Por isso, a adaptação deve ser feita com cuidado. Comece colocando a roupa sem vestir, depois vista por períodos curtos, associando a petiscos e brinca-deiras. E escolha modelos confortáveis, que permitam movimentos naturais.

## Casa e cama

Outro erro comum é montar um abrigo quentinho para o cão no canto mais afastado do quintal. Isso raramente funciona. A maioria dos cães prefere ficar perto da família, mesmo no frio. Se puder, coloque a cama em um local próximo à porta de entrada ou até dentro do quarto.

A cama deve ser protegida da umidade. Papelão, por exemplo, é um ótimo isolante térmico, mas perde essa função quando molha. Por isso, é fundamental usar uma base impermeável, como plástico grosso, sob a estrutura.

Cobertores também ajudam bastante, mesmo que o cachorro tenha o hábito de roer ou cavar. Isso é natural, e se ele não estiver engolindo o tecido, não há problema. Prefira cobertores de fibras naturais, que causam menos alergia e embolam menos o pelo.

Mas cuidado: algumas fibras sintéticas contêm substâncias que podem interferir no sistema endócrino ou desencadear reações alérgicas, principalmente em cães mais predispostos.

## Frio, metabolismo e apetite

O frio altera o metabolismo dos animais. Quando estão tremendo, por exemplo, o corpo gasta mais energia para manter a temperatura. Isso pode aumentar o apetite e também a sede, já que a água é essencial para os processos metabólicos. Manter água fresca sempre disponível é fundamental, mesmo que o pet esteja se movimentando menos.

Apesar desse gasto energético extra, não é recomendado deixar o pet engor-



-dar. O acúmulo de gordura pode até ter feito sentido em termos evolutivos, como forma de proteção contra o frio e escassez de alimentos, mas hoje, com alimentação disponível o tempo todo e controle ambiental, a obesidade traz mais malefícios do que benefícios.

## Xixi fora do lugar pode ser sinal de frio

É comum que alguns cães tenham escapes de urina no frio, especialmente fêmeas castradas. Isso pode estar relacionado à incontinência urinária, causada por uma menor atividade do esfíncter da uretra. Em alguns casos, o problema pode ser amenizado com suplementação hormonal, mas sempre com orientação veterinária.

Outra possibilidade é que o pet esteja evitando sair da caminha porque está frio demais. Um bom cobertor térmico (em pets que não roem) ou um isolamento mais eficiente pode ajudar. O objetivo é que o animal tenha coragem de levantar para fazer xixi ou beber água, reduzindo o risco de escapes e desconfortos.

## Gatos e pequenos animais também sofrem

Gatos são especialmente sensíveis ao frio. Eles tendem a se encolher, deitar sobre as próprias extremidades e evitar posições mais expostas, como dormir de barriga pra cima. Muitos se escondem ou buscam superfícies mais quentes. Minha gatinha Miah já me deu vários sustos “sumindo” pela casa no inverno. E embora a maioria não aceite roupinhas, é possível criar cantinhos bem isolados e protegidos, onde eles se sintam seguros.

Em roedores, o frio pode levar a quadros de torpor ou hibernação. Em hamsters, por exemplo, isso pode ser confundido

com morte, já que o animal fica mole, não reage, e o corpo esfria. O erro mais perigoso é tentar aquecer de forma abrupta. O ideal é manter o ambiente em torno de 20 °C e permitir que o retorno ao estado normal aconteça de forma gradual.

## Vacinas no inverno

Com o frio, aumentam os riscos de algumas doenças respiratórias, como a tosse dos canis. A vacinação pode ser uma proteção importante, mas deve ser feita com critério. Nem toda vacina é necessária para todo animal. Converse com o veterinário e peça para ele avaliar o protocolo ideal com base nas diretrizes da WSAVA, que recomenda esquemas vacinais específicos para cada região e estilo de vida.

## Frio não é só desconforto: é desafio para o corpo e para o comportamento

Cuidar bem de um pet no inverno vai além de colocar uma roupa ou dar um cobertor. Envolve entender como o corpo dele funciona, quais são suas limitações fisiológicas e como ele se comporta diante do frio.

Cada pet vai reagir de um jeito e cabe a nós observar e oferecer escolhas seguras e bem pensadas. Afinal, conforto não é luxo. É bem-estar, saúde e, acima de tudo, um gesto de cuidado verdadeiro.

**Alexandre Rossi**, conhecido como Dr Pet, é especialista em comportamento animal, zootecnista e médico-veterinário. Junto de seus pets, Estopinha e Barthô (in memoriam), Bruno e a gatinha Miah, ele é a maior referência no assunto do Brasil, divulgando seu conhecimento em estudos científicos, cursos on-line, programas de TV e redes sociais.



**KUMON**  
CECAP | VALINHOS

**DIFICULDADES NO APRENDIZADO?  
NO KUMON CECAP, SEU FILHO (A)  
DESENVOLVE AUTONOMIA  
E CONFIANÇA!**



**NOS SIGA E AGENDE UMA AVALIAÇÃO GRATUITA** 📌



@KUMON.CECAP



**(11) 3871-1490**

**RUA DOS AMARILIS, 572 - SALA 3  
CECAP - VALINHOS /SP**

# Escape 60'



## Aventura certa para todas as idades

O centro de entretenimento no Cambuí oferece salas temáticas desafiadoras para amigos e família, com enigmas e diversão garantidos durante todo o mês

**C**om a chegada das férias de julho, Campinas se prepara para receber famílias e amigos em busca de opções de lazer criativas e inesquecíveis. Se você quer fugir do óbvio e mergulhar em uma experiência que combina adrenalina, raciocínio e muita diversão, o Escape 60' Campinas é a escolha perfeita.

Localizado no charmoso bairro do Cambuí, o Escape 60' oferece um universo de enigmas e mistérios em suas salas temáticas. A proposta é simples: você e seu grupo têm até 60 minutos para decifrar pistas, desvendar códigos e resolver quebra-cabeças que os levarão à "fuga". É uma imersão completa que desafia a lógica, estimula a colaboração e garante boas risadas. Durante todo o mês de julho, o espaço funcionará normalmente, das 10h às 22h, garantindo flexibilidade para a sua programação de férias. Para facilitar a sua aventura, os ingressos podem ser adquiridos antecipadamente pelo site oficial: <https://escape60.com.br/unidades/sao-pau->

[lo-campinas/](https://escape60.com.br/unidades/sao-paulo-campinas/).

O Escape 60' é uma marca pioneira e líder em jogos de desafio e enigmas no Brasil, sendo a única da Região Metropolitana de Campinas (RMC) a oferecer esse tipo de serviço presencialmente. A unidade de Campinas conta com seis salas temáticas, projetadas para atender grupos de 2 a 8 pessoas por rodada, cada uma com um universo particular e cenários cinematográficos que impressionam.

Para os amantes de suspense e investigação, a unidade oferece o misterioso "Corredor da Morte" e o intrigante "CSI: Miami". Aqueles que buscam uma aventura com um toque de terror e adrenalina podem se aventurar em "S.O.S. Salvem Nossas Almas", "PS: Você é o Próximo!" ou no aterrorizante "Jogos Mortais X". Se a ideia é uma diversão mais leve e descontraída, a sala "Bob Esponja: A Fórmula Secreta" é perfeita para toda a família, transportando os participantes para o fundo do mar em uma missão superdivertida. Com opções

que vão do suspense ao terror, da fantasia à investigação policial, há uma sala ideal para cada tipo de jogador, desde os mais aventureiros até os mais estratégicos.

O Escape 60' tem se consolidado como um ícone do entretenimento imersivo, unindo mistério, raciocínio e muita diversão. Os Escape Rooms são mais do que jogos; são experiências que estimulam a interação entre amigos, casais, colegas e famílias, promovendo cooperação, raciocínio lógico, comunicação e o desenvolvimento de diversas habilidades cognitivas.

Não perca a chance de viver essa experiência única nestas férias de julho!

### UNIDADE ESCAPE 60' CAMPINAS:

Endereço: Rua José Pires Neto, 346 - Cambuí, Campinas - SP, 13025-170

Telefone: (19) 3254-6041

Horário de Funcionamento: De segunda a domingo, das 10h às 22h

Site: <https://escape60.com.br/unidades/sao-paulo-campinas/>

Instagram: @escape60oficial

Bem-vindo

# INVERNO



20 junho