

JORNAL

O Matilde



EM REVISTA

CIRCULA NO JORNAL O DEMOCRATA



VENDA AVULSA: R\$ 4,25



ESPECIAL
DIA DAS MÃES

COMEMORAÇÃO
95 ANOS DO JORNAL
O DEMOCRATA



Music Place
PizzaBar

de cara **nova**
mas
com o mesmo **sabor!**



Agora muito
mais dinâmico
com
dois fornos
para melhor
atende-lôs.

www.v8musicplace.com.br

DELIVERY
4712-1826 / 4712-7758
AV. ANTONINO DIAS BASTOS, 699 CENTRO-SÃO ROQUE/SP



Farmativa

tradição em manipulação



A primeira Farmácia de Manipulação de São Roque onde a satisfação e o respeito ao cliente vêm em primeiro lugar!

MANIPULAÇÃO DE MEDICAMENTOS, COSMÉTICOS E FLORAIS

UNIDADE 01: SÃO ROQUE

Av. Tiradentes, 331 Centro

Tel.: (11) 4712-3886 / ID: 55*11*80621

UNIDADE 02: IBIÚNA

R. Pinduca Soares, 265 - Centro

Tel: (15) 3248-1608 / ID: 55*11*80622

www.farmativa.net

FACILIDADE DE PAGAMENTO - ATENDIMENTO PERSONALIZADO - DISK-ENTREGA

**EM BREVE: UNIDADE
DE SÃO ROQUE EM
NOVO ENDEREÇO COM
ESTACIONAMENTO
PRÓPRIO!**



R. Enrico Dell'Acqua, 251
Centro - São Roque
Tel.: (11) 4784-3037

Dez edições de closes, comemorações, homenagens, festas e artigos

A Revista Omatilde tem muitos motivos para comemorações nesta Edição número dez, um deles é prestar uma homenagem às mães pelo Dia das Mães, que este ano é comemorado em 13 de maio, é uma alegria imensa ilustrarmos a Revista com mães e filhos.

O outro é agradecer a Deus – Louvado Seja! – aos nossos leitores e patrocinadores, que acreditaram em nosso trabalho, dia 30 de abril terminou o 2º ano do Jornal Omatilde em Revista e estamos caminhando o 3º ano. Nesta edição já vem na capa ano III.

E outro motivo de muita alegria para comemorar é os 95 anos do jornal O Democrata, dia 1º de maio, parabéns Irmãos Boccato! No lançamento do Jornal Omatilde em Revista nós homenageamos os irmãos Boccato, então vamos fazer um "sois a ser".

Tudo começou em 1917 (rumo ao centenário) quando Manoel Martins, Antonio e Argeu Villaça, proprietários do Pavilhão Central, por motivos comerciais montaram uma tipografia e chamaram os irmãos Boccato, Francisco e Heitor, para trabalharem para eles.

Em 1920, se consolidou uma das negociações mais importantes, na época, Chico e Rino Boccato adquiriram a Gráfica e Jornal O Democrata dos Villaça. Os Irmãos já haviam adquirido a papelaria, na Rua 13 de maio nº 04, hoje, Marechal Deodoro da Fonseca.



Capa da Edição Nº 1 do Jornal Omatilde em Revista

As aspirações se Chico e Rino Boccato pelo trabalho gráfico e de divulgação, aliado a dedicação, respeito e labuta alimentou essa árvore frutífera, que chamamos de O Democrata, a se desenvolver e chegar até os dias de hoje, através de seus descendentes.

Em 2010 O Democrata realiza o sonho do colunista social, jornalista e radialista Omatilde (formado pelo Senac). Em 30 de abril de 2010 circulou como encarte no jornal O Democrata, o Jornal Omatilde em Revista, e já estamos na edição nº 10, ano III.

Homenagens às mães. Elas merecem abraços, beijos e presentes não só no Dia das Mães, mas todos os dias. Na Grécia antiga, a entrada da primavera era festejada em honra de Rhea, mãe dos deuses. Talvez seja essa a homenagem mais antiga às mães.

No início do século XVII, a Inglaterra começou dedicar o quarto domingo de Quaresma às mães das operárias. Nesse dia, as trabalhadoras tinham folga para ficar com as mães. O "Mothering Day", fato que deu origem ao "mothering cake", um bolo para as mães.

As primeiras sugestões para a criação do Dia das Mães foi em 1872, pela escritora Júlia Ward Howe, autora de "O Hino de Batalha da República". Mas a mais conhecida é de outra americana, Ana Jarvis, que iniciou a campanha para instituir o Dia das Mães.

Além das comemorações de aniversários, do O Democrata, da Revista Omatilde, as homenagens às mães e aos Irmãos Boccato temos, nesta edição, closes do 70º Aniversário do Rotary Club São Roque, da Corrida de Aleluia, da 5ª Festa do Peão (Rodeio).

Temos artigos do Professor Alexandre (China), da Professora Gisele (Academia Cultura Física) e closes da inauguração da Loja Kelly Presentes & utilidades, dia 20 de abril, do Circuito Sesc de Artes e do Cabaret by Pixo, para comemorar seu Niver.

É incansável a labuta para manter-se, então, tem-se que agradecer as hostes celestiais pela força, saúde, inspiração, muita transpiração e amor para ver as dez edições da Revista cheias de closes, comemorações, homenagens, festas e artigos. Obrigado Senhor! ▲

EXPEDIENTE

Direção Geral e Redação

Mario Sanches Matilde
(Omatilde)

Jornalista Responsável

Mario Sanches Matilde
MTB nº. 38328

Assessor Jurídico

Dr. Jorge Rabelo de Moraes
OAB/SP: 57.753 / OAB/AM: 283

Tiragem: 5.500 Exemplares

Distribuição: Jornal O Democrata

Desenvolvimento e Diagramação

Teaser Comunicação Integrada
www.agenciateaser.com.br

Apoio Administrativo

Lucimere Sávana da Silva

Colaboradores: Priscila Carla Boccato, Alexandre Vaz Olímpio (China), Gisele M. Guarnieri de Oliveira Marques e Dr. Fabio Francisco dos Santos

Publicado por: Foto Studio São Roque Ltda. - Mídias - CNPJ: 56.563.134/0001-94. Todos os direitos dos artigos publicados neste veículo são reservados. Proibida a reprodução parcial ou total por qualquer meio de comunicação, sem autorização prévia por escrito da direção. Os artigos e anúncios são de inteira responsabilidade de seus autores e anunciantes. Contato: (11) 4784-5305/8251-4105 - c.omatilde@jod.com.br



Com os temas: "O Ano só começa depois do carnaval?" e "Mulher em cargo elevado é a tendência!" a Revista Omatilde nº 9, circulou no jornal O Democrata em 16/03/12. Veja esta e as outras edições online no site www.omatilde.com.br

Temos motivos para comemorações!

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Mãe é uma santa que vai ficar para sempre em nossos corações

Esta ilustração, de Nossa Senhora, serve para uma reflexão profunda: Mãe é uma santa que vai ficar para sempre em nossos corações.

Preocupamo-nos com o presente, com o mimo, com o almoço do Dia das Mães, mas será que é só isso que temos para ela, um dia?

Refleta bem: Não é ela que se preocupa dia e noite com nosso bem-estar durante todos os dias de nossa vida... Minha Mãe é uma Santa!



Parabéns Família Boccato rumo ao centenário, em maio de 2017

Esta ilustração, foto Omatilde, mostra a sede do O Democrata - Papelaria, Jornal e Gráfica, no mesmo local de sua fundação, na época, Rua 13 de maio, hoje Rua Marechal Deodoro da Fonseca, o número é o mesmo, 04. O Democrata é uma trajetória de tradição, dedicação, respeito e liberdade. Toda semana, há 95 anos, registra a história de seu povo. Parabéns O Democrata, Irmãos Boccato, Família Boccato rumo ao centenário, em 2017.



O nosso desejo é fazer o melhor para o leitor. Obrigado!

Esta ilustração, as dez capas do Jornal Omatilde em Revistas, revela que o nosso desejo é fazer o melhor para o leitor. Obrigado pelo prestígio, incentivo, colaboração e carinho. Assim seremos bem sucedidos!



Aesthetics
ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL

By Lilyanne Townsend

Agora com a
equipe da Dra.
Laiz Belmonte.
Venha nos visitar no
Centro Médico
Paschoal Belmonte!

Tratamentos e
Procedimentos
Estéticos de
última geração
com resultado
garantido!

**AVALIAÇÃO
PERSONALIZADA
GRATUITA!**

OPERAÇÃO BIQUINI 2012
Pacotes Promocionais
imperdíveis!

PARA FACE E CORPO:
Celulite, Estrias, Flacidez,
Gordura Localizada,
Rejuvenescimento, Acne
e Manchas.

Rua XV de Novembro, 79
Centro - São Roque
Tel.: (11) 4712-9433
ou 4712-7229

Incentivo de Mãe: 1º passo para práticas esportivas

Por: Prof. Esp. Alexandre Vaz Olimpio – China - CREF: 045418-G/SP



Hoje em dia sabemos os inúmeros benefícios que as atividades físicas proporcionam. Podemos afirmar que não somente os interessados em perder peso e modificar o corpo que procuram os exercícios, mas definimos como uma regra de ouro para uma vida mais saudável. E claro, como é de se esperar, esse é um hábito que deve começar desde cedo, logo na infância. Se você é mãe ou pai, isso significa incentivar o seu filho a praticar esportes.

Quais os benefícios? - A criança passa a colaborar mais e passa a ser menos individualista. - Estimula a responsabilidade e a disciplina. - Ajuda no excesso de energia infantil e também a impulsividade. - Estimula o respeito mútuo. - Sem contar com os inúmeros benefícios físicos. De acordo com o gosto, a

idade e o desenvolvimento físico do seu filho, será fácil encontrar um esporte adequado e incentivá-lo a iniciar a prática esportiva.

Antigamente não eram necessários maiores incentivos para as crianças pela prática esportiva, eles corriam na rua, soltavam pipa, jogavam bola. Infelizmente hoje com as mudanças na sociedade, quando não estão na escola, as crianças muitas vezes estão dentro de casa. Por isso é muito importante que os pais incentivem seus filhos a praticar algum esporte. Uma criança de cinco anos pode tranquilamente praticar uma atividade esportiva, observando que nessa faixa etária o exercício deve ser trabalhado como forma recreativa, sem cobranças e grandes ambições. Nessa etapa, é recomendável que a criança experimente diversas modalidades.

Caso a criança não apresente interesse aos esportes, cabe aos pais moderar os hábitos sedentários, diminuindo o tempo que o filho passa na frente da TV e do computador. Assim, a criança terá maiores chances de participar de brincadeiras onde há interação com outras. Uma simples conversa com seu filho pode fazer você descobrir que ele tem interesse por algum esporte ou atividade que você nunca imaginaria. Converse, incentive e leve seu filho (a) a práticas esportivas. Quem sabe não será o primeiro passo para você também.

Prof. Esp. Alexandre Vaz Olimpio (China)

CREF: 045418-G/SP

Coordenador do CID – Centro de Iniciação Desportiva – 4712-9058 / 9670-9123 / www.ativalazer.com.br

Tem coisa que você só encontra na
Lisboa
Presentes



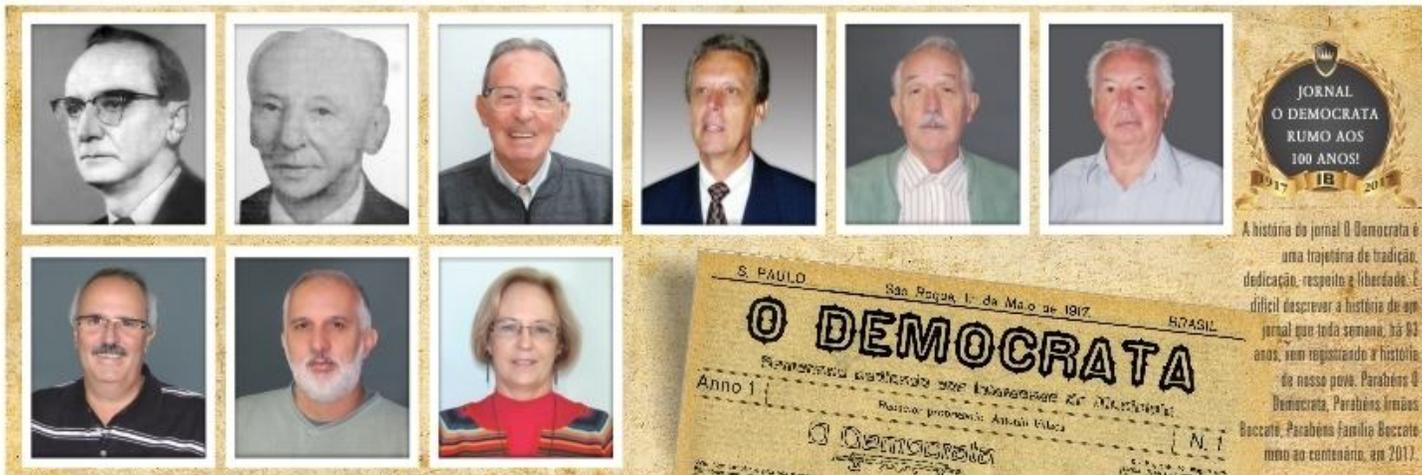
Presenteie com carinho!



RUA SOTERO DE SOUZA, 16 - CENTRO - SÃO ROQUE/SP

Jornal O Democrata 95 anos de tradição!

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Irmãos Boccato Rino e Chico e descendentes: Rubêns José Boccato, Sérgio Júlio Boccato, Élcio Roque Boccato, Osmar de Castro Boccato, Osmar Henrique Villaça Boccato, André Luis Boccato e Adenilda Maria Aparecida Boccato.

Irmãos Boccato rumo ao centenário, O Democrata foi fundado pelos proprietários do Pavilhão Central – casa de espetáculo e cinema - Manoel Martins Villaça, Antonio Villaça e Argeu Villaça, em 01/05/1917.

Em 1920 Francisco (Chico) e Heitor (Rino) Boccato adquiriram a Gráfica e o Jornal O Democrata dos Villaça. E a trajetória traçada com punhos fortes pelos irmãos Boccato resistiu às intempéries que a vida reserva a todos.

Nesses 95 anos: "O Democrata se manteve fiel a sua linha de atuação, sem censura, enfrentando muitas crises econômicas, mas sempre acolhendo todos os credos, religiões e ideais políticos". Como orientava Rino Boccato.

Após o falecimento de Chico e Rino os filhos deste continuaram o trabalho gráfico e jornalístico, se modernizaram, mas seguindo os preceitos deixados pelos fundadores, estampado no O Democrata de 1º de maio de 1917.

Elite

informática

A Tecnologia ao seu alcance.

A melhor e mais completa loja de informática da Região.

"As melhores marcas de produtos, com qualidade e garantia, estão na Elite Informática"

Mais de 300 produtos à pronta entrega e muitos outros sob encomenda!

Microsoft Kingston SAMSUNG TP-LINK

intel AMD hp LG GEFORCE



Pen drive DT 101
4GB de: R\$ 26,90
por: R\$ 19,90**
1 Ano de Garantia



Pen drive DT 101
16GB de: R\$ 64,90
por: R\$ 55,90**
1 Ano de Garantia



Pen drive DT 108
8GB de: R\$ 35,90
por: R\$ 28,90**
1 Ano de Garantia



Roteador TP-LINK 740N
150 Mbps de: R\$ 109,90
por: R\$ 89,90**
5 Anos de garantia

Cobertura 4X
Velocidade 9X
Antena de 5dBi

condições de pagamentos:

Até 15% a vista Até 10x cartão sem juros



e muito mais!!!
novidades...!!

Em

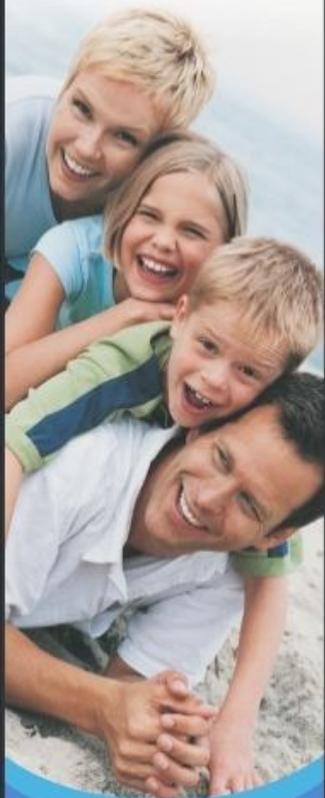
www.eliteinformaticasr.com.br

SR-Tel. 4712-2505 MK-Tel. 4708-2426

Manutenção em notebooks computadores e tablets.
Peças e acessórios com os melhores preços da região!!
Orçamento sem compromisso

*Estas condições de pagamento só são válidas para produtos fora de promoção

**Promoções válidas somente com pagamento a vista



PRESERVANDO
SEU PATRIMÔNIO
COM SEGURANÇA

Seguros em Geral!

Telefones: (11)
4712-5087
4712-5637

Av. Antonino Dias Bastos, 974
Sala 01 - Centro - S. Roque/SP
www.maltaenardelli.com.br

**Closes: 65ª corrida de Aleluia,
sábado, 07 abril de 2012**

Dia 7 de Abril, sábado de Aleluia, aconteceu a 65ª Corrida de Aleluia, aqui em Nossa Estância Turística de São Roque. Sob um intenso calor a largada aconteceu às 9h10, mais de mil pessoas participaram da corrida de 8 km e caminhada de 3 km.



**Abertura do Rodeio e Show de
Luan Santana quinta, 12/04**

Abertura da 5ª Festa do Peão de São Roque e Show de Luan Santana quinta, 12 de abril. Layout da arena do Parque de Eventos Vasco Barione foi alterado para área vip, camarotes e arquibancadas terem uma visão privilegiada do palco e rodeio.



**V8: Banda Balakubaka detonou
a Galera! Sexta, 20/04**

Sexta-feira, 20 de abril, a banda Balakubaka mais uma vez subiu ao palco do V8 Music Place e mostrou um belo show. Balakubaka é eclética, toca de tudo, e vem se destacando entre as bandas de Axé, Samba Rock, MPB e outros ritmos.



Rodeio 14/04: Chitãozinho e Xororó detonou a Galera



Chitãozinho e Xororó levou a Galera à loucura com "Fio de Cabelo". A dupla vendeu milhares de cópias de seus mais de 30 álbuns. Mas foram reconhecidos pelo álbum *Somos Apaixonados*, de 1982, com a música *Fio de Cabelo*, que ainda detona.



Boteco do Patto sexta, 20/04, belo show de Diego Tovani



Sexta-feira, 20 de abril, Diego Tovani agitou a Galera descontraída que curtia o Boteco do Patto, que rola todas as sextas com música ao vivo. Tovani mostrou um belo show e agradou os gregos e troianos. Veja mais closes no site Omatilde.



V8 Music Place sábado, 21/04, Rock Express detonou!



Sábado, 21/04, Paulinho Meola tocando MPB e ritmos internacionais abriu a noite e, na sequência, a banda Rock Express tocou o melhor do Classic Rock. Nos intervalos a Galera curtiu o DJ Mouse e as deliciosas Pizzas do Zé e seus pupilos.



VIVA!

COLEÇÃO
OUTONO/
INVERNO

KHELF . VIDEBULA
PAKALOLO . MINERAL



VIVA!

MASCULINO - FEMININO

Você sempre
na moda!

PÁTIO CORINA - Loja 4
Av. Antonino Dias Bastos, 21
(Av. Marginal) - São Roque
Tel.: (11) 4784-1172

Dia das Mães: Nossa homenagem àquela que



Flávia grávida de Lucas, 8¹/₂ meses.



Mãe Neuza Magela, filha M^a Eugênia.



Dr^a. Laiz e filhas: Pietra, Lavínia (colo), Giulia.



Mãe Daniela, filho Arthur, avó Isaura.



Flávia e o Lucas, com alguns minutos.



Andréa (Liga Tudo) e o filho Filipe.



Edilene, mamãe Cida, Gisele e Neiva.



Kelly e os filhos, Letícia e Leandro.

O melhor churrasco da cidade!

RC
Restaurante e Churrascaria
Campestre

R. Marechal Deodoro da Fonseca, 77 - Centro - S. Roque - Tel.: (11) 4712-3670

Proteja seu patrimônio!

REPRESENTANTE EXCLUSIVO NA REGIÃO:
PORTA TOLDOS HDL PAGUE COM CONSTRUCARD CAIXA

PROJETOS EXCLUSIVOS, COM IMAGENS DA FACHADA
FABRICAÇÃO PRÓPRIA - MATERIAL COM GARANTIA ANTI-FERRUGEM
PAGAMENTO FACILITADO - ATENDIMENTO PERSONALIZADO

ICAP
Portões Automáticos

Av. Bandeirantes, 287 - Jd. Bandeirantes - S. Roque/SP
Tel.: (11) 4784-4428 - www.icapseg.com.br

SÃO FRANCISCO MODAS
Sempre com as melhores grifes

Rua Rui Barbosa, 261
Centro - São Roque
Fone: 11 4784-3188

BALÃO MÁGICO

MODA INFANTO JUVENIL

R. Dr. Stevaux, 190
4712.8457

compreende até o que os filhos não dizem!



Mamãe Pamela e o filho João Pedro.



Vidal, Vagner, Valmir e mamãe Nilda.



Mamãe Luciana, filha Maria Clara.



Julia grávida de 8 meses, de Júlio.



Luciana e o filho Pedro.



Alessandra: filhos Gabriela e Luiz.



Mamãe Eliene e filhas Julia e Luana.



Avó Duda, neto Junior, filha Rose.

Pegou o Guarda-Chuva?

Não chegue tarde! Amanhã tem aula!

Estudou pra prova? Pegou o Livro?

Não esqueça: Juízo hein!

Está levando dinheiro? Pegou o lanche?

Não esqueça da blusa! Vai esfriar!

Não fica comendo besteira, você não vai jantar!

Não esqueça de ligar quando chegar!

Quem nunca te deixa esquecer de nada merece ser lembrada com um presente especial!

13 de Maio. Dia Das Mães!



Av. Antonino Dias Bastos, 21 - Loja 8 - São Roque - SP
Fone: (11) 4712 4514

Em seu Niver o irreverente Cabaret by Pixo arrasou!



A cada ano o colunista Pixo se supera ao escolher um tema para comemorar seu aniversário, este ano de 2012 foi mais feliz ainda, o Cabaret by Pixo no Rancho do Netão, sábado dia 21 de abril, arrasou...

A super festa foi comandada por um casting luxuoso de hostess, garotas shows cabaret, performances, gogo dancers, hostes man, DJ's e o convidado Mauro Borges, um dos maiores nomes da emusic. ▲



A história do Jornal O Democrata é uma trajetória de tradição, dedicação, respeito e liberdade.

O DEMOCRATA
1917 **95** 2012
JORNAL ANOS GRÁFICA
DE SÃO ROQUE E REGIÃO

Semanário dedicado aos interesses do município e região.

Notícias de São Roque e Região

- Esportes • Sociais • Lazer
- Pesquisas • Informações
- Classificados

www.odemocrata.com.br - Fone/Fax: (11) 4712-2034

Pensou em festa?

Sapêka festas

Feliz Dia das Mães
Aqui você é especial...

Temos salão de festas e brinquedos para alugar

R. São Paulo, 72 - Centro
São Roque - Fone: 4784-2464

agenciateaser.com.br

agenciateaser

soluções criativas em publicidade e propaganda

(11) 9728.7498

70º aniversário de fundação do Rotary Club São Roque

O Rotary Club de São Roque, fundado em 25 de março de 1942, realizou dia 28 de março de 2012, quarta-feira, às 20 horas, uma Reunião Festiva em comemoração ao 70º aniversário de fundação do clube.

Parabéns Rotary Club São Roque - Rotary Internacional - Distrito 4620 e a sua presidente 2011- 2012 Cristina Godinho Campos Panzarini e companheiros pelo aniversário do clube e serviços prestados a nossa população.



★
Kelly
★
Presentes & Utilidades

TRAMONTINA
HERCULES
PLASÚTIL

DECORAÇÃO - PANEIAS - VASOS - COPOS - TAÇAS
RUA XV DE NOVEMBRO, 87 | CENTRO | SÃO ROQUE

EM FRENTE AO BANCO DO BRASIL

Inauguração Kelly Presente & Utilidades sexta 20/04

Sexta-feira, 20 de abril, véspera de feriado de Tiradentes, às 10 horas, foi inaugurada oficialmente a loja Kelly Presentes & Utilidades, com as melhores marcas e excelentes produtos para presentes.

Ao casal Fábio e Kelly nossos parabéns e sucesso. Kelly Presente & Utilidades fica em frente ao Banco do Brasil, Rua XV de Novembro, 87 - centro - São Roque SP. Veja mais closes da inauguração no site [omatilde](#).



Dia das Mães

Presenteie com estilo!

ROUPAS . CALÇADOS . ACESSÓRIOS

São Roque: R. Benjamim Constant, 149 e Av. Antonino Dias Bastos, 21, Loja 05
Vargem Gde. P.: Av. Elias Alves da Costa, 325
Mairinque: Av. 27 de Outubro, 250
Ibiúna: R. Pindaça Soares, 350

estação ESTILO

Todos os estilos em um só lugar.

SORVETE NATURAL TATUUS

Sempre produzindo os melhores sorvetes com sabor e qualidade!

**R. Prof. Tibério Justo da Silva, 703
Cambará - São Roque
Tel: (11) 4712-5801 / 7159-8777**

O Brasil: um país de obesos

Por: Dr. Fábio Francisco dos Santos - CRM 11.7393

Nas últimas décadas, o Brasil passou por uma impressionante transformação. Deixou de ser um país rural e a população passou a viver na cidade, deixou para trás índices vergonhosos de mortalidade infantil e analfabetismo e mudou seu corpo. Cresceu e ganhou peso. Engordou, para ser mais exato.

O acesso a alimentos industrializados, geralmente mais calóricos, associados ao sedentarismo fez com que os brasileiros fossem engordando ao longo dos anos, e se continuarmos nesse ritmo, em dez anos, o índice de obesos no país deve se igualar aos Estados Unidos, nação com maior proporção de obesos do mundo.

O IBGE publicou em 2010 dados sobre a obesidade no Brasil e os resultados são alarmantes: o sobrepeso atinge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos, cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos, 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos. Com isso vêm as doenças relacionadas ao sobrepeso e obesidade: hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, entre outras.

Do ponto de vista estético, a obesidade assombra boa parte da população. Surgem dietas "da proteína", "da lua", "da sopa", shakes e propagandas que prometem milagres da noite para o dia. Ninguém engorda em 1 mês 10 kg, então como perder 10 kg em 1 mês, de forma saudável? Não existem milagres nem pílulas mágicas.

A conta é simples e todo mundo conhece: emagrecer significa diminuir ingestão calórica e aumentar o gasto energético. Quando perdemos peso muito rapidamente, na verdade, há perda de líquidos e não gordura. E emagrecer de forma saudável é perder gordura, aumentando a massa muscular. Isso é conseguido associando exercícios físicos a um plano alimentar correto.

Dietas com muito baixo valor calórico, ou aquelas que excluem proteínas ou carboidratos são prejudiciais ao nosso organismo, alterando nosso metabolismo, trazendo graves danos a nossa saúde. Então, fica a pergunta: o que fazer? Primeiramente é preciso estar consciente que gordura não é sinônimo de saúde e procurar ajuda. Aqui entram os médicos, nutricionistas, psicólogos.

Nem sempre o exagero alimentar está relacionado a doenças como hipotireoidismo ou uso de remédios, como os corticoides. Às vezes, a



Dr. Fábio Francisco dos Santos

compulsão alimentar está ligada a distúrbios psicológicos, ansiedade, depressão e transtornos alimentares que merecem atenção dos especialistas. Hoje sabemos que o tecido adiposo tem um metabolismo ativo, secretando inúmeros hormônios e regulando nosso organismo de várias maneiras.

As pesquisas científicas têm caminhado a passos largos neste nível e os novos medicamentos devem agir inibindo ou estimulando alguns desses hormônios e já estão em fase final dos testes. Já os medicamentos anorexígenos femproporex, anfepramona e mazindol que foram usados por décadas, tiveram suas vendas suspensas pela ANVISA desde o final do ano passado. Apenas a sibutramina teve sua comercialização permitida, mas com novas restrições. Outras opções terapêuticas usadas são os ditos fitoterápicos, medicamentos que tem origem em ervas e plantas, com estudos científicos que comprovem sua eficácia.

Portanto, vivemos uma nova realidade nutricional do brasileiro. Teremos que combater a obesidade de maneira rigorosa e eficaz. Hoje, já podemos dizer que obesidade trata-se de um problema de saúde pública, como necessidade de políticas de controle de peso. Se nada for feito, o Brasil se tornará um país de obesos e pagará caro por isso.

Dr. Fábio Francisco dos Santos
CRM: 117.393

Médico membro da Associação Brasileira de Nutrologia - ABRAN, International Colleges for the Advancement of Nutrition - ICAN/EUA. C. Médico Paschoal Belmonte: (11) 4712-9433 / 4712-7229

SUPER P
mania de vestir bem.

Dia das Mães
Presentes de Bom Gosto e Qualidade!

RUA RUI BARBOSA, 276 - CENTRO
SÃO ROQUE/SP - TEL.: (11) 4712-1724

Praticar Atividade Física na Gestação

Por Gisele M. Guarnieri de Oliveira Marques CREF n  053474-G/SP

A prática de atividade física na promo o de saúde e qualidade de vida, bem como na preven o e controle de diversas doenças já   de conhecimento da grande maioria da popula o. Porém existem alguns assuntos nessa área que ainda geram certas d vidas, como por exemplo, a prática de atividade física para gestantes.

No passado as mulheres eram aconselhadas até mesmo a se afastarem do trabalho durante o período gestacional para evitar partos prematuros, mas atualmente diversos estudos mostraram que, ao contrário do que se imaginava, a prática de atividade física, incluindo a muscula o, pode melhorar a saúde tanto da mãe quanto do beb . Durante o período gestacional, diversas altera es acontecem no organismo da mulher.

Do ponto de vista anat mico, a primeira modifica o   na parede abdominal deslocando o centro de gravidade o que acaba por gerar uma hiperlordose lombar, aumento no volume das glândulas mamárias o que requer maior fortaleci-



mento dos músculos peitorais e dorsais principalmente, compressão do diafragma dificultando a respira o, altera o do eixo do estômago para a horizontal, dificultando assim a digestão, aumento da cintura pélvica entre outras.

Ocorrem também diversas modifica es metabólicas, como aumento da frequência card cia e do

consumo de oxig nio, aumento do volume sanguíneo (30%) e plasmático (40%) além das modifica es no sistema endócrino que trazem altera es emocionais e de hábitos na gestante.

Com a atividade física a mulher poderá melhorar o controle respiratório, principalmente na hora do parto, a tonicidade e resistência muscular, a postura

devido ao fortalecimento da musculatura e articula es, a circula o, a qualidade do sono, além de melhorar a est tica corporal evitando o aumento excessivo do peso, e elevando a autoestima que normalmente   afetada durante a gesta o.

Sem d vida alguma deve haver uma avalia o médica e somente após sua libera o deve-se procurar um profissional qualificado para prescrever e acompanhar o programa de treinamento, que requer alguns cuidados específicos, lembrando que a atividade física não deve ser mais intensa que a praticada antes da gravidez.

Desta maneira a mamãe terá todos os benefícios para uma gesta o saudável, parto facilitado e recupera o mais rápida para curtir melhor o beb .

Gisele M. G. de Oliveira Marques CREF n  053474-G/SP, graduada pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Pós-graduada em Avalia o e Prescri o de Exercícios pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR). Professora e coordenadora da Academia Cultura Física. ▲

IMPACTO
sport's

www.impactosr.com.br

Victoria Pandelton ciclista

Loja 1
Av João Pessoa, 44 - Loja 7
Galeria Pontes - Tel (11) 4784-3505

Loja 2
Av Antonino Dias Bastos, 21 - Loja 3
P rio Corina - Tel: (11) 4784-1483
(aberto aos Domingos)

Circuito Sesc de Artes 2012 - Na Praça da Matriz

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"

A arte em todas as suas manifestações, em todos os seus encontros, para todas as pessoas. Sábado, 21 de abril, mesmo com chuviscos e garoa, foi realizado o Circuito Sesc de Artes 2012, na Praça da Matriz, com um excelente público.

O Circuito Sesc de Artes 2012 tem cerca de 230 artistas e 52 atividades divididas em 7 roteiros simultâneos e gratuitos, que passam por 88 cidades do interior. ▲



Circo: Palhaços Napolino e Bisgoio.



Artemídia: Bailarinas (da Alemanha).



Dança: Pequenos Atos de Rua (MG).



Teatro: Doente Imaginário (de SP).



Artes Visuais: Bebês Abayomi (RJ).



Música: Os Opalas e Max B.O. (SP).



Público: Close parcial da Praça (SR).



Fotos: catálogo Maura Barbosa.

teaser

MAURA BARBOSA - VOOZ FASHION - MIRASUL
DABÔ - COCA-COLA CLOTHING - OPERA Z - REALIST

Praça da Matriz, 53, Centro - São Roque - Telefone: (11) 4712-7387



Nenhuma língua consegue expressar sentimento de mãe!

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Dia das Mães é comemorado em quase todos os países, porém, em datas diferentes e nomes diferentes. Veja como se escreve mãe em algumas línguas. Alemão: Mutter. Espanhol e Italiano: Madre. Francês: Mère. Grego: Mãa. Holandês: Moeder. Húngaro: Anya. Inglês: Mother, Mom. Japonês: Okaasan, Hora. Latim: Mater. Norueguês: Mor. Russo: Matb. Sueco: Mamma. Tcheco e Eslovaco: Matka. Turco: Anne. Mas nenhuma língua consegue expressar sentimento de mãe! ▲

O importante é comemorar!

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Dia das Mães não é comemorado no mesmo dia em todos os países. No Brasil, África do Sul, China, Japão, Alemanha, Dinamarca, México, Austrália, EUA, Turquia, Bélgica, Finlândia, Canadá e Itália é comemorado no 2º domingo de maio.

Argentina celebra no 2º domingo de outubro. Espanha e Portugal tem dia fixo, 8 de dezembro. Inglaterra é no 4º domingo de Quaresma. Líbano escolheu o 1º dia da primavera para celebrar a data. Noruega homenageia as mães no 2º domingo de fevereiro. Suécia comemora a data também em maio, mas no último domingo. O importante é comemorar, ter um Dia das Mães para homenageá-la! ▲

E a mãe é o alicerce!

Por: Mario Sanches Matilde - "Omatilde"



Para encerrar as homenagens às mães close de Daniela (Impacto Sport's) com seus filhos, Gabriel e Julia, ilustra este artigo: - A família é a principal responsável pela formação da consciência cidadã do jovem e a mãe é o alicerce dessa estrutura. No Brasil a ausência dos pais na formação dos filhos é algo recorrente. ▲

Feliz Dia das Mães

Mãe compreende o filho até mesmo quando ele não diz nada...

Liga Tudo
MATERIAIS ELÉTRICOS

Tudo o que você precisa está aqui !!!

fone: 11 4712-8650

Rua: Rui Barbosa, 471 centro - São Roque - SP



“ Mãe não tem limite,
é tempo sem hora,
luz que não apaga
quando sopra o vento
e chuva desaba... ”

*Trecho do poema Para Sempre
de Carlos Drummond de Andrade*

Dia das
Mães

13 de Maio

**O Comércio de São Roque tem
o presente que sua mãe merece.**



Restaurante e Hamburgueria



**A melhor Parmegiana
da região**

Foto realdosrossos pratos



Feijoada aos Sábados



Hamburgueria



Massas Importadas

Conheça nosso cardápio com novas opções de pratos

File a Cubana - Filé a Suíça - Strogonoff - e mais...

A sua mais nova opção em São Roque

*Cardápio especial para o
Dia das Mães*

Informações e Reservas
entrar em contato
por telefone ou e-mail



Rua Jamila Abumanssur Mana, 120 - Jd. Guaçu - São Roque
(coladinho no novo portal da cidade pelo acesso a castelo)
contato@donmagoo.com.br - www.donmagoo.com.br

**Disk
Entrega**
4784-7600
4784-2262