

N21|25



Anuncie!
17 99267.6116

BARRETOS PARK HOTEL INAUGURA
PRAIA DO PEÃO E APOSTA
NO TURISMO ECOLÓGICO
E ESPORTES AQUÁTICOS

CONHEÇA MAIS SOBRE
ISADORA GALDIANO:
A JOVEM QUE FEZ DA DANÇA
UM PROPÓSITO DE VIDA

IMPAR

SUA REVISTA
NO INSTA

DIREITO ÍMPAR:
O CANAL PERFEITO
PARA TIRAR TODAS
AS SUAS DÚVIDAS
JURÍDICAS COM A
DRA. LUCIANA PENNA

UMA DAS VOZES FEMININAS
MAIS AUTÊNTICAS E INSPIRADORAS
DO MEIO SERTANEJO.

MARINA FABRIS

APRESENTADORA QUE SAIU DO INTERIOR E CHEGOU
AOS MAIORES PALCOS DO PAÍS

BARRETOS SP BRASIL



TEDYSOM

DJ - SOM - LUZ - TELÃO - ESTRUTURA

O QUE VOCÊ PRECISA
PRO SEU EVENTO ACONTECER!



17 98136.1292

EDITORIAL – RECOMEÇOS QUE FLORESCEM

Aqui estamos.

Depois de uma pausa necessária, retomamos as atividades da Revista ÍMPAR — com o coração mais forte e os olhos ainda mais atentos ao que realmente importa.

Sinto a necessidade de pedir desculpas pela ausência, mas acima de tudo, preciso compartilhar que esse tempo foi essencial. Um período de recolhimento, de lutas silenciosas, de reflexões profundas. Foram dias de lágrimas e de fé, de folhas que caíram e de frutos que nasceram. Às vezes, a vida nos convida a parar para que possamos voltar com mais verdade, mais propósito, mais inteiros.

E foi justamente isso que vivi. Entendi, com cada passo desse processo, que seguir com a ÍMPAR é mais do que um projeto profissional — é missão, é afeto, é uma forma de acreditar no poder da comunicação que transforma e acolhe.

E com essa certeza no peito, voltamos com novidades lindas. A ÍMPAR agora conta com novos colaboradores que chegam para somar com saberes e olhares generosos: sejam muito bem-vindos Marcos Ministro, psicólogo, e Dra. Luciana Pena, advogada. É uma alegria enorme ter vocês conosco!

Com grande orgulho, compartilho também um sonho que agora se torna realidade: o Portal ÍMPAR Notícias (www.imparnoticias.com.br), que nasce com o mesmo cuidado e compromisso que você já conhece — mas com mais agilidade, mais acesso, mais presença no dia a dia de quem busca informação com credibilidade.

E para essa nova fase, temos a chegada da talentosa Vitória Junqueira, uma colaboradora ÍMPAR que compartilha desse mesmo amor por informar com qualidade.

Seguimos também firmes no nosso canal no Instagram, o @impar.noinsta, conectando você com histórias reais, dicas, conteúdos relevantes e gratuitos. Agradeço profundamente a todos que seguem comigo nessa jornada: Thais Ministro (fotógrafa), Uelton Gomes (colunista esportivo), Débora Garcia (colunista de Dicas), Marco A. Borges (colunista de estilo e cotidiano), além dos artigos sensíveis e potentes de Breno Moore (terapeuta holístico) e Thalita Barbosa (nutricionista).

Acreditem: reunir pessoas tão incríveis ao redor dessa ideia me emociona profundamente. Todos os colaboradores são movidos pelo mesmo propósito: informar, inspirar, tocar vidas. Um passo por vez, é assim que acredito e sigo.

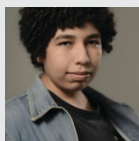
Neste retorno, nosso desejo é ir além. Trazer conteúdos diferentes, novos olhares, entrevistas que provocam, textos que acolhem. Porque a ÍMPAR é, em essência, isso: prazer em ler, em refletir, em crescer.

Espero que você goste desta edição e que siga conosco nesta caminhada em busca de evolução, beleza e significado.

Boa leitura!

Com carinho,

Gratidão imensa aos colaboradores ÍMPARES:



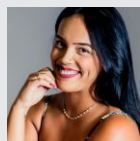
Marco A. Borges
Jornalista



Thais Ministro
Fotógrafa

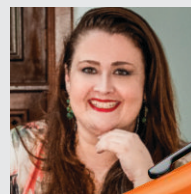


Uelton Gomes
Colunista esportivo



Débora Garcia
Colunista

ESTHER COUTO
EDITORA CHEFE
REVISTA ÍMPAR



ÍMPAR

SUA REVISTA
NO INSTA

Tel.: 17 99267.6116 | E-mail: impar.noinsta@gmail.com | Instagram: @impar_noinsta



MARINA FABRIS

Do quintal de casa ao palco dos maiores rodeios do Brasil

Por: Esther Couto

Marina Fabris aprendeu cedo a valorizar os detalhes. Crescida em Santo Antônio do Jardim, São Paulo, foi entre a vida simples do interior e as manhãs em família que ela construiu sua essência – simples, sonhadora e determinada. “Crescer em Santo Antônio do Jardim com certeza me ensinou muito sobre a simplicidade, o trabalho duro e os valores das conexões verdadeiras. Meu pai sempre me dizia: ‘não dá o passo maior que a perna, mas nunca deixe de sonhar.’”, relembra. Essa mistura de pé no chão com a cabeça entre nuvens moldou não apenas sua personalidade, mas também sua trajetória profissional.

A menina que brilhava nas festas da escola e nos saraus da cidade já carregava dentro de si a atração pelo palco. Desde cedo, o microfone parecia uma extensão natural de sua voz. “Me lembro do frio na barriga antes de cada apresentação, da alegria enorme de estar ali. Era como se, naquele lugar, eu estivesse exatamente onde eu deveria estar.” E foi, de pouco em pouco, entre covers de RBD e danças improvisadas, que floresceu uma comunicadora nata.



“

NÃO ERA SÓ
UMA PAIXÃO,
ERA UM
CHAMADO.”

Apesar do amor pela comunicação, Marina se formou em Administração e chegou a trabalhar no restaurante da família. “Eu fiz de tudo por lá. Mas, mesmo amando ajudar, sentia que faltava algo. Quando comecei a receber convites para fotografar, apresentar, algo se acendeu dentro de mim. As pessoas me diziam que se emocionavam, que se sentiam representadas... e aí eu entendi: não era só uma paixão, era um chamado.”

A virada veio de forma natural – e corajosa. Quando passou a se expor nas redes sociais, o medo bateu forte. “Meu Instagram ficou fechado por meses. Eu pensava: 'E se me julgarem? E se não gostarem?' Mas aos poucos fui entendendo que, se quisesse me comunicar de verdade, teria que me abrir, me mostrar. E hoje vejo que foi a melhor decisão.” Seu conteúdo, voltado à vida sertaneja, conquistou um público fiel, justamente por trazer a verdade de quem vive esse estilo desde sempre. “Nunca foi moda. Sempre foi meu estilo de vida.”

Foi nesse contexto que surgiu o convite para apresentar um rodeio. “Foi uma loucura! O Pedro, organizador da minha região, me viu numa presença de evento e me chamou. Eu me preparei com o que tinha – que era quase nada – e fui. Quando entrevistei os artistas pela primeira vez, senti que era ali o meu lugar.” A paixão pelos rodeios, que já era de longa data, ganhou outro significado quando Marina passou a estar do outro lado do palco.



Barretos, claro, ocupa um lugar especial no coração da apresentadora. Depois de anos como espectadora, Marina viu seu sonho se realizar em 2024 ao assumir o microfone no maior rodeio da América Latina. “Foram seis anos acampada no Camping, vivendo os 11 dias intensamente. E de repente, ali estava eu, não mais na plateia, mas apresentando, entrevistando, vivendo tudo de dentro. Foi o meu ápice profissional.” A emoção maior, no entanto, veio dos bastidores: “Meus pais apareceram de surpresa em Barretos para me assistir. Eles nunca tinham me visto em um evento tão grande. Quase tive um treco. Aquilo me marcou para sempre.”

Entre artistas consagrados como Jorge & Mateus, Luan Santana, Henrique & Juliano, Marília Mendonça e tantos outros que já cruzaram seu caminho, Marina nunca perdeu o encantamento. “Eu tenho até tatuagem simbólica do Jorge & Mateus! Um dia, eles me chamaram pelo nome e perguntaram como foi minha viagem ao Texas. Eu falei: ‘Mentira que vocês viram isso!’. É surreal.”





O universo sertanejo, ainda muito masculino, impôs desafios. “Já senti que precisava provar meu valor, mostrar que meu trabalho tinha peso. Mas isso só me fortaleceu. Eu acredito muito que dedicação vence qualquer sorte. Muitas mulheres vieram antes de mim, abriram portas, e eu quero fazer o mesmo por outras.” Sua presença hoje nos palcos e telinhas do Multishow, Globoplay e eventos de grande porte é resultado de muita entrega – e nenhum fingimento. “Eu nunca vou fingir costume. Não quero. Quero viver cada emoção como se fosse a primeira.”

E POR TRÁS DE TUDO ISSO?

Perguntamos para Marina. Sem muito pensar:

“Sou simples. Gosto da minha terrinha, da paz do interior, dos meus poucos e verdadeiros amigos. Trabalho muito, às vezes, até demais. Mas busco esse equilíbrio. Fora das câmeras, raramente você vai me ver maquiada. É calça larga, moletom e crocs mesmo. Ainda sou a Marina do quintal de casa.”

Hoje, reconhecida no meio e voando cada vez mais alto, ela segue sonhando – em silêncio, como manda seu mantra: “Primeiro a gente realiza, depois a gente conta.” Mas uma coisa ela garante: vem muita coisa boa por aí.

E se pudesse deixar uma mensagem às meninas que, como ela, nasceram em cidades pequenas e sonham com o mundo, seria essa: “Acredite no seu sonho, por maior que pareça. Seja você mesma, com verdade. Trabalhe, persista. O Brasil é enorme, tem espaço pra todo mundo brilhar.”



PERSONALIDADE ÍMPAR

Nome:

Maria Eduarda Oliveira Lacerda



Filha de:

Andrea Pereira de Oliveira Lacerda e Pedro Mendes Lacerda Júnior

Irmã de:

Maria Fernanda Oliveira Lacerda

Namora:

Maurício Carvalho

Data de nascimento:

06/09/2001

O que fez e o que faz?

Sou modelo e influenciadora.

Pessoa que você mais admira?

Minha mãe.

Maior medo?

Perder quem eu amo.

O que mais odeia em você?

Sou um pouco egoísta com minhas coisas... preciso melhorar isso.

Um lugar na Terra:

Minha casa.

Um sonho:

Viajar o mundo.

Um motivo de orgulho:

Meu trabalho.

Uma bela recordação:

Minha infância com minha irmã e meu primo na casa dos meus avós.

Frase preferida:

"Ser feliz é o que realmente importa."

Livro de cabeceira:

O Poder da Autorresponsabilidade.

Maior mico que já pagou:

O maior mico que já paguei foi quando participei do concurso de beleza "Miss São Paulo", representando minha cidade, Barretos. Eu era muito nova e não estava preparada para aquele desafio, mas decidi encarar mesmo assim. O concurso foi uma experiência intensa, com cinco dias de competições e várias etapas, sendo o último dia a apresentação final.

Uma das etapas mais desafiadoras foi quando tive que criar uma apresentação para cinco jurados, usando uma roupa que representasse a minha cidade. Escolhi um traje de rainha do rodeio, que era uma ótima representação de Barretos. No entanto, quando chegou a hora de falar, eu simplesmente travei. Não consegui dizer uma palavra – foi um mico enorme!

Mas, apesar do nervosismo e do fracasso naquele momento, aquele desafio me ensinou muito. Aprendi a lidar com a pressão, a superar meus limites e a não desistir diante das dificuldades. E, embora tenha sido um momento embaraçoso, foi também um aprendizado valioso que me ajudou a crescer como pessoa e como modelo.

Paixões por:

Esporte, trabalho, viagens.

Maior conquista:

Trabalhar com o que amo.

Amuleto de sorte:

Minha família.

Perfume:

Idôle, Lancôme.

Uma cor:

Branco.

Religião:

Católica.

Tema musical da sua vida:

Alegria.

Filme inesquecível:

Intocáveis.

Um dia ensolarado é bom:

Maravilhoso.

Um dia chuvoso é bom:

Sim.

Três palavras que definem você:

Comunicativa, trabalhadora, feliz.



BOM GOSTO
E SOFISTICAÇÃO
EM SEMIJOIAS

Marcia Carvalho

FONE: 17 98118-4233

IG @MARCACARVALHOACESSORIOS

70 ANOS DE FESTA DO PEÃO: BARRETOS SE PREPARA PARA UMA EDIÇÃO HISTÓRICA!



Mais de 100 shows, R\$ 1,5 milhão em prêmios no rodeio, tradição renovada e uma cidade inteira pronta para viver – e fazer – história. Vem aí a Festa do Peão de Barretos 2025.

Setenta anos se comemoram em grande estilo. E Barretos sabe como poucos transformar emoção em espetáculo. Em 2025, o Brasil inteiro será convidado a viver um sentimento que só quem pisa no Parque do Peão entende. A Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos chega à sua 70ª edição com um cenário de tirar o fôlego e uma programação que mistura tradição, inovação e paixão sertaneja. De 21 a 31 de agosto, o Parque do Peão vai respirar cultura country, receber mais de 100 shows, distribuir R\$ 1,5 milhão em premiação para os competidores do rodeio e apresentar uma estrutura renovada com investimento de R\$ 20 milhões. Tudo isso para oferecer ainda mais conforto e emoção ao público que faz da Festa uma experiência inesquecível.

Um Parque em constante transformação

Quem conhece Barretos sabe: a festa termina e os preparativos para o ano seguinte já começam. Em 2025, o Parque do Peão chega com cara nova. Os Independentes, organizadores do evento, investiram em melhorias como ampliação dos camarotes, recapeamento de vias internas, nova estação de tratamento de água, climatização de banheiros e alojamentos, além de um sistema de som ambiente ainda mais potente, com 160 caixas distribuídas pelo espaço.

Até o Rancho Peãozinho, dedicado ao público infantil, ganhou reforço com piso intertravado para maior acessibilidade. Novos apartamentos também foram construídos para abrigar as equipes técnicas que trabalham nos bastidores.

Rodeio, a alma da festa

O coração da Festa do Peão bate na arena. E para a edição de 70 anos, ele vem mais forte do que nunca. Serão mais de 3.500 competidores em nove modalidades, incluindo provas consagradas como o Cutiano, os Três Tambores, a Supercopa, a Liga Nacional de Rodeio e o PBR Brazil. Além disso, o Rodeio Internacional, de 28 a 31 de agosto, trará atletas de países como Estados Unidos e México.

A garra e o talento das novas gerações também terão espaço com o tradicional Rodeio Júnior, mantendo viva a vocação da Festa de revelar e impulsionar talentos.

Palco para todos os gostos

Se na arena a emoção é garantida, nos palcos ela se espalha em forma de música. E neste ano especial, o lineup está de peso. Ana Castela, Jorge & Mateus, Murilo Huff, Chitãozinho & Xororó, Leonardo, César Menotti & Fabiano, Edson & Hudson, Rio Negro & Solimões, Daniel, a revelação Cê Tá Doido, e até Frei Gilson estão entre as atrações que prometem fazer Barretos cantar, dançar e se emocionar como nunca.

A diversidade de gêneros e gerações reforça a essência da Festa: uma mistura de tradição e modernidade que abraça todos os públicos.

Rainha da Festa: tradição renovada

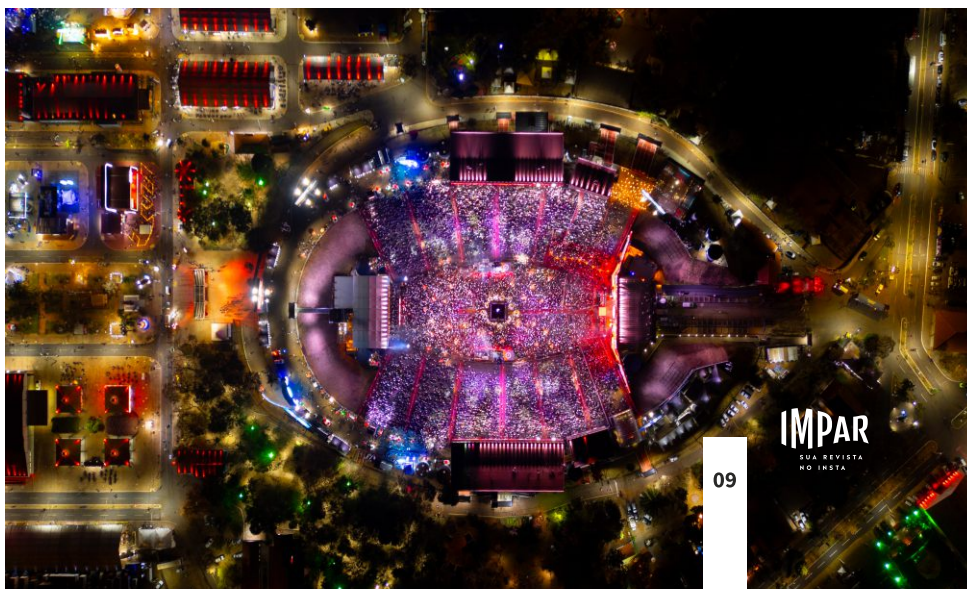
Outro símbolo da Festa que vem com novidades é o Concurso da Rainha, que este ano será realizado no estacionamento do North Shopping Barretos, com estrutura ampliada e entrada gratuita. A escolha da Rainha e da Princesa da 70ª edição retoma uma tradição marcante da cidade: a das grandes torcidas, do brilho dos figurinos e da torcida organizada.

Os trajes típicos, desenvolvidos exclusivamente para a ocasião, trazem referências aos antigos concursos, com peças como charapreiras, saias bordadas, franjas de strass e muita história para contar. A coreografia também resgata elementos clássicos como berrantes, chapéus e violas, misturando passado e presente em um espetáculo visual cheio de emoção.

Mais que uma festa: um sentimento

Barretos não é só um destino no mapa: é um estado de espírito. É onde a cultura sertaneja encontra sua casa, onde gerações se reencontram, onde a tradição se reinventa. Quem já foi à Festa do Peão sabe: é impossível sair o mesmo.

Em 2025, Barretos celebra 70 anos de uma história escrita com suor, poeira, música e emoção. Uma história coletiva, viva, que pulsa a cada toque do berrante, a cada aplauso na arena, a cada nota que ecoa dos palcos.



DIREITO ÍMPAR – SAIBA SOBRE OS DIREITOS DOS PACIENTES QUE REALIZAM TRATAMENTO ONCOLÓGICO

Você sabia que pacientes com câncer têm direito a medicamentos gratuitos pelo SUS (Sistema Único de Saúde)? Muitas pessoas não conhecem esse direito e enfrentam dificuldades desnecessárias. Vamos explicar como acessá-lo. Se você ou alguém que conhece está enfrentando essa dificuldade, neste artigo você encontrará informação.

O que diz a lei?

A Constituição Federal garante o direito à saúde. A Lei nº 12.880/2013 fortalece esse direito para pacientes com câncer.

Onde conseguir os medicamentos?

Os medicamentos podem ser obtidos pelo SUS (Sistema Único de Saúde), em farmácias de alto custo e por ordem judicial, se necessário.

Quais os documentos necessários para apresentar?

Primeiramente procure um médico, solicite a receita médica com prescrição do medicamento, laudo médico com CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, da Organização Mundial da Saúde – OMS), laudo médico com evidências científicas de alto nível do medicamento e a imprescindibilidade clínica do tratamento, descrevendo inclusive qual o tratamento já realizado, orçamento do medicamento, documento com foto e comprovante de residência.

E quando o SUS não fornece o medicamento?

O paciente poderá entrar com uma ação judicial para garantir o fornecimento do medicamento gratuito. Importante ressaltar que, o paciente deverá apresentar orçamento do medicamento, se o valor do medicamento for até 7 (sete) salários mínimos vigente nacional anual, a propositura da Ação é contra o Município, acima deste valor a Ação

Judicial deverá ser proposta contra o Estado, e em alguns casos contra a União, devendo o Advogado (a) analisar cada caso.

É necessário comprovar a incapacidade financeira em custear o medicamento?

Sim, o paciente deverá comprovar a incapacidade financeira de arcar com o custeio do medicamento.

O paciente deverá solicitar administrativamente o pedido de medicamento de alto custo?

Sim, antes de entrar judicialmente com o pedido de medicamento de alto custo, o paciente deverá solicitar o pedido administrativo para fornecimento do medicamento, com a negativa deste pedido, deverá entrar judicialmente.

O Advogado (a) para entrar com Ação judicial para solicitar medicamento de alto custo, deverá seguir rigorosamente quais requisitos?

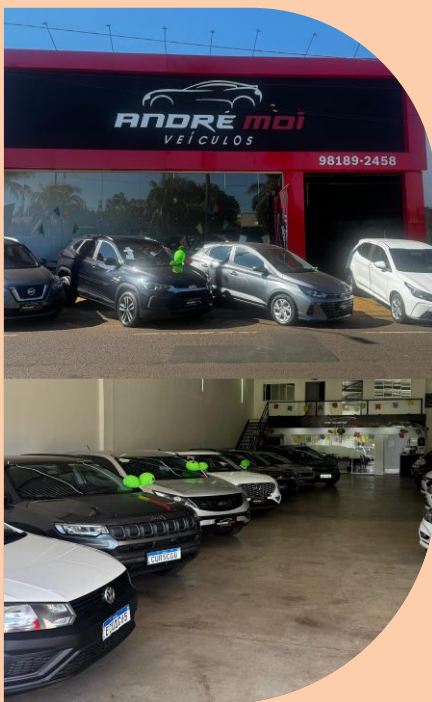
A concessão judicial de medicamento registrado na ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), mas não incorporado às listas de dispensa do SUS, deverá o paciente, Autor da Ação, seguir alguns requisitos, tais como: negativa geral de fornecimento administrativo, impossibilidade de substituição por outro medicamento constante das listas do SUS e dos protocolos clínicos, evidência científica do medicamento, necessidade do medicamento e a incapacidade financeira em custear o medicamento.

O tratamento oncológico inclui acesso garantido a medicamentos essenciais. Muitas vidas podem ser salvas com acesso aos direitos básicos. A Defensoria Pública pode auxiliar, sem custo, na busca pelo direito ao medicamento, ou procure um advogado (a) especializado (a).

Dra. Luciana Ribeiro Pena Peghim, é advogada, inscrita na OAB/SP 214.566, proprietária da Pena Assessoria Jurídica, atua nos casos de direito de família, digital e imobiliário.



Luciana Pena
Advogada



QUER TROCAR DE CARRO SEM CAIR EM CILADA?

Vai de quem entende:

André Moi Veículos não é só vender. Preço justo, procedência garantida e aquele atendimento ímpar que você não encontra em outro lugar. Na hora de escolher um carro, o detalhe que mais conta não está na ficha técnica — está na confiança. E isso a André Moi Veículos entrega. Com anos de experiência no mercado e uma clientela que volta, a loja virou referência em negócio limpo e sem surpresas.

Carro bom não é só motor: é confiança, atendimento personalizado e procedência, e se é tudo isso que você procura André Moi Veículos é o lugar certo pra você.

Atendendo Barretos e região.

Av. 57 1042- entre ruas 44x46
Segunda a sexta das 08:00 às 18:00
sábado das 09:00 às 13:00 hr
98189-2458



QUER UM LUGAR COM UMA VIBE CAPITAL MAS COM O CLIMA ÚNICO DO INTERIOR?

Então anota esse nome: Inevitável.

Com ambiente interno e externo super aconchegante, o lugar é daqueles que dá vontade de ficar - seja num date, com os amigos ou só pra relaxar depois de um dia cheio. No cardápio? Um mix elegante que vai do bolinho de bacalhau crocante ao risoto cremoso, passando por saladas bem-feitas e até comida japonesa de respeito.

E as bebidas? Drinks variados, cervejas bem geladas e uma carta que agrada tanto quem gosta de inventar quanto quem prefere o clássico bem feito.

O atendimento é rápido e simpático. Inevitável é aquele tipo de lugar que você vai uma vez... e volta.

Em Barretos, o rolê ímpar tem nome e endereço Inevitável Restaurante.

Atendimento de terça a sábado 18:00
às 00:00 h
Domingo 11:00 às 15:00h
Avenida 37 - 471



LAÇOS DI MARIA

Toda mãe, dinda, tia, amiga, sabe - um laço bem escolhido transforma qualquer lookinho. É o toque final que faz toda a diferença — e na Laços di Maria, esse detalhe vem cheio de amor, cuidado e personalidade.

Feitos à mão, com materiais de qualidade e aquele capricho ímpar, os laços são mais do que acessórios: são pequenos encantos que deixam as meninas ainda mais lindas.

Tem modelo pra cada momento, do dia a dia àquela festinha especial, sempre inovando com coleções lindas de acordo com cada época do ano.

Na Laços di Maria, cada laço carrega personalidade, estilo e se torna o acessório final para cada princesa que usa.

Afinal, quem ama um laço sabe: ele não é só enfeite. É carinho transmitido artesanalmente pra você.

Atendimento de segunda a sábado
das 08:00 às 18:00
17 99144-1055

DICA IMPAR



Débora Garcia
 Colunista

IMPAR
 SUA REVISTA
 NO INSTA

Social

Por: Esther Couto



1

A nutricionista e empresária Tuany Teixeira, do Amor no Pote, segue conquistando paladares com suas receitas criativas e equilibradas. Entre saladas com toque oriental, árabe ou com frutas e queijos, cada pote é um convite a comer bem — com muito prazer!

2

Com beleza, carisma e conteúdo, Renata Lamanna é hoje um dos nomes mais requisitados pelas marcas em Barretos e região. Influencer de destaque, ela conquista seguidores e empresas com seu engajamento e autenticidade.

3

Carisma que vem de berço! Paula Maia e sua pequena Lis encantam as redes com dancinhas, sorrisos e muito amor. Irreverência e parceria que ultrapassam gerações — são best friends dentro e fora dos stories!

4

O casal Rosicris Bithencorth e Luiz Carlos Baldasso tem um cenário favorito para celebrar o amor: a natureza. Entre verdes e águas tranquilas, eles vivem momentos únicos — como o amor merece ser vivido.

5

O vereador Tiago Alves, o conhecido “Tiagão”, tem mostrado que dedicação é sua marca registrada — seja na Câmara ou no cuidado com a saúde. Sempre presente, atuante e conectado com Barretos, ele segue firme na missão de fazer mais e melhor!

6

O vice-prefeito Mussa Calil Neto recebeu em seu gabinete o designer Paulo Greve e fez questão de mostrar que a obra recebida — um quadro feito por Paulo em sua homenagem — agora tem lugar especial em sua parede. O gesto carrega grande significado: a amizade, um legado deixado pelo pai, o saudoso jornalista Elias Couto, que foi o melhor amigo de Mussa.



1



2



3



4



5



6

Foto: Diego na Balada

Fênix: A Jornada do Grão-Mestre Elam e a Arte que Renasce a Cada Geração



Em um mundo onde o imediatismo dita o ritmo da vida, algumas histórias nos lembram da beleza da persistência, da disciplina e da paixão verdadeira. A trajetória do Grão-Mestre Elam José de Oliveira e da Academia Fênix de Kung Fu é uma dessas histórias — feita de suor, superação e, sobretudo, amor pelas artes marciais e pela formação de caráter.

O Começo de Uma Jornada Inesquecível

Tudo começou em 1978, em Ribeirão Preto, onde Elam, então estudante de Química Industrial, descobriu o Kung Fu. Já havia praticado Judô, Karatê e Capoeira em Barretos, mas foi ao conhecer a arte marcial chinesa — inspirada por filmes de Bruce Lee e pela série “Kung Fu”, estrelada por David Carradine — que seu coração encontrou um verdadeiro propósito.

Mesmo enfrentando sérias dificuldades financeiras, viajava de carona nos fins de semana em busca de conhecimento. Foi assim que começou a trilhar o caminho que o transformaria em um dos maiores nomes do Kung Fu no Brasil.

A Fundação da Academia Fênix:

Onde Tudo Renasceu

Em 1980, motivado pelo interesse de amigos e pelo fascínio que os filmes de artes marciais despertavam, Elam fundou a Academia Fênix de Kung Fu, em Barretos. O nome não foi escolhido por acaso: como a lendária ave que renasce das cinzas, a academia surgiu de um espaço simples, com piso de cimento e quase nenhum equipamento, mas com muita vontade de crescer.

Décadas depois, a Academia Fênix possui sede própria, três salões equipados com tecnologia de ponta e uma proposta pedagógica que vai muito além da técnica.

Um Legado de Medalhas e Emoções

Em abril deste ano, a Academia Fênix completou 45 anos. Mais de 10 mil alunos passaram por suas portas. Os números impressionam: seis títulos mundiais, três pan-americanos, três sul-americanos e um intercontinental, além de conquistas nos Estados Unidos, Europa e América Latina.

Mas há momentos que transcendem troféus. Em 2019, no Paraguai, sua filha Vivian e os netos João Vitor e Ana Júlia tornaram-se campeões mundiais no mesmo evento. O anúncio dos nomes no pódio arrancou lágrimas do mestre — um marco de emoção em sua trajetória.

Kung Fu: Muito Além da Luta

Mais que formar campeões, Elam sempre priorizou a formação humana. A filosofia do Kung Fu, baseada na ética marcial (Wu De), guia os alunos rumo à integridade, humildade, disciplina, respeito e sabedoria.

Nas palavras do mestre: “Fortalecemos valores como o respeito por si mesmo e pelo outro. Em nossas aulas não há palavrões, apelidos ou desrespeito. O ambiente é de crescimento, físico e moral.”

Visão de Futuro: Espalhar Sabedoria

Elam não para. Seu projeto futuro inclui formar novos faixas-pretas para levar o Kung Fu a outras cidades, oferecer aulas de Tai Chi Chuan e Lian Gong para a terceira idade, além de cursos de Mandarim para os interessados na cultura oriental.

“Mais do que ensinar técnicas, meu papel é transmitir valores, filosofia e espiritualidade. O legado de um mestre vai muito além do tatame.”

Quem é o Grão-Mestre Elam?

Natural de Barretos, Elam é educador e especialista em diversas áreas. Licenciado em Química, Educação Física, Biologia, Pedagogia e Matemática, também é pós-graduado pela UNICAMP. Foi atleta multicampeão e treinador de seleções internacionais, árbitro internacional de Wushu e reconhecido mundialmente por seu trabalho, inclusive com prêmios e títulos honoríficos no Brasil e no exterior.

Academia Fênix de Kung Fu

Barretos/SP

45 anos de história

Muito mais do que lutar: uma escola de valores



Uelton Gomes

Colunista esportivo



SIBRAPE

FAÇA SEU ORÇAMENTO
SEM COMPROMISSO!



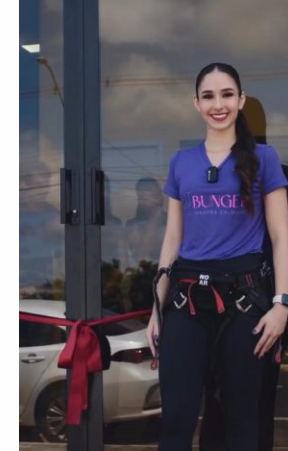
**HÁ MAIS
DE 25 ANOS
CONSTRUINDO
MUITOS E BONS
MOMENTOS**

**PISCINAS EM VINIL E FIBRA;
AQUECIMENTO SOLAR E ELÉTRICO
PARA PISCINAS E RESIDÊNCIAS;
ACESSÓRIOS E PRODUTOS PARA
LIMPEZA E MANUTENÇÃO
E COM ENTREGA GRÁTIS.**

17 3322.6884 

Acqua
Shop

RUA 18, 1961 - BARRETOS | SP



Isadora Galdiano

A jovem que fez da dança um propósito de vida

Aos três anos de idade, Isadora Galdiano calçou suas primeiras sapatilhas sem imaginar que, dali em diante, a dança se tornaria a trilha principal de sua vida. Hoje, aos 21 anos, ela não apenas dança — ela transforma, inspira e ensina. Dona de um dos espaços mais completos e acolhedores dedicados à arte do movimento em Barretos, o Studio de Dança Isadora Galdiano é o reflexo de uma trajetória feita de talento, superação e muito amor.

“Desde pequena, a dança é parte de quem eu sou. Mas foi aos 12 anos, ajudando minha professora de ballet, que descobri o meu verdadeiro propósito: ensinar. Ali percebi o quanto eu amava estar com os alunos e transmitir conhecimento.”, lembra Isadora.

A paixão pelo palco veio acompanhada de desafios. Em uma sociedade que nem sempre valoriza a arte como profissão, a jovem bailarina teve que aprender cedo a lutar pelo que acreditava. “A desvalorização da dança sempre foi um obstáculo. Mas escolhi seguir em frente, com coragem e muito trabalho”, diz ela.

Isadora não parou por aí. Além da formação em ballet clássico, ela mergulhou em capacitações nas áreas de jazz, dança contemporânea, ballet aéreo e pas de deux, inclusive fora do estado. Hoje, está prestes a concluir a graduação em Educação Física e é certificada como instrutora de Pilates e da modalidade inovadora Bungee, oferecida com exclusividade por ela em Barretos.

O Studio que leva seu nome é resultado direto dessa dedicação. Lá, crianças a partir de 2 anos e meio, jovens, adultos e até alunos com mais de 75 anos encontram um espaço onde a técnica caminha lado a lado com respeito, empatia e cuidado. As aulas são divididas por faixa etária e nível técnico, com uma metodologia adaptada que leva em conta o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos alunos.

A grade é variada e atende a todos os gostos: ballet clássico, jazz dance, dança contemporânea, ballet aéreo com lira circense, dança de salão, fit dance, bungee, pilates com bola suíça e Thera Bands, além de montagens coreográficas personalizadas para eventos como 15 anos e casamentos.

“Nosso objetivo vai além da dança. Quero que meus alunos levem para a vida valores como respeito, comprometimento

e amor pela arte. A dança é uma ferramenta de transformação humana”, afirma Isadora.

E não é só no Studio que essa energia se faz presente. Ao lado dos pais, Geovana e Cláudio Galdiano, Isadora deu vida a um segundo sonho: a Frutaria Arabesque, anexa ao Studio. O nome é uma homenagem a um dos passos mais clássicos do ballet, e a logo — com uma bailarina vestida de frutas — traduz perfeitamente a fusão entre arte, saúde e bem-estar. “Unimos nossas paixões e formamos um projeto em família. Cada um tem um papel essencial.”, conta Isadora, com brilho nos olhos.

Entre tantos momentos marcantes em sua trajetória como professora, um em especial a transformou para sempre: o desafio de trabalhar com alunos autistas. “Foi algo novo, que exigiu empatia, estudo e muita sensibilidade. Cresci muito como profissional e como ser humano.”, confessa.

A inspiração que move Isadora tem nome e sobrenome: José Luiz Shiea, seu mestre de ballet clássico, falecido recentemente. “Ele me ensinou mais do que técnica. Ensinou sobre responsabilidade com o palco e com os alunos. Serei eternamente grata.”, diz, emocionada.

Sobre o futuro, Isadora não tem dúvidas: os sonhos estão só começando. Ela quer expandir, abrir novas turmas, trazer mais modalidades e consolidar o Studio como referência em dança, acolhimento e saúde. “Comecei na garagem da minha casa. Hoje temos um espaço construído com esforço e amor. Com fé e trabalho, sei que ainda vamos muito longe.”

Para quem passa pela porta do Studio Isadora Galdiano, o que se encontra não é apenas uma sala de espelhos e barras. É um espaço onde a arte pulsa, onde crianças descobrem o equilíbrio, jovens desenvolvem autoconfiança e adultos encontram liberdade em cada movimento. Um lugar onde a dança deixa de ser apenas técnica e se torna um jeito inteiro de viver.



ANSIEDADE — O Grito da Parte Esquecida

Você já se perguntou se a sua ansiedade é apenas um sintoma, ou se ela pode ser, na verdade, um *grito simbólico* — uma tentativa desesperada da psique de ser ouvida no meio de uma existência excessivamente adaptada?

Há algo de profundamente desonesto na maneira como a cultura contemporânea tenta lidar com a ansiedade. Desonestidade não no sentido moral, mas **ontológico**: tenta-se apagar o sintoma como se ele fosse uma falha, um ruído no sistema, quando na verdade, ele é o próprio **convite da alma para a escuta**. O sujeito moderno é ensinado a fugir do incômodo, como se o mal-estar fosse um inimigo da saúde e não, possivelmente, o seu prenúncio.

Sim, é verdade: a ansiedade se manifesta em formas concretas, tangíveis e por vezes devastadoras — palpitações, sudorese, sensação de descontrole, medo difuso, insônia, despersonalização.

E sim, ela pode e deve ser acolhida com responsabilidade clínica, com escuta, com apoio farmacológico quando necessário, com técnicas que ajudem o sujeito a sobreviver quando a alma se incendia por dentro.

Mas **reduzir a ansiedade ao campo do gerenciamento emocional** é uma mutilação da sua complexidade.

Ao invés de anestésiar o sintoma, é preciso antes perguntar: **o que essa angústia está tentando dizer?**

E mais importante: **o que dentro de mim não quer mais ser ignorado?**

Na psicologia analítica, a ansiedade não ocupa um lugar fixo, não é um constructo encapsulado. Jung não a nomeia como entidade isolada, mas a reconhece como **expressão sintomática de cisões internas**, especialmente quando o ego está em desalinho com o inconsciente — seja por repressão da sombra, seja por distância do self, seja pela alienação simbólica que a persona cristalizada impõe.

Nesse sentido, a ansiedade é menos um problema a ser solucionado e mais um **fenômeno a ser escutado**.

Ela aponta para um **desequilíbrio energético** na psique — uma tensão entre o que sou e o que me forço a ser, entre o que sinto e o que me proíbo de expressar.

Vivemos em uma era em que a performance é uma religião laica. A velocidade, um dogma. A funcionalidade, um valor superior à verdade. E nesse mundo de “gente forte e produtiva”, a ansiedade se torna um escândalo.

Não é difícil perceber que os corpos e psiquismos são pressionados a se manter operantes a qualquer custo.

Somos ensinados a calar o grito interno com frases de efeito, a maquiagem o caos com técnicas de respiração rápida, e a ignorar o abismo com medicações que — embora muitas vezes essenciais — acabam se tornando ferramentas de silenciamento se utilizadas sem reflexão simbólica.

A cultura atual **não permite pausa verdadeira**, porque a pausa revela.

E o que ela revela?

Revela o “Vazio”.

Revela que há um *eu* que não foi vivido.

Revela que há desejos que não foram tocados.

Revela que o modo como fomos ensinados a funcionar não é natural — **é uma fantasia adaptativa que virou prisão**.

A ansiedade surge, então, como o **sintoma de uma singularidade traída**.

É o retorno do real sob a forma de colapso.

É o inconsciente dizendo: “você está vivendo como se fosse outra pessoa — e eu não vou permitir que isso continue impunemente.”



Há uma ilusão persistente — aquela que nos faz acreditar que o ego, ao se estabilizar, resolverá o sintoma. Mas e se for justamente o **ego conformado** que produz a angústia?

E se for o esforço descomunal para parecer normal, eficiente, maduro, centrado — que está esmagando a espontaneidade viva da psique?

A ansiedade, nesse sentido, é muitas vezes o **efeito colateral da repressão arquetípica**.

A sombra não desaparece — ela se espreme.

E quando o ego fecha as portas à sua escuta, ela grita pelas bordas, distorce a percepção, acelera o coração, sabota a funcionalidade.

Ela se manifesta como medo difuso, como inquietude crônica, como hiperconsciência.

Mas não quer punição. Quer reconhecimento.

A partir do momento em que o sintoma é acolhido não como falha, mas como **mensagem do inconsciente**, inicia-se um outro percurso:

O da integração.

O da individuação.

O da reconexão com conteúdos esquecidos, abandonados, negligenciados — e que agora retornam sob a forma do incômodo.

A persona, esse arranjo social da psique, deveria ser uma máscara provisória.

Mas hoje ela é confundida com o rosto.

Quando o sujeito se identifica por completo com aquilo que mostra ao mundo — e não com aquilo que pulsa no silêncio — ele inevitavelmente entra em conflito.

É nesse ponto que a ansiedade se apresenta: **como descompasso entre a expressão pública e a verdade íntima**.

O que você deseja, mas não admite desejar?

O que você sente, mas evita nomear?

O que há em você que não cabe na imagem que quer projetar?

A ansiedade é o índice desse desacordo.

Ela é o sintoma da dissociação entre a superfície e a profundidade.



Quando um sujeito começa, gradualmente, a permitir que sua identidade se organize em torno do que é coerente com seu Self — e não apenas com o que é funcional para o mundo — a tensão ansiosa começa a se transformar.

É nesse ponto que a libido psíquica encontra novo vetor.

Deixa de ser drenada pela tentativa constante de controle e passa a **alimentar um processo de enraizamento psíquico**.

O sujeito começa a agir com mais clareza, porque deixou de mentir para si.

Começa a respirar com mais liberdade, porque deixou de segurar o próprio fluxo.

Não é ausência de sintoma — é **integração da sua função simbólica**.

A ansiedade, portanto, **não é um erro a ser corrigido**. É um oráculo.

Ela fala em nome do que foi negado. Ela reclama a escuta que nunca teve.

Ela exige — com força, com violência, com dor — que o sujeito deixe de viver como espectro de si mesmo.

Eliminá-la sem compreendê-la é como tapar o alçapão de uma casa assombrada.

Em algum momento, a madeira cede. E o que está embaixo volta — mais forte.

Que sejamos, então, honestos o bastante para escutar.

Corajosos o bastante para confrontar.

E lúcidos o bastante para atravessar.

Porque, no fim, não se trata de eliminar o sintoma — Se trata de *voltar a ser inteiro*.



Marcos Ministro
Psicólogo Clínico

Especialista em Psicologia Analítica

ANSIEDADE

I3 ATLAS: O Mensageiro Interestelar que Intrigou os Astrônomos

Em 2024, astrônomos de todo o mundo voltaram seus telescópios para um visitante misterioso: o objeto interplanetário I3 ATLAS. O nome “ATLAS” vem do sistema de telescópios que detectou o objeto, o mesmo que monitora asteroides potencialmente perigosos. O “I3” indica que é o terceiro objeto interestelar já confirmado.

Assim como o famoso ‘Oumuamua, descoberto em 2017, o I3 ATLAS chamou atenção por vir de fora do Sistema Solar — um mensageiro silencioso carregando pistas de regiões distantes do cosmos.

O I3 ATLAS foi detectado pelo projeto ATLAS (Asteroid Terrestrial-impact Last Alert System), no Havaí, que monitora o céu em busca de asteroides que possam cruzar a órbita da Terra. A princípio, pensou-se tratar de um cometa comum, mas logo os cálculos mostraram algo extraordinário: sua órbita hiperbólica — uma rota que indica que ele não está preso ao Sol — provava que o objeto veio de outro sistema estelar.

Além da trajetória incomum, outro detalhe intrigou os cientistas: sua composição. Observações preliminares sugerem que o I3 ATLAS é mais ativo que ‘Oumuamua, liberando gás e poeira como um cometa. Isso dá aos

pesquisadores uma rara chance de estudar a “matéria-prima” de outros sistemas planetários, sem sair do quintal cósmico da Terra.

A visita do I3 ATLAS é curta. Ele já está se afastando, carregando consigo segredos que talvez nunca sejam totalmente desvendados. Mas sua passagem reacendeu uma pergunta fascinante: quantos outros visitantes interestelares cruzam silenciosamente o Sistema Solar, sem serem notados?

Estudar viajantes como o I3 ATLAS é como espiar uma carta perdida vinda de outro endereço cósmico. Cada amostra de poeira, cada medição de luz refletida, conta um fragmento da história de outros sistemas planetários. Quem sabe, um dia, poderemos enviar sondas para interceptar essas relíquias interestelares — uma forma de conversar com a galáxia sem precisar sair do lugar.

Para cientistas e curiosos, o I3 ATLAS é um lembrete de que o universo é muito maior — e mais surpreendente — do que podemos imaginar. A cada novo viajante interestelar, uma parte desse grande quebra-cabeça se revela, convidando a humanidade a olhar para o céu com novos olhos.

Enquanto observamos, o I3 ATLAS segue sua jornada solitária, lembrando a todos nós que o Sistema Solar é apenas uma parada de descanso na imensidão do espaço.



Breno Moore
Terapeuta Reikiano



Barretos Park Hotel Investe em Turismo Ecológico com a Inauguração da Praia do Peão

O Barretos Park Hotel, reconhecido por sua conexão com a cultura sertaneja e localizado ao lado do Parque do Peão, anuncia um investimento significativo na expansão de seu complexo de lazer. Com um aporte de mais de R\$ 2 milhões, o hotel está em fase avançada de construção da "Praia do Peão", um novo atrativo de mais de 5.000 metros quadrados que promete transformar o turismo na região.

Inspirada em destinos de lazer ao ar livre, a Praia do Peão contará com um extenso banco de areia, coqueiros, área para natação, deck de pesca e um bar completo. Além disso, haverá 9 quiosques, 5 bangalôs VIPs e uma variedade de brinquedos aquáticos disponíveis para locação, como caiaques, pedalinhos, bikeboats e stand-up paddle.

A inauguração está programada para o dia 19 de julho, a partir das 09h, com um evento especial que incluirá café da manhã, visita guiada e outras experiências para a imprensa e convidados. Este lançamento não só fortalece o posicionamento do Barretos Park Hotel como um destino de turismo ecológico e esportes aquáticos em São Paulo, mas também atende à crescente demanda por experiências ao ar livre e sustentáveis.



Adriano Santos, gerente geral do Barretos Park Hotel, destaca: "Estamos comprometidos em proporcionar novas experiências que valorizem o convívio familiar e o contato direto com a natureza. A 'Praia do Peão' é um reflexo dessa visão, oferecendo diversão e relaxamento em um ambiente único, inspirado na rica tradição cultural da região."

Com essa iniciativa, o Barretos Park Hotel reafirma seu papel como um destino completo para lazer, eventos e negócios no interior de São Paulo, fora da tradicional temporada da Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos.



APRESENTA

CIRCUITO SERTANEJO



NÃO VOU
PERDER
★ ESTE ★
FESTÃO!

BARRETOZOS

70ª FESTA DO PEÃO DE BOIADEIRO
21 A 31 AGOSTO 2025



INDEPENDENTES.COM.BR

