

AUMENTO DOS CASOS

COVID-19: Pesquisas comprovam que água ozonizada reduz infecções hospitalares e neutraliza o vírus da covid-19

Foto: Divulgação



Ozônio traz inovação na higiene hospitalar com resultados comprovados em pesquisas

O mercado de metais sanitários está sendo transformado por uma inovação que garante mais segurança e bem-estar em ambientes hospitalares. Trata-se da tecnologia ozônio,

uma novidade que já está trazendo benefícios significativos para ambientes de saúde em todo o mundo. No Brasil, a Docol tem contribuído para este avanço, com a linha Docol Ozô-

nio, sendo a primeira empresa da América Latina a oferecer essa tecnologia.

Pág. 3

Cidade

ABC do skincare: em quais produtos vale investir?



Descubra quais são os compostos que devem entrar na rotina de cuidados, mas não se esqueça: nada substitui uma consulta com o dermatologista.

Pág. 05

Cidade

Principais perguntas sobre a Revisão da Vida Toda

Pág. 03

Cidade

Dia do Servidor Público é dia de resistência!

Pág. 10

Cidade

8 Dicas para valorizar o imóvel na hora da venda

Pág. 19

Cultura



Camila Assis

A mãe do ator Matheus Assis abre o coração para a PiraCult!

Filhos A importância das primeiras consultas odontológicas
Gastronomia Receitas para um Halloween saudável e divertido
Saúde Adenose ou endometriose? Saiba identificar
Vida Saudável Como prevenir trombose venosa em viagens longas
Comportamento Positividade tóxica x otimismo

Pág. 21

Cultura

Studio 415 chega aos 44 anos de atuação na formação de bailarinos e bailarinas

Pág. 25



Cidade

Selic em queda: como ela pode impulsionar diversos segmentos da economia

Foto: Divulgação



Otimista com taxa de juros menor, setor estima que últimos meses de 2023 podem impulsionar diversos segmentos da economia

Pág. 04

Cidade

Dia Mundial do AVC: minutos que salvam vidas

Pág. 14

Cidade

CME da Acipi encerra programação com corte de cabelos para o projeto Cabelovers

Pág. 16

CONHEÇA A NOVA GRADE DE PROGRAMAÇÃO da legítima e mais querida webrádio da cidade.

FOLHA DE PIRACICABA O JORNAL CONECTADO COM A CIDADE



@FolhadePiracicaba

NESTA

TERÇA 31/10

PORTUGUÊS BRASILEIRO



Artigo

O fantasma de Herodes

Assistimos estupefatos, e diariamente, a matança dos inocentes na Palestina. Nem chegou o Natal e já apareceu o maldito fantasma de Herodes. Vemos crianças mortas dos escombros, com os rostinhos esbranquiçados da poeira, inertes, só restando a misericórdia de um pano úmido. Se sobrevivem por alguns momentos são acometidas de calafrios e tremores do susto, do medo, de olhares vagos, exangues num delirium tremens, perdidas para sempre nas lágrimas de Raquel. Não os permitem viver na Palestina e muitos nem chegam aos trinta e três anos.

A matança dos inocentes é um dos primeiros episódios dos evangelhos de Mateus e Lucas. Alega-se que a narrativa não seja histórica, mas preenchimento de uma lacuna desconhecida da infância de Jesus. Contudo, o que importa é que essa crueldade levantada na narrativa, que se repete em Gaza e na História. Quer verdadeira ou lenda, essa narrativa é uma forte advertência profética contra as matanças recorrentes de indefesos, as quais devem ter ocorrido muitas vezes numa versão de farsas como agora, pois, além de tudo, é uma vergonha histórica.

Antes dos escritores sagrados, dos quatro evangelistas, o evangelho era um estilo panfletário dos reis da antiguidade, como o Evangelho do Nascimento do Imperador Augusto, o qual era cantado aos povos conquistados nas províncias romanas. Ia de mão em mão para enaltecer o tal "salvador predestinado", mas produzia apatia e asco entre os plebeus.

Os escritores sagrados retomam o estilo pagão direcionando-o em favor dos pobres, para animar as comunidades, consolar aflitos e proclamar a

salvação por um crucificado ressurreto. Sob perseguição cruel e sistemática, os evangelhos fluem entre as comunidades mais remotas como um jornal, um noticioso subversivo, animando e proclamando salvador um Jesus solidário, o qual liberta os vulneráveis do medo e da apatia do sofrimento. Coisas que, quer escritas ou orais, nos chegam até hoje como sombras ancestrais e move sentimentos religiosos.

Os evangelhos não se prendem a meras antíteses ocasionais ou mera epopeia propagandista, mas identifica-se com verdades históricas e anseios reprimidos, em protesto por uma vida de paz numa mesa comum, anunciando um reino sob a égide do mesmo pai, o Abbá.

Para justificar a matança indiscriminada em Gaza usam-se de jargões, num evidente descaramento retórico. Usam-se termos como "guerra preventiva", "escudos humanos" é até "direito à defesa" quando são ataques, destruindo tudo como terremotos. O Estado de Israel, mais forte e rico, se vitimiza pelo holocausto nazista de décadas passadas. Entretanto, muitos judeus protestam contra a ação fulminante dos seus irmãos palestinos, ambos semitas. O Estado de Israel estaria mesmo "apenas se defendendo", matando "por acidente" crianças, mulheres, idosos e inválidos em camas de hospital?

O fantasma de Herodes ainda persegue os filhos de Raquel sem consolação e, por certo, quem mata crianças mata o divino em si mesmo.

Camilo Irineu Quartarollo - Escrevente e escritor, ensaísta, autor de crônicas, historietas, artigos e livros

Artigo

"O QUE PERDEMOS NO FOGO, ACHAREMOS NAS CINZAS" (Parte I)

No novo tempo, apesar dos perigos...eis que da noite amanheceu o dia ...Do dia veio o Sol e a luz...As trevas se intimidaram...E os anjos se encantaram e se abraçaram...Na certeza de um longo dia...À partir de 2023 medidas abrangentes para todas as etnias, natureza e a sociedade de modo geral foram tomadas. Entre tantas medidas, destacou-se o início da política de "controle" de armas no país e restrição ao acesso às armas e munições e registro de novas armas de uso restrito somada à autorizações de novos clubes de tiro...em seguida o governo lançou o novo Programa Nacional a favor da mulher que incluem: Segurança Pública com cidadania (Pronasci), prevenção e enfrentamento da violência contra a mulher; políticas de segurança pública com cidadania objetivando territórios mais vulneráveis e com altos índices de violência, estímulo ao ensino formal e profissionalizante para presos e egressos; apoio às vítimas de criminalidade, combate ao racismo e a todos os crimes dele derivados; prevenção e combate à tortura, letalidade policial e desaparecimento forçado de pessoas. E algo fundamental..."fortalecimento da democracia como um dos pilares fundamentais de um País que urge em abraçar a "Democracia" e restituir a participação da sociedade civil no campo democrático...revogação de decretos como o decreto 9.759 que excluía a participação social (SNPS e PNPS)...combate ao racismo através de um pacote de medidas com ações para diminuir a desigualdade, valorização dos povos quilombolas e redução da violência contra a população negra, além da criação do Programa Aquilomba Brasil, atuando na promoção dos direitos da população quilombola...somam-se a implementação do Plano Juventude Negra viva, enfrentamento do Racismo Religioso, particularmente religiões de matriz africana...acesso de pessoas negras, indígenas, com deficiência e mulheres à áreas como educação, justiça, saúde e trabalho. A política de imigração tem sido contemplada através da criação da Política Nacional de Migrações, Refúgio e Apatridia...Direitos Humanos... algo que tem sido bem lembrado pelo governo atual através de várias ações de proteção humana, principalmente de refugiados beneficiando milhões de pessoas...O combate ao trabalho escravo, focalizando as assimetrias nas relações entre empregados e empregadores tem sido também motivo de atenção do governo no sentido de amenizar o retrocesso causado pelo governo anterior através da extinção do Ministério da Economia, restringin-

do os mecanismos de participação da sociedade civil, bem como as estruturas de fiscalização, as quais foram criminosamente sucateadas...Políticas de gênero, as quais, anteriormente, permitiram ao Brasil endossar a Declaração do Consenso de Genebra, que representa uma posição contrária ao "aborto legal" e favorável ao reconhecimento de uma posição ultraconservadora de família com base na sociedade conservadora...tudo isso dificultava a realização do aborto em casos previstos na lei. Como Postura internacional, medidas urgentes foram tomadas a fim de que a diplomacia brasileira também voltasse a ter uma visão de respeito aos direitos humanos no Conselho da ONU que trata sobre o tema como discriminação de pessoas LGBTQIA +, reafirmando que políticas públicas nacionais do Brasil são dirigidas a todas as formas de família, sem qualquer tipo de discriminação...Desde o início de 2023, o que temos observado é o total "contraste" com os "constantes ataques anteriores aos direitos humanos e à democracia". Isso demonstra a necessidade de retomada das várias diretrizes democráticas no sentido de tornarmos esta "forma de política" uma estrutura permanente em nosso País. O programa Desenrola (renegociação de dívidas) foi sancionado e lançou-se uma plataforma do programa iniciado em outubro de 2023...Paralelamente e continuamente, centenas de medidas tem sido tomadas nas mais diversas áreas de atuação como socorro do povo Yanomami; as privatizações desnecessárias e que comprometem a sociedade brasileira tem sido refreadas como por exemplo retirar a Petrobrás e Correios da lista de privatizações; garantiu-se as vacinas contra a Covid-19 para todos, inclusive as crianças desde o início do ano, garantindo a proteção exigida em relação à essa doença deletéria para o ser humano. Esforços no sentido de "aliviar as tensões diplomáticas causadas pelo governo anterior tem sido levadas a efeito através de constantes viagens do governo ao exterior...A quantidade enorme de medidas governamentais que tem sido tomadas para o bem desse País, embora tenha os que não as considerem, não caberiam nesse espaço que temos para a devida redação...Portanto, estamos dividindo-o em duas partes...

Este é o meu País!! Me diz, me diz, como ser feliz em outro lugar...

J.F.Höfling/ Biólogo/Professor da UNICAMP

Diretor Comercial: Marcelo Germano; **Diagramação:** Flavio Salgueiro; **Arte Final e Tratamento de Imagem:** Daniel Kusunoki. **E-mail:** contato@folhadepiracicaba.com.br. **Site:** www.folhadepiracicaba.com.br.

Pesquisas confirmam que água ozonizada reduz infecções hospitalares

Ozônio traz inovação na higiene hospitalar com resultados comprovados em pesquisas

O mercado de metais sanitários está sendo transformado por uma inovação que garante mais segurança e bem-estar em ambientes hospitalares. Trata-se da tecnologia ozônio, uma novidade que já está trazendo benefícios significativos para ambientes de saúde em todo o mundo. No Brasil, a Docol tem contribuído para este avanço, com a linha Docol Ozônio, sendo a primeira empresa da América Latina a oferecer essa tecnologia.

Um dos impactos marcantes dessa revolução na área da saúde é a redução das infecções cirúrgicas. Estudos recentes, apoiados pela empresa, como a pesquisa "Use of Ozonized Water in the Prevention of Surgical Site Infection in Children Undergoing Cardiovascular Surgery [1]"

deste ano, destaca uma queda de 44% nas infecções em sítios cirúrgicos. Os dados se referem ao uso da tecnologia Docol Ozônio no Hospital da Criança e Maternidade de São José do Rio Preto, para o qual a empresa substituiu as torneiras comuns por torneiras com a tecnologia Ozônio. Essa descoberta é um passo importante na direção de ambientes cirúrgicos mais seguros.

Inativação de vírus em tempos de crise

Outra conquista notável ocorreu no auge da pandemia da covid-19. Isso porque foi comprovado que a tecnologia Docol Ozônio inativa o SARS-CoV-2, vírus responsável pela COVID-19. A pesquisa "SARS-CoV-2 Inactivation by Ozonated Water, [2]" conduzida por pesquisadores bra-



Foto: Divulgação

Foi comprovado que a tecnologia Docol Ozônio inativa o SARS-CoV-2, vírus responsável pela COVID-19

sileiros em 2021, mostra que a água da Linha Ozônio da Docol pode neutralizar o vírus em apenas um minuto de exposição, o que oferece uma camada adicional de proteção contra ameaças virais em ambientes hospitalares.

Tecnologia de ponta e compromisso com a sustentabilidade

A base da tecnologia Docol Ozônio é seu gerador, que utiliza o oxigênio do ar am-

biente para transformá-la em água ozonizada. Isso resulta na eliminação de 99% das bactérias em apenas 30 segundos, além de se mostrar eficiente no combate ao coronavírus. Além disso, a tecnologia "bactéria-free" também utiliza nanopartículas de prata para eliminar as bactérias do metal, reduzindo o risco de contaminação cruzada.

Segundo Christopher Hakenhaar, Engenheiro da Docol, os produtos foram projeta-

dos com foco na praticidade. "Com acionamento sem contato, superfícies antibacterianas e uma variedade de modelos disponíveis, buscamos atender às necessidades específicas de ambientes hospitalares", aponta.

<https://www.scielo.br/j/rbccv/a/K6ChDvjrkVBhBMs-ZF6m5rDs/>

<https://repositorio.unesp.br/items/29580fa1-67ee-45d9-8911-19c225269ea8>

Principais perguntas sobre a Revisão da Vida Toda

Guilherme Chiquini

O que é a Revisão da Vida Toda e quem tem direito a ela?

Revisão da Vida Toda é uma revisão de aposentadoria que consiste em incluir no cálculo do valor da aposentadoria os salários recebidos pelo segurado do INSS antes de julho de 1994. Em regra, a revisão da vida toda é vantajosa para quem contribuía com valores altos ao INSS antes de julho de 1994. Muitas pessoas receberam bons salários antes de julho de 1994 e passaram a contribuir com valores menores após essa data. Essas pessoas, portanto, foram prejudicadas quando do cálculo de suas aposentadorias e a revisão da vida toda é uma forma de recuperar esse prejuízo.

Qual o prazo para o aposentado solicitar a Revisão?

Podem ter direito à revisão da vida toda quem recebeu o seu primeiro pagamento de aposentadoria nos últimos dez anos. Isso porque, o STJ, ao reconhecer o direito dos aposentados à

revisão, reconheceu também a chamada decadência, ou seja, o prazo de 10 anos para pedir a revisão e, esse prazo se inicia no primeiro dia do mês seguinte ao do primeiro recebimento do benefício. Portanto, quem se aposentou nos últimos dez anos e teve o seu benefício calculado com base na média dos 80% maiores salários recebidos a partir de julho de 1994 podem ter direito à revisão da vida toda, desde que, é claro, o novo cálculo lhe seja benéfico.

A Reforma da Previdência, em vigência desde 13/11/2019, pôs fim à Revisão da Vida Toda?

Na verdade, a Revisão da Vida Toda é um conflito de regras de cálculos constantes da Lei 8.213/1991. A EC 103/19, mais conhecida como Reforma da Previdência, trouxe uma nova sistemática de cálculo da aposentadoria em substituição aos textos da Lei 8.213/91. Deste modo, apenas quem se aposentou após o início de vigência da Reforma,

mas que teve seu benefício calculado com base nas regras do direito adquirido (cálculo pela Lei 8.213/91) é que podem ter direito à Revisão da Vida Toda. Já quem se aposentou com fundamento no cálculo trazido pela EC 103/19 não tem direito, eis que a esse aposentado foi aplicada a nova regra e não aquelas objeto de conflito. É muito pequeno o número de aposentados após a vigência da Reforma da Previdência que têm direito à Revisão da Vida Toda. Deste modo, considerando estarmos, praticamente em novembro de 2023, em regra, pode ter direito à Revisão da Vida Toda quem se aposentou entre novembro de 2013 (há dez anos) e novembro de 2019.

Como saber se a Revisão da Vida Toda é vantajosa ao aposentado?

O primeiro passo para saber se a Revisão da Vida Toda é benéfica ao aposentado é realizar um cálculo mediante a inclusão dos salários recebidos antes de julho de 1994. Se o cálculo



Foto: Divulgação

Guilherme Chiquini, Advogado, Especialista em Direito Previdenciário: Concessão e Revisão de Benefícios do INSS

demonstrar que a revisão é vantajosa aí sim o aposentado poderá ingressar com uma ação de revisão de sua apo-

sentadoria perante o Poder Judiciário, eis que o INSS não reconhece tal direito na via administrativa.

Selic em queda: setor da construção civil cria expectativa para fechar 2023 aquecido

Otimista com taxa de juros menor, setor estima que últimos meses de 2023 podem impulsionar diversos segmentos da economia

A taxa Selic é um importante indicador para os mais diversos setores econômicos, inclusive o da construção civil que, com o patamar de 12,75%, definido em setembro de 2023, e com vislumbre de mais quedas, pode voltar a sonhar com reaquecimento. De acordo com Roberto Braz Thá, diretor da Thá Engenharia, isso acontece porque o ritmo de queda da taxa de juros estabelece uma relação direta com financiamentos, retorno de investimentos e empréstimos, tanto para quem constrói quanto para quem decide comprar.

“A construção civil prevê crescimento de 2,5% em 2023. Para se ter uma ideia, o Ministério da Fazenda estipula que o crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) chegue a 3,2%, ou seja, o segmento acompanha o crescimento econômico geral e de maneira constante. Isso porque a construção civil gera milhares de empregos diretos e indiretos, mantém a roda da economia girando, já que oportuniza anos de financiamento e injeção monetária, além de contribuir para a valorização de bairros e cidades inteiras. É importante lembrar que esse setor não é voltado apenas a imóveis, mas também a construção de obras em diversos segmentos, como comércio, hospitais, indústria entre outras”, afirma Thá.

Ainda de acordo com o diretor da Thá, dado o otimismo do setor, somado à constante diminuição que a taxa de juros

representa, a construção civil deve se concretizar como um importante motor econômico e gerador de empregos, o que representa um avanço para toda a sociedade de forma circular.

“A queda da Selic e a expectativa de que essa taxa caia ainda mais é um sinal para todo o cenário econômico, que vai desde o empresariado ao consumidor final. Isso porque entendemos que há oportunidade de aquecimento de diversos segmentos, como saúde, em que a construção civil é a responsável pela construção de hospitais, por exemplo, indústrias e serviços, desde a execução de estabelecimentos comerciais até toda a área de logística, que é um setor em forte crescimento no Brasil. Nesse setor, que compõe diversos processos industriais, como armazenamento, estoque e

“A queda da Selic e a expectativa de que essa taxa caia ainda mais é um sinal para todo o cenário econômico, que vai desde o empresariado ao consumidor final. Isso porque entendemos que há oportunidade de aquecimento de diversos segmentos, como saúde, em que a construção civil é a responsável pela construção de hospitais, por exemplo, indústrias e serviços, desde a execução de estabelecimentos comerciais até toda a área de logística, que é um setor em forte crescimento no Brasil...”

distribuição, a construção civil se mostra presente em toda a cadeia, que vai desde a construção de espaços para atividades especializadas até a criação e manutenção de vias de transporte, como ferrovias e rodovias, ain-



O ritmo de queda da taxa de juros estabelece uma relação direta com financiamentos, retorno de investimentos e empréstimos

da mais em um país continental como o nosso”, ressalta o diretor da Thá Engenharia.

“Nesse contexto otimista, há crescimento ordenado, pluralidade de negócios e retorno para a população, que ganha mais oportunidades de crédito, enquanto os investidores enxergam um mercado mais propício para construir de modo residencial ou comercial”, completa Thá.

Atualmente, a Thá Engenharia, referência no

anos, dados da Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC) mostram que a construção civil cresceu 17,7%.

Mercado imobiliário

Nikolas Nissel, head de Real Estate da TM3 Capital, explica que, devido à última reunião do Comitê de Política Monetária (Copom) ter sido em setembro e a expectativa de continuidade de queda da Selic permaneça até o fim de 2023, tanto a produção quanto a aquisição de

de bens de alto valor. Do lado da produção, um dos principais benefícios é o custo da dívida que começa a diminuir com a queda da Selic. Então, financiar a produção de novos imóveis fica mais barato e os projetos começam a ficar cada vez mais rentáveis. Do lado do comprador, o negócio é interessante devido ao financiamento, que é o principal meio para se adquirir um imóvel. Com juros mais baixos, o valor do financiamento é menor e mais pessoas se tornam aptas para a aquisição desse produto”, esclarece Nissel.

O especialista ainda ressalta que essas decisões econômicas devem atrair investidores que optam por renda fixa. “Com a baixa da Selic, o mercado endereçável de imóveis, seja os de baixo ou alto padrão, acaba ficando maior porque as pessoas têm incentivo para adquirirem esse bem. Quando a taxa de juros está muito alta, é difícil convencer um investidor a desaplicar dinheiro e comprar um imóvel. Porém, à medida que vai baixando, esse mercado começa a ficar mais atrativo porque o trade off é atrelado à Selic e ao CDI. Portanto, torna-se um investimento mais aquecido e de maior segurança”, finaliza.

setor de construção civil, possui cerca de um bilhão de reais em contratos firmados com instituições dos mais variados segmentos, atuando em negócios de saúde, comércio, serviços, mercado imobiliário, entre outros. Nos dois últimos

imóveis devem ter melhora até o fim do ano.

“Essa reunião foi bastante motivadora para quem é do setor de construção e imobiliário, porque a queda de 13,75% para 12,75% foi bastante significativa quando estamos falando

ABC do skincare: quais são as substâncias mais recomendadas para cuidar da pele?

Descubra quais são os compostos que devem entrar na rotina de cuidados, mas não se esqueça: nada substitui uma consulta com o dermatologista.

Fotos: Divulgação



O mercado da beleza não para de crescer. A cada dia que passa surgem novas substâncias que prometem ter um efeito ainda mais eficaz no combate a fatores como a falta de hidratação, os sinais de envelhecimento e as manchas. Por isso, fica a dúvida: em quais produtos vale investir? Para responder essa pergunta, a Agência Einstein conversou com especialistas que explicaram quais são os mais recomendados com eficácia comprovada, quem deve utilizá-los e quais os cuidados é preciso adotar com cada um deles.

Os especialistas, no entanto, ressaltam que a ação dos compostos depende muito do veículo utilizado na sua formulação, se é sérum, loção ou creme, e a sua concentração. Além disso, é essencial que um dermatologista seja consultado para que ele possa analisar cada caso individualmente. O médico vai receitar os produtos mais indicados para cada pessoa, além de analisar com quais outras substâncias eles podem ser combinados.

Leia a seguir a lista preparada pelos médicos consultados e descubra o que

cada ativo pode fazer pela saúde e beleza da sua pele:

VITAMINA C

Para que é indicada?

Ela é conhecida por sua ação antioxidante, o que significa que combate o efeito nocivo dos radicais livres que são produzidos pela exposição solar e poluição e levam ao envelhecimento celular precoce. Além disso, atua na prevenção e no clareamento de manchas e estimula a produção de colágeno, melhorando a qualidade e a firmeza da pele e reduzindo as linhas finas.

Para quem?

Essa vitamina geralmente é segura e adequada para todos os tipos de pele, desde as sensíveis até as oleosas. “Também não tem nenhum tipo de perigo em relação à exposição solar e é de fácil adaptação”, afirma a dermatologista Elisete Crocco, coordenadora do Departamento de Cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Como usar?

Ela deve ser aplicada diariamente de manhã, seguida pelo hidratante e o protetor solar. “Concentrações de 5 a 20% são as mais es-

tudadas em termos de eficácia”, diz Bruno Sifuentes, dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein.

Cuidados

Pessoas com pele oleosa ou acneica devem estar atentas aos efeitos dessa substância, pois a própria não piora a acne, mas ela pode ser utilizada em veículos de produtos que são oleosos e cremosos e que podem ser comedogênicos, ou seja, capazes de obstruir os poros. Nesse caso, o ideal é investir em produtos formulados com texturas mais leves, como os séruns.

RETINOIDES

Para que são indicados? Derivados da vitamina A, eles são poderosos aliados na luta contra o envelhecimento da pele e a acne. Entre eles, destacam-se o retinol, a forma pura da vitamina A, e o ácido retinóico (tretinoína), um derivado sintético. "Estudos comprovam sua eficácia no estímulo à renovação celular e no aumento da produção das fibras de sustentação da pele, o colágeno e a elastina, resultando em uma pele mais firme e homogênea", explica Sifuentes.

Para quem?

Os produtos são recomendados tanto para adolescentes que desejam melhorar a acne e controlar a oleosidade quanto para aqueles que desejam tratar os primeiros sinais de envelhecimento, reduzir poros dilatados e rugas mais profundas. Para pessoas com pele sensível, o retinol é a opção mais adequada devido ao seu menor potencial irritativo. Por outro lado, quem procura resultados mais rápidos e impactantes e possui uma pele mais resistente pode optar pelo ácido retinóico.

Como usar?

O indicado é aplicar uma pequena quantidade, o equivalente a um grão de ervilha, no rosto e pescoço à noite antes de dormir. No início, o tratamento deve ser feito em dias alternados. A frequência pode ir aumentando gradualmente conforme a tolerância da pele de cada pessoa. A utilização de um hidratante antes pode aumentar significativamente a tolerância e minimizar seus efeitos colaterais, como vermelhidão e ressecamento.

Cuidados

É importante saber que

os retinoides tornam a pele mais sensível à radiação ultravioleta, aumentando o risco de manchas e queimaduras. Por isso, o uso diário de protetor solar é fundamental, mesmo nos dias em que o produto não é aplicado. Além disso, é crucial destacar que eles não são indicados para mulheres grávidas ou lactantes, pois sua segurança nesses grupos não foi comprovada.

ÁCIDO HIALURÔNICO

Para que é indicado?

Ele é composto por moléculas de polissacarídeos e está presente naturalmente no organismo em tecidos como a pele, os olhos, as cartilagens e as articulações. Com o tempo, o corpo vai perdendo a substância e, por isso, é importante repô-la com a aplicação de produtos. "A substância proporciona hidratação intensa e profunda e estimula a fabricação de colágeno, por isso deixa a cutis mais macia e firme e diminui as linhas finas", explica a coordenadora da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Para quem?

Todo mundo pode utilizar as formulações com ácido hialurônico, mas ele é mais indicado para quem tem pele seca ou desidratada por causa da sua alta capacidade de hidratação. As pessoas mais maduras também se beneficiam bastante pois ele combate os sinais do envelhecimento, mas os pacientes mais jovens também podem utilizá-lo como prevenção desse efeito.

Como usar?

Ele pode ser incorporado em cremes, géis e sérums que devem ser aplicados diariamente antes de outros produtos, de manhã ou à noite. Outra opção para desfrutar de seus benefícios é a

forma injetável, administrada por dermatologistas. Essa versão injetável também atua como um preenchedor, proporcionando suporte e rejuvenescimento em áreas específicas do rosto.

Cuidados

Sendo produzido naturalmente pelo corpo, o ácido hialurônico oferece poucos riscos de efeitos colaterais. Ele pode ser combinado com outras substâncias sem perigo de interferir na exposição solar.

Vale ressaltar que pessoas com pele oleosa devem usá-lo com moderação, pois o uso excessivo do creme pode obstruir os poros e causar acne. Em climas muito secos, é aconselhável aplicar um hidratante sobre o produto de ácido hialurônico para evitar a evaporação da umidade da pele, uma vez que a eficácia do ativo depende significativamente da umidade ambiental. No caso da versão injetável, é crucial que o médico tenha experiência na aplicação para evitar lesões nos vasos sanguíneos durante o procedimento.

NIACINAMIDA

Para que é indicado?

A niacinamida, forma ativa da vitamina B3, é um ativo versátil repleto de benefícios quando incluído na rotina de cuidados com a pele. Esse composto atua como anti-inflamatório, fortalece a barreira cutânea, uniformiza o tom da pele e controla a oleosidade.

Para quem?

Ela é adequada para diversos tipos de pele e é particularmente benéfica para pessoas com pele oleosa e propensa à acne, bem como para aquelas que sofrem com vermelhidão provocada por rosácea e dermatite seborreica, por exemplo. Além disso, é uma exce-

lente opção para quem deseja melhorar a textura do tecido e reduzir poros dilatados.

Como usar?

Para obter os melhores resultados, o ideal é aplicar uma pequena quantidade no rosto pela manhã e à noite, após a limpeza da pele. Ela pode ser usada antes de outros produtos, como hidratantes e protetores solar.

Cuidados

Segundo Sifuentes, o ativo é seguro e suave e é conhecido por ser bem tolerado pela maioria das pessoas.

ÁCIDO GLICÓLICO

Para que é indicado?

Pertencente à família dos alfa-hidroxiácidos (AHAs), o ácido glicólico desempenha um papel fundamental na renovação da pele, pois tem a capacidade de esfoliar suavemente a sua camada superficial, removendo células mortas, impurezas e desobstruindo os poros.

Para quem?

É uma excelente escolha para pessoas que desejam melhorar a textura da pele, minimizar poros dilatados, reduzir rugas superficiais e tratar a acne e a hiperpigmentação provocada por man-

chas escuras, por exemplo.

Como usar?

É indicado aplicar uma pequena quantidade no rosto à noite, após a limpeza da pele. O uso pode ir aumentando gradualmente conforme a tolerância da pessoa. Em concentrações mais baixas, pode ser incorporada à rotina diurna por ser menos fotossensibilizante do que os retinoides, por exemplo.

Cuidados

É importante ter cautela ao utilizar ácido glicólico e retinoides na mesma rotina de cuidados com a pele, pois ambos possuem propriedades esfoliantes e podem aumentar a sensibilidade da pele. Recomenda-se evitar a aplicação simultânea e, em vez disso, é mais apropriado usá-los em dias alternados.

É importante cautela quando se utiliza ácido glicólico e retinoides na mesma rotina de cuidados com a pele. Isso porque, ambos têm propriedades esfoliantes e podem aumentar a sensibilidade do tecido. Recomenda-se evitar a aplicação simultânea, sendo mais interessante fazê-lo em dias alternados.

Fonte: Agência Einstein

FQ CONTABILIDADE
SERVIÇOS PREVIDENCIÁRIOS

PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO
AUXÍLIO RECLUSÃO
PENSÃO POR MORTE
APOSENTADORIAS
APOSENTADORIA POR IDADE
BPC - LOAS
AUXÍLIO DOENÇA
LICENÇA GESTANTE
SEGURO DEFESO
APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO

ENTRE EM CONTATO E SAIBA MAIS
(19) 3301-3681 (WHATSAPP)
contato@fqpscom.com.br



RESIDENCIAL
VILLA D' ITÁLIA II



SEGURANÇA E LAZER PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Cercado de mata verde preservada para garantir tranquilidade e ar puro para sua família



A 5 MINUTOS DO
CENTRO



CERCADO DE MUITA
ÁREA VERDE



PRÓXIMO À ESCOLAS
E FACULDADES



AO LADO DE CENTROS
COMERCIAIS



CAMPO DE FUTEBOL
GRAMADO



CENTRO DE
CONVÍVIO COM
CHURRASQUEIRA



PLAYGROUND
ANEXO À ÁREA DE
CONVÍVIO



IMOBILIÁRIA
MENEGALLI
CRECI J021362

Avenida Piracicamirim, 2685 Vila Monteiro - Piracicaba/SP

☎ 19 3426-0030

☎ 19 99605-1624



Mirante promove encontros com moradores em bairros de Piracicaba em nova fase do “Plano Águas de Verão 2023”

Time de Responsabilidade Social da empresa vai até as comunidades com o objetivo de ouvir e intensificar o engajamento da população nos esforços para minimizar problemas relacionados ao descarte indevido de lixo no período chuvoso

A Mirante, empresa da Aegea Saneamento, a maior do setor privado do país, dá início amanhã, segunda-feira, dia 30 de outubro, à segunda etapa do “Plano Águas de Verão 2023” com uma série de encontros com moradores nos bairros de Piracicaba (SP).

A primeira reunião aconteceu no Bosque dos Lenheiros, às 18h30, na Igreja do Pastor Luciano, que fica na Rua Pau Brasil, número 194. Todos os moradores estão convidados a participar.

No dia seguinte, 31 de outubro, também às 18h30, é a vez do bairro Novo Horizonte receber o time de Responsabilidade Social da Mirante na sede da Associação (rua Laura Fernandes de Campos Ferrar, número 145).

O “Plano Águas de Verão 2023” tem o objetivo de conscientizar e educar a população para reduzir a quantidade de lixo des-

cartado indevidamente e orientar sobre a separação da rede pluvial da rede de esgoto.

A campanha foi lançada oficialmente em 5 de outubro durante uma reunião, na sede da Mirante, com lideranças de 12 bairros do município. Na ocasião, os parceiros puderam tirar dúvidas, expor suas questões e reforçar o comprometimento com a causa. Entre os problemas relacionados ao período chuvoso está o aumento do número de chamadas para desobstrução da rede.

“Este é um trabalho de escuta ativa, de parceria e de compartilhamento da missão de melhorar a qualidade de vida da população. É dessa forma, com diálogo aberto e muito trabalho, que estamos movimentando e transformando a realidade de centenas de vidas na cidade”, diz Andréia Ferreira, coordenadora de comunicação da Mirante.

Ela lembra que a rede de esgoto não é projetada para escoar a água das chuvas e que a junção dessas tubulações pode causar entupimentos e extravasamento.

Para que isso não aconteça, a Mirante orienta a população a recolher o lixo corretamente e providenciar a adequação da rede pluvial.

O ideal é que as águas das chuvas sejam canalizadas por calhas e ralos específicos e conduzidas até os córregos e rios do município por meio de guias e galerias.

“Pequenas atitudes podem ser determinantes para evitar problemas como extravasamento, tão comuns nesse início do período chuvoso. Quanto mais limpos estiverem os caminhos da chuva em nossas cidades, menos problemas nós e nossos vizinhos vamos enfrentar nessa época do ano”, alerta Andréia Ferreira.



Foto: Divulgação

Plano Águas de Verão foi lançado no início do mês de outubro

Quem somos Mirante

A Mirante é uma empresa da Aegea Saneamento, líder no setor privado no Brasil. Desde 2012, a empresa é responsável pelo esgotamento sanitário da área urbana de Piracicaba (SP), município que em 2014 atingiu a universalização do serviço de saneamento. A operação funciona por meio de uma PPP (Parceria Público-Privada) com o Sema (Serviço Municipal de Água e Esgoto) de Piracicaba. Saiba mais em <https://www.miranteppp.com.br>

Aegea

Criada em 2010, a Aegea é líder no setor privado de saneamento básico no Brasil. Em cada município onde atua leva mais saúde e qualidade de vida para a população, respeitando sempre o meio ambiente e a cultura local. Hoje são mais de 30 milhões de pessoas atendidas em 489 cidades de 13 estados, de norte a sul do Brasil.

Saiba mais em <https://www.aegea.com.br>



HERMANITO
FAST FOOD MEXICANO

DIA DE LOS MUERTOS

01. NOV NO HERMANITO

DIA DE LOS MUERTOS

- ★ MARGARITA "SANGRE" PARA OS 5 PRIMEIROS QUE CHEGAREM
- ★ DESCONTO 10% PARA AS ESCOLAS DE LINGUAS PRATICAREM CONVERSAÇÃO

PIRACICABA
AVENIDA INDEPENDÊNCIA, 1700



Fotos: Divulgação

Comunidade é Convidada a Celebrar o Dia de Finados no Cemitério Parque da Ressurreição

Com a temática "Cultivar Lembranças", em parceria com a CEMBRA/SINCEP, o Cemitério Parque da Ressurreição prepara-se para receber seus visitantes e clientes no Dia de Finados de uma maneira especial e repleta de significado. O evento deste ano está repleto de atividades, oportunidade perfeita para celebrar com a família, lembrar e cultivar momentos preciosos.

Para aqueles que desejam começar o dia em oração, o Cemitério oferecerá missas em vários horários, permitindo que todos possam participar. Os horários programados são:

07h | 09h | 11h | 13h | 15h | 17h | 19h

Dentre as atividades oferecidas à comunidade, está o plantio de mudas de flores, onde ofereceremos sementes, terra,

vasos e cartões biodegradáveis para que você e sua família possam plantar uma semente no dia de Finados. Esta ação é uma forma de materializar o afeto e as lembranças que nutrimos por entes queridos que já se foram. A mecânica da ação é simples: basta retirar um vaso, semente, terra e papel para mensagem. Leve o vaso para casa, cuide dele, quando ele estiver cultivado, traga-o de volta ao cemitério e coloque-o no jazigo do seu ente querido.

Esta é uma oportunidade única de honrar aqueles que amamos, celebrando a vida e as memórias. Além da campanha "Cultivar Lembranças", o Cemitério Parque da Ressurreição preparou atividades adicionais para todas as idades. Para as crianças, haverá um espaço kids, garantindo que também possam ter um momento re-

creativo entre si. Os visitantes terão à disposição uma variedade de opções para alimentação, incluindo lanchonete, churros e crepes. E não podemos esquecer da tradicional pipoca e algodão doce, que serão oferecidos gratuitamente.

Também haverá um trabalho de evangelização realizado pelos seminaristas com as famílias, proporcionando momentos de reflexão e espiritualidade.

Aqueles que desejam conhecer mais sobre os serviços do Cemitério Parque da Ressurreição terão a oportunidade de explorar promoções em jazigos e até mesmo negociar débitos pendentes com descontos especiais.

Neste Dia de Finados, o Cemitério Parque da Ressurreição convida a comunidade de Piracicaba a celebrar a vida, honrar as memórias e criar um



Neste Dia de Finados, o Cemitério Parque da Ressurreição convida a comunidade de Piracicaba a celebrar a vida, honrar as memórias e criar um ambiente de amor e reflexão

ambiente de amor e reflexão. Venha se juntar a nós neste dia especial.

Este evento é aberto a todos os clientes ou não e será realizado

nas dependências do Cemitério Parque da Ressurreição, na Avenida Comendador Luciano Guidotti, 1754. Venha celebrar o amor e a memória conosco.

Realização



Programação de Finados *Cultivar Lembranças*

O **Cemitério Parque da Ressurreição** e a **ACEMBRA/SINCEP** convida a todos a "**Cultivar Lembranças**" em memória de seus entes queridos. Será disponibilizado: sementes, terra, vasos e cartões biodegradáveis para que possa plantar e honrar com carinho as memórias de seus entes queridos.

Horários das missas

07h | 09h | 11h | 13h | 15h | 17h | 19h

Atividades extras

Trabalho de evangelização dos seminaristas com a famílias

Lanchonete | Churros | Crepe para alimentação

Pipoca e Algodão Doce grátis

Espaço kids para as crianças

Ponto de Venda de Jazigos com Promoção de Jazigos

Ponto de Negociação de Débitos pendentes com desconto

Para maiores informações whatsapp (19) 3426-4877 📞

Av. Comendador Luciano Guidotti, 1754, Jardim Caxambu, Piracicaba|SP

Dia do Servidor Público é dia de resistência!

Em 28 de outubro celebrou-se o Dia do Servidor Público. A data foi estabelecida em 1943 pelo então presidente Getúlio Vargas, por meio do Decreto-Lei Nº 5.936/1943, originalmente denominado Dia do Funcionário Público. Em 1990, com a implementação do regime jurídico único dos servidores públicos federais pela Lei 8.112/90, a expressão "funcionário público" foi substituída por "servidor público". A história do funcionalismo público no Brasil remonta à chegada da família real em 1808.

Desde então, os servidores públicos enfrentaram desafios significativos, alcançaram diversas conquistas e passaram por transformações, sempre mantendo seu foco no atendimento e na entrega de serviços e produtos à sociedade brasileira por meio da implementação de políticas públicas. O servidor público de carreira desempenha um papel fundamental na manutenção da gestão pública, independentemente do governante de turno.

A estrutura do Governo Brasileiro, concebida na

Constituição de 1988, não pode ser viabilizada sem o engajamento dos servidores públicos. União, Estados e Municípios só podem funcionar eficazmente graças ao trabalho desses profissionais. Os servidores públicos de todas as esferas de governo são orientados pelos princípios constitucionais, que estabelecem que o acesso ao serviço público deve ocorrer por meio de concursos públicos, garantindo imparcialidade e mérito.

Outro importante princípio introduzido pela Constituição de 1988

e posteriormente regulamentado pela Lei 8.112/90 é o da estabilidade. Este não visa proteger apenas o servidor público, mas principalmente assegurar a continuidade da prestação de serviços públicos, permitindo que os servidores atuem de acordo com os princípios constitucionais, independentemente das pressões políticas.

A carreira pública, embora seja almejada por muitos profissionais na sociedade brasileira, é desafiadora e requer vocação. O maior atrativo do serviço público não reside apenas na

estabilidade e nos salários, mas, sobretudo, na oportunidade de servir o público.

O Sindicato dos Municipais parabeniza nesta data os servidores de Piracicaba, São Pedro, Águas de São Pedro e Saltinho por não desistirem de lutar por melhores condições de trabalho mesmo diante de tanta intransigência, falta de diálogo e valorização da categoria pelos atuais governos municipais.

Dia 28 de outubro foi Dia do Servidor Público e esta é uma data de luta e resistência!

SINDICATO DOS TRABALHADORES MUNICIPAIS DE PIRACICABA, SÃO PEDRO, ÁGUAS DE SÃO PEDRO, SALTINHO E REGIÃO

DIA 28 OUTUBRO

servidor,

Resistir sempre!

35 ANOS

DECENT WORK

Sindicato dos Trabalhadores Municipais de Piracicaba, São Pedro, Águas de São Pedro e Saltinho

Serviço Público de qualidade com justiça social.

35 ANOS

DECENT WORK

Sindicato dos Trabalhadores Municipais de Piracicaba, São Pedro, Águas de São Pedro e Saltinho

Serviço Público de qualidade com justiça social.

Resistir sempre!

Alex Madureira agradece governador por investimentos em Piracicaba

Foto: Aldo Guimarães

Na ocasião, Tarcísio de Freitas elogia deputado pela atuação

Folha de Piracicaba

Em recente encontro com o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, quanto participou de reunião no Palácio dos Bandeirantes, o deputado Alex Madureira aproveitou a ocasião para agradecer o início do recapeamento da Rodovia Samuel de Castro Neves, a SP-147, que liga Piracicaba a Anhembi. As obras de abrangem o trecho do Km 152 ao Km 210 e serão investimento de R\$ 100 Milhões.

“O governador Tarcísio de Freitas tem demonstrado grande interesse pelos problemas da nossa região e uma enorme disposição para solucioná-los”, reconheceu o parlamentar que também é o corregedor da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (Alesp). “Tenho dedicado esforços para fazer de Piracicaba, e da Região Metropolitana na qual estamos

inseridos, em um lugar para a população viver melhor e, para isso, conto com a parceria e os recursos que já foram encaminhados para a cidade de Piracicaba”, disse Alex Madureira.

As obras, serviços de conservação especial e reabilitação da sinalização horizontal deverão beneficiar uma parte muito importante do interior de São Paulo, pois esta rodovia conecta duas regiões importantes do Estado.

“Também preciso agradecer ao superintendente do DER, Sérgio Cordello, com quem estive no último mês de julho, e que me garantiu que as obras teriam início ainda neste ano. Afinal esta é uma demanda em que venho debruçando meus esforços desde o mandato passado e, finalmente, fomos atendidos pelo departamento de Estradas de Rodagem do Estado de São Paulo”, completou o



O governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas junto ao deputado Alex Madureira

deputado estadual.

O projeto de recapeamento foi dividido em duas partes: a primeira, do km 152 ao km 181+500 m, terá um investimento de R\$ 55.957.538,96; a segunda, do km 181+500 m ao km 210+800 m, terá um investimento de R\$ 47.083.680,85.

O investimento total será de R\$ 103.041.219,81. “Agradeço o empenho do governador com a nossa região como um todo e, em especial com nosso município, completou Alex Madureira.

Por sua vez, Tarcísio teceu elogios à atuação parlamen-

tar. “O Alex Madureira está de parabéns pelo trabalho dedicado e por tantas conquistas para Piracicaba e região. São investimentos em obras e infraestrutura importantes que tenho certeza ajudarão a promover mudanças sociais”, enfatizou o governador.

Soldador Padrão 2023 é da Dedini

Foto: Vitor Calderan

Pelo segundo ano consecutivo, o prêmio Soldador Padrão, que ganhou a nova denominação de Soldador da Indústria Paulista 2023, vai para um funcionário da Dedini S/A Indústrias de Base. Junior Rafael da Silva Bueno, 41, na empresa há cinco anos, recebeu o troféu e um prêmio em dinheiro dos realizadores do evento, a Escola e Faculdade de Tecnologia Senai “Nadir Dias de Figueiredo”, de Osasco, e a ABS (Associação Brasileira de Soldagem). Outros dois profissionais da empresa foram destaque.

Bueno disse que ficou muito emocionado ao saber do resultado e agradeceu a Deus, à esposa que sempre o incentivou a buscar espaço na profissão e à Dedini, que deu a ele toda a estrutura para participar das provas, que em sua opinião valorizam o profissional e a profissão.

Ele entende que o sucesso na sua área está diretamente ligado à humildade que o pro-

fissional precisa ter para entender que nunca se sabe tudo, que o aprendizado é diário e a dedicação precisa ser a palavra de ordem. “Esse concurso é um incentivo para mim e acredito que para todos os profissionais da solda, que buscam de forma permanente o aperfeiçoamento”, diz.

O coordenador de Desenvolvimento de RH da Dedini, Marcelo de Moraes Fessel, lembra que os soldadores da Dedini têm se destacado nos últimos anos nesse concurso, o que reflete o comprometimento de todo o time. “Vale ressaltar o cuidado com o processo seletivo para a contratação de soldadores que, ao longo da vida profissional, dentro da empresa, passam por um programa de treinamento e qualificação de forma continuada, em várias tecnologias e posições, o que reflete na formação dos melhores soldadores da região”, ressalta.

Além do primeiro colocado, dois outros profissionais da

Dedini foram premiados no concurso, que teve a participação de 55 soldadores de várias cidades do Estado de São Paulo. Henrique Rafael de Alcântara, 1 ano e nove meses de Dedini, foi destaque na categoria Eletrodo, e Luís Augusto da Silva Fonseca Brunin, funcionário da empresa há 15 anos, foi destaque na categoria MAG.

PRÊMIO – O prêmio Soldador da Indústria Paulista 2023, realizado em Osasco, nas dependências da Escola e Faculdade Senai “Nadir Dias Figueiredo”, foi parte da programação da 9ª Semana Tecnológica de Metalurgia e do 24º Encontro Regional de Tecnologia de Soldagem. Trata-se de um evento tradicional de âmbito estadual, que tem como objetivo estimular o aprendizado e o desenvolvimento das técnicas de soldagem, bem como reconhecer os soldadores que se destacam no desempenho de suas funções. “Queremos valorizar as em-



Henrique de Alcântara, Junior Rafael da Silva Bueno e Luís Augusto Brunin ficaram em destaque nesta edição do prêmio

presas que investem na mão de obra, incentivar novos profissionais da indústria, além de oferecer informações técnicas para os nossos alunos e para a comunidade da metalurgia, que participa do encontro dos profissionais da área em que o concurso está inserido”, informa o professor Paulo Eduardo Alves Fernandes, coordenador de Atividades Técnicas do Senai Osasco e membro da comissão organizadora do prêmio. Ele explica que os competi-

res são submetidos à avaliação teórica (todos os inscritos), que classifica os que seguem para a etapa prática nos processos de arame tubular, eletrodo revestido, TIG e MAG. São premiados os profissionais que se destacam nas provas e o melhor competidor, na média de todos os processos, recebe o prêmio. “Destaco o nível da prova, que reúne profissionais com bons conhecimentos tanto teóricos como práticos em soldagem”, ressalta Fernandes.

Bebel propõe criação de programa interdisciplinar de mediação escolar

Objetivo é de melhorar a relação nas escolas e ajudar a combater a violência

Vanderlei Zampaulo

Com a finalidade de melhorar o ambiente escolar e, conseqüentemente, contribuir para combater a violência nas escolas, a deputada estadual Professora Bebel (PT), que também é a segunda presidenta da Apeoesp, está propondo a criação do Programa Interdisciplinar de Mediação Escolar nas escolas da rede estadual de ensino. A proposta está contida no projeto de lei 1073/2023, de sua autoria, que tramita na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, e que, inclusive, já recebeu parecer favorável da Comissão de Constituição e Justiça, e atualmente tramita na Comissão de Educação e Cultura, da qual é presidenta, devendo, em breve, estar apto para ser levado ao plenário da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo.

Se aprovado o projeto, haverá nas escolas públicas da rede de ensino do estado de São Paulo o Programa Interdisciplinar de Mediação Escolar, objetivando criar ambiente desprovido de violência, onde impere o respeito mútuo, a tolerância, e a construção de espaço propício para o cumprimento da missão educativa das unidades escolares. De acordo com a proposta da deputada Bebel, a mediação escolar deverá propiciar a integração de todos os componentes da unidade escolar e da comunidade na qual ela se encontra inserida, com o objetivo de formular entendimentos com os quais exista a maior concordância possível de

todos os conviventes, para que assim se construa ambiente propício para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, livre da violência e da convivência não harmoniosa.

Para isso, serão envolvidos todos os servidores em exercício na escola, que atuarão como articuladores, cuidando para que sejam desenvolvidas todas as ações consensuadas. Já o Estado de São Paulo fornecerá capacitação para todos os servidores públicos que estão lotados nas escolas estaduais, inclusive haverá em cada escola servidor responsável por coordenar as ações de mediação, sendo esses preferencialmente professores, que exercitarão sua carga horária nesta função.

A mediação será desenvolvida com atuação de forma ativa, preventiva e mediadora, assim como calcada em princípios éticos e democráticos, de forma conjunta com a equipe gestora, visando ações preventivas e a construção de normas coletivas de convivência nas escolas. Também promoverá oitiva dos alunos, individual ou coletivamente; garantirá o fortalecimento dos grêmios estudantis como órgão de representação dos alunos; o fortalecimento dos sindicatos e associações de servidores como representações destes; promoverá reuniões constantes entre representantes de servidores, alunos e pais nas escolas; fará o cadastramento e convívio com entidades governamentais ou não, que atuem na área em que se localiza a unidade esco-



De acordo com a proposta da deputada Bebel, a mediação escolar deverá propiciar a integração de todos os componentes da unidade escolar e da comunidade na qual ela se encontra inserida

lar, que possam, de alguma maneira colaborar com a mediação.

Conforme a proposta da deputada Professora Bebel, ainda, atuando como mediador escolar, o professor é o coordenador deste processo em sala de aula, cabendo a ele, portanto, avaliar sobre o ingresso de qualquer pessoa naquele ambiente enquanto está ministrando suas aulas. “Os atos desrespeitosos praticados por alunos dentro das escolas serão resolvidos nos termos previstos no regimento escolar, sem prejuízo das ações mediadoras prevista na presente lei. Já os casos de violência no ambiente escolar serão tratados nos termos previstos na legislação vigente, sem prejuízo da ação mediadora, que atuará para que os conflitos decorrentes daquela, não se alastrem e contaminem o ambiente escolar. Os pais ou responsáveis devem participar ativamente da vida escolar dos estudantes, especialmente nos casos em que a ação mediadora assim o recomendar. Já os casos de negligência com o preceito estabelecido na proposição demandará intensa ação mediadora, que poderá recomendar o atendimento da família em questão por equipe multidisciplinar existente nas escolas para esse fim, ou, depois dessa providência, o encaminhamento do caso

aos órgãos oficiais de proteção à criança e ao adolescente”, explica a deputada Bebel.

De acordo com a propositura, ainda, a atuação da ronda escolar e de outros aparatos policiais será firme nos casos em que se fizer necessária, porém cordial e proporcional à necessidade que o caso concreto impuser, sendo permitida sua atuação que será coordenada pela ação mediadora, salvo se isso se fizer impossível ou para a prevenção de mal irreversível que possa ser praticado contra qualquer pessoa.

Bebel diz que embora concorde que deva existir a proteção ao professor, “não entendo que será efetiva se for introduzida nas escolas a cultura do autoritarismo e da repressão. O que acredito é

na ação mediadora, na cultura da paz, da construção de um pensamento coletivamente construído. Preconizo um ambiente onde a harmonia é obtida pela atuação constante e responsável de equipe responsável por identificar situações de potenciais conflitos antes que estes aconteçam, e quando eles passam a existir, que atue de modo a extingui-lo. Se isso for impossível, que aja para minorar seus efeitos. Prevejo a figura do professor como aquele que tem ascensão sobre sua classe, cabendo a ele permitir ou não a entrada de qualquer pessoa na sala de aula onde está exercendo a cátedra, assim como prevejo a atuação da ronda escolar naquelas situações onde, infelizmente, a despeito da atuação da mediação, ainda exista a violência”, justifica a parlamentar.



Unimed Piracicaba conscientiza para o Câncer de Mama

Simpósio destaca a importância do diagnóstico precoce e o cuidado holístico no combate à doença

Juliano Fantazia

Na última quarta-feira, (25), o auditório do Centro Administrativo da Unimed Piracicaba foi palco do 4º Simpósio Multidisciplinar Mais Vida, um evento alusivo ao movimento Outubro Rosa, que conscientiza para o câncer de mama. Com uma programação repleta de profissionais da área da saúde, o encontro trouxe temas relacionados ao diagnóstico precoce e ao autocuidado de pacientes.

“A Unimed Piracicaba trabalha o tema durante todo ano, porém intensifica as ações em outubro por conta das iniciativas da Medicina Preventiva, que compartilha histórias de mulheres que superaram a doença e, hoje, são inspiração”, disse Carlos Joussef, presidente da Cooperativa.

Este ano, o evento teve início com café receptivo e exposição artística – Mamas, conduzida pelo artista plástico Odair Demarchi,

da Apap (Associação Piracicabana dos Artistas Plásticos).

A primeira parte, intitulada ‘Diagnóstico Precoce’, contou com os palestrantes Manoel Carlos Leonardi, médico oncologista dos hospitais Nove de Julho e Leforte (SP), que discutiu a ‘Medicina do Estilo de Vida’. Em seguida, Marcelo Martinelli Durante, mastologista e ginecologista cooperado da Unimed Piracicaba, abordou os ‘Protocolos de Rastreamento e Detecção de Câncer’.

Já a segunda parte, ‘Quanto Antes Melhor’, deu continuidade aos temas relacionados ao câncer de mama: Cristiane Morato Angeli Fonseca, mastologista e ginecologista cooperada da Unimed Piracicaba, compartilhou sua expertise sobre o ‘Câncer de Mama em Mulher Jovem e Ultrajovem’, seguido pela palestra de Fábio Fortunato Brasil de Carvalho, educador físico do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), sobre ‘O Efeito Protetor da



4º Simpósio Multidisciplinar Mais Vida, um evento alusivo ao movimento Outubro Rosa

Atividade Física no Câncer’.

A nutricionista Suzane Ferneda, especialista em saúde da mulher da Unimed Medicina Preventiva, falou sobre ‘Açúcares Artificiais e o Câncer’, enquanto a psicóloga Priscila Vendramini, especialista em psico-oncologia, discutiu o ‘Acolhimento Emocional do Paciente/Família diante do Diagnóstico do Câncer’. O período da tarde terminou com coffee, acompanhado por apresentação da Cedan (Companhia Estável de Dança de Piracicaba).

“Apesar do alto índice de mortalidade associado a esse câncer, os estudos sobre ele evoluíram muito nos últimos anos e cada vez

mais temos informações sobre tratamento, prevenção, diagnóstico e autoexame”, completou o dirigente, que atua na área da ginecologia.

A última parte do simpósio, ‘Cuidando de Doentes e Não de Doenças’, trouxe discussões sobre cuidados holísticos e a importância de um enfoque integral na luta contra o câncer. A jornalista Mara Ferraz conduziu um bate-papo motivacional sobre o programa Mais Vida da Cooperativa, seguida por Daniel Buttros, mastologista e professor da Unesp (Universidade Estadual Paulista) em Botucatu, que discutiu o ‘Cuidando de Doentes e não de Doenças’. Sérgio Bruno Barbosa, mastologista e

ginecologista cooperado da Unimed Piracicaba, encerrou o evento com informações sobre a cura do câncer de mama.

Sobre o evento

O 4º Simpósio Multidisciplinar Mais Vida foi um dia repleto de aprendizado e reflexão, proporcionando informações essenciais para a prevenção, diagnóstico precoce e tratamento do câncer de mama, além de destacar a importância de abordagens holísticas no cuidado das pacientes. Aberto ao público, o evento representou um importante esforço da Unimed Piracicaba em prol da saúde e do bem-estar da comunidade.

Artigo

Ergonomia e Fisioterapia

A importância e os benefícios dos alongamentos

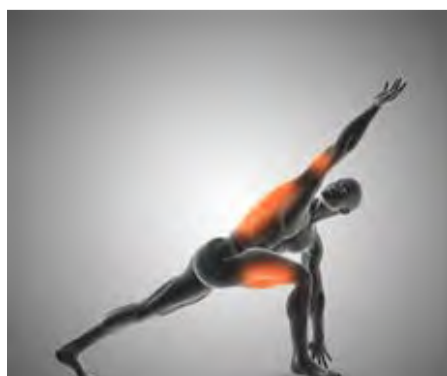
O alongamento diário pode mudar a sua vida! Alongar é essencial, conheça os benefícios e quando realizar.

A falta de flexibilidade pode comprometer a sua saúde musculoesquelética.



O alongamento muscular é o exercício utilizado para treinar a flexibilidade muscular, seja para mantê-la ou desenvolvê-la. Com o alongamento os músculos aumentam seu comprimento e como consequência a sua

flexibilidade, melhorando a amplitude de movimento; promove relaxamento e prepara os músculos para atividade física; contribui para prevenção de distúrbios osteomusculares dentro e fora da academia; minimiza o processo de fadiga muscular; contribui para consciência corporal e melhora a postura; melhora a oxigenação muscular, ativando a circulação; auxilia na mudança de hábito; minimiza o estresse; minimiza o sedentarismo; fortalecimento da musculatura corporal; favorece a interação entre os membros da equipe; melhora a flexibilidade e amplitude de movimento; melhora coordena-



ção e equilíbrio; nas mulheres, reduz cólicas menstruais.

Pode ser feito a qualquer hora, mas são necessários alguns cuidados para não gerar lesões. Qualquer pessoa pode fazer independente da idade ou da flexibilidade que o corpo tenha. O alongamento é um tipo de exercício que pode ser feito diariamente. Ele proporciona disposição para realizar as tarefas da vida diária e até mesmo atividades laborais.

O alongamento mais utilizado é o estático, onde o músculo é alongado até a posição antes de provocar dor, sendo que essa posição deve ser mantida de 15 a 30 segundos. Mas vale ressaltar que cada grupo muscular pode ser alongado até 3 vezes ao dia. Devemos alongar pelo menos uma vez ao dia e, se possível, diariamente.

Outro tipo de alongamento é o dinâmico que é realizado com movimentos suaves e sem solavancos.

O nome da técnica é isostretching que consiste na manutenção de posturas de alongamento durante a exe-

cução de uma expiração prolongada, ao mesmo tempo em que o indivíduo realiza uma contração da musculatura vertebral profunda. (Fonte: <https://endeavor.org.br/estrategia-e-gestao/iso-9000/#>).

O alongamento é contraindicado caso haja lesão na musculatura exercitada.

Independente da atividade física que vamos executar é necessário realizar alongamento antes, para preparar a musculatura, evitando lesões. E depois da atividade para relaxar a musculatura.



A prevenção é o melhor caminho! Cuide-se, seu corpo agradece!

Dra. Beatriz Abrahão
Fisioterapeuta e Especialista em Ergonomia
CREFITO - 3/105890 - F



Dia Mundial do AVC: minutos que salvam vidas

Data serve de alerta para prevenção, mudança de hábitos e aprendizado sobre como identificar uma pessoa em AVC

Quando se trata de AVC (Acidente Vascular Cerebral), cada minuto é vital; pois minutos podem salvar memórias, a fala, a mobilidade e, em última instância, a vida. Com o risco global de AVC, que afeta uma em cada quatro pessoas ao longo da vida, a conscientização pública sobre os sintomas e a importância de agir rapidamente torna-se crucial para salvar vidas e melhorar os resultados para os 9 milhões de pessoas que sobrevivem ao AVC a cada ano.

Por isso, neste 29 de outubro, Dia Mundial do AVC, o alerta para prevenção tem sido motivo de campanha em todo o mundo. Só no Brasil, o acidente vascular cere-

bral é a segunda maior causa de mortalidade e, no mundo, o principal agente de incapacidade. Em 2020, a doença matou 6,6 milhões de pessoas em todo o planeta; número que pode subir para quase 10 milhões até 2050, segundo estudo publicado na revista The Lancet Neurology.

De acordo com a pesquisa, o número de óbitos provocados pela doença aumentaria em 50% até 2050, totalizando 9,7 milhões de mortes por ano em todo o mundo. Ainda segundo os pesquisadores responsáveis pelo relatório, a crise global provocada pelo AVC custaria até US\$ 2,3 trilhões, mais de R\$ 11 trilhões, anualmente. As informações são da Medical Xpress.



Neurocirurgião intensivista da Santa Casa de Piracicaba, Moises Lara, fala sobre AVC

O combate à doença é um dos principais objetivos da Organização Mundial do AVC (World Stroke Organization - WSO), que nos últimos anos está focada na melhoria da conscientização sobre os sintomas do AVC por intermédio de campanhas permanentes. O objetivo, difundido entre profissionais de saúde e hospitais credenciados que integram a linha de

atendimento AVC, é destacar o que pode ser salvo se todos conhecerem os sinais para agir rapidamente em socorro à pessoa afetada.

“É um momento oportuno para aumentar a percepção da gravidade e da alta taxa de ocorrência do AVC, divulgar métodos de prevenção e redução de casos, conscientizar sobre os sinais e fatores de risco e incentivar gestores de saúde a adotar medidas para melhorar a prevenção, acesso ao tratamento e apoio aos sobreviventes e cuidadores”, ressalta o neurocirurgião intensivista da Santa Casa de Piracicaba, Moisés Lara.

Ele lembra que a Santa Casa é referência regional e único hospital da cidade credenciado pelo Ministério da Saúde para o atendimento da Linha de Cuidado ao AVC. Segundo o neurocirurgião, de 1º de janeiro a 30 de setembro deste ano, a instituição atendeu 277 casos de pessoas vítimas do AVC. “No mesmo período de 2022, esse número foi de 336 pacientes. Em todo o passado, foram 451 pessoas atendidas em nossa instituição, vítimas do acidente vascular cerebral”, lembrou.

De acordo com Moises Lara, existem dois tipos de AVC: o isquêmico, que ocorre devido ao entupimento de vasos sanguíneos no cérebro; e o hemorrágico, que resulta

da ruptura de um vaso intracraniano. Alguns dos sinais de alerta mais comuns incluem fraqueza ou formigamento na face, braço ou perna, especialmente em um lado do corpo; confusão mental, alteração na fala ou na compreensão; alterações na visão, equilíbrio, coordenação ou ao andar; além de tontura e dor de cabeça súbita e intensa, sem causa aparente.

“O principal fator de risco para o AVC é a hipertensão arterial, seguido por arritmia cardíaca, diabetes, tabagismo, colesterol alto e obesidade. Idade, raça e herança genética também influenciam”, explica o neurocirurgião ao reforçar ainda que é crucial agir rapidamente ao identificar os sinais de um AVC.

“Peça à pessoa para sorrir e observe se a boca está torta. Em seguida, peça que ela eleve os braços e verifique se um deles está fraco. Diga uma frase ou cante uma música e observe se há dificuldade na fala. Caso identifique esses sinais, chame imediatamente a emergência”, alerta o médico.

O tratamento do AVC segue a protocolo clínico e diretrizes terapêuticas específicas para essa condição. A melhor forma de tratamento, atendimento e reabilitação deve ser prescrita por médicos e especialistas, levando em consideração as necessidades de cada paciente.

PLANOS E CONDIÇÕES ESPECIAIS

CONSÓRCIO

“Vamos tirar os sonhos do papel? Conheça o consórcio e comece a movimentar os planos.”



Fale com especialista!

(19) 3447-2000

@PLANALSEG
CORRETORADESEGUROS
PLANALSEG.COM.BR

- Parcelas reduzidas até a contemplação.
- Uso de parte do crédito para potencializar lances.
- Grupos com qualidade e segurança.

Grupo
Planalseg
Corretora de Seguros

Ação de Graças AFOCACAPI

Encontros irão reunir associados para agradecer e celebrar

O evento de "Ação de Graças" da AFOCACAPI está de volta. Um momento de reflexão, gratidão e celebração pelo ano de colheita no campo. "Precisamos agradecer pela terra, pelo sol, pela chuva e pelas bênçãos de mais um ano poder plantar e colher. Mais uma safra sendo finalizada pelos associados", disse o presidente da AFOCACAPI, José Coral.

Neste ano, além de celebrar o intento é compartilhar. Para isso, é solicitado que cada associado leve um pouco da sua colheita para ser apresentada nesse encontro ou um prato representando a diversidade das colheitas. "Vamos juntos criar

uma mesa farta, repleta de sabor para simbolizar a fartura do trabalho", disse a diretora do Grupo AFOCACAPI, Lucimeire Ravelli Peixotto.

Um evento para a família. Um momento para refletir e expressar gratidão pela generosidade da terra. Além disso, o evento conta com música, quitutes deliciosos e muitas brincadeiras para as crianças.

No passado a equipe da AFOCACAPI percorreu várias cidades reunindo os associados para celebrar a colheita. Esse ano está com a programação pronta, para realizar esses encontros novamente.



Fotos: Divulgação

Ação de Graças de 2022



Um evento para a família. Um momento para refletir e expressar gratidão pela generosidade da terra

Evento Ação de Graças 2023

Dia 11/11 – Piracicaba - Local: Centro Rural de Tanquinho

Dia 25/11 – Piracicaba - Local: Igreja Nossa Senhora Aparecida - Bairro Serrote

Dia 02/12 – Tietê - Local: Igreja Nossa Sra. da Conceição Aparecida - ao lado do campo do Bairro Conceição

Horário do evento: 09h às 12h

Participe, celebre e agradeça a colheita de 2023!

Nova Diretora Clínica do HFC Saúde

A médica Thais Fernanda Gomes Machado pela segunda vez foi eleita diretora clínica do HFC Saúde. A eleição aconteceu no último dia 18 de outubro e ela já assumiu o novo desafio.

A diretora clínica tem a missão de ser o elo entre a diretoria do hospital e o corpo clínico, uma posição de liderança para garantir os padrões de atendimento, a qualidade, segurança e a comunicação assertiva entre os

profissionais.

Thais traz consigo uma vasta experiência e o compromisso com a excelência na prestação de cuidados de saúde.

"Desejamos muito sucesso e temos a certeza que o seu conhecimento, a paixão por cuidar e a sua atuação visionária contribuirão muito para o crescimento do HFC Saúde", disse o presidente do HFC Saúde, José Coral.



Fotos: Divulgação

Thais Machado, Diretora Clínica, e Luiz Prada, diretor Técnico do HFC Saúde

CME da Acipi encerra programação com corte de cabelos para o projeto Cabelovers

Ação ocorreu na última segunda (23), numa parceria com a cabeleireira Valéria Aleoni

Fotos: Divulgação

Ajudar faz bem. Levando em conta essa motivação, o CME (Conselho da Mulher Empresária) da Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba) fechou, na última segunda-feira (23), a programação do Outubro Rosa com corte de cabelos gratuito para doação e confecção de perucas às pessoas em tratamento de câncer.

A iniciativa, realizada durante todo o dia, na sede da Acipi, foi uma parceria com o

para a Acipi e contribuiu com o projeto. Foram totalizadas 39 cortes e mais 10 mechas doadas.

“Para o CME, fazer ações como esta é gratificante. Saber que podemos ajudar alguém nos enche de alegria e nos impulsiona a continuar trabalhando. Nossa parceria com a Valéria já virou tradição e fechar as nossas atividades do Outubro Rosa com este evento é maravilhoso”, apontou a coordenadora do CME,



Parte da diretora da Acipi e CME em uma parceria com o projeto Cabelovers



Crianças também participaram da iniciativa

projeto Cabelovers, idealizado pela cabeleireira Valéria Alleoni. Dezenas de pessoas se inscreveram ou foram até à Acipi com objetivo de doar e ajudar o projeto. São necessários cortar, pelo menos, 15 centímetros dos cabelos para fazer a doação. E teve quem também trouxe as madeixas

Silvanete Neves.

A cabeleireira Valéria idealizou o projeto após raspar os cabelos de uma cliente, ao iniciar o tratamento contra o câncer. Depois de curada, a cliente se tornou voluntária na arrecadação de cabelos para confecção de perucas e

Valéria passou a realizar o tratamento desses cabelos. “A partir daí, os próprios clientes também quiseram ajudar e o projeto nasceu com a doação de 70 perucas. Quem confeciona é a dona Dirce, uma senhora de 86 anos. Hoje muitas pessoas são ajudadas e temos parcerias com muitas entidades que recebem as perucas. Faço isso com amor, porque faz muita diferença na vida das pessoas”, revelou.

Histórias

Joselene Moraes Alves Pinto foi a primeira a fazer o corte. Segundo ela, a sensação de doar o cabelo é muito boa. “Pelo ato de doar e porque eu adoro a Valéria. Já vim o ano passado e quando soube que ia ter o corte de novo, esperei crescer para vir. É muito bom saber que vou ajudar alguém”, disse.

Jean Polastro de Paula ficou três anos sem cortar os cabelos depois que a mãe descobriu um câncer. “Como vi como mexe com autoestima, resolvi doar para alguém que precise. Fiquei sabendo pela internet que haveria o corte aqui e vim. Sei que uma pessoa pode receber e ficar feliz com isso”, contou.

Pela segunda vez, o senhor Nelson Giusti, de 72 anos, doou os cabelos brancos. “Há dois anos, fiz a primeira doação. Desde então, deixei o cabelo crescer novamente para poder ajudar outras pessoas. Fazer o bem é sempre bom”, afirmou. Segundo Valéria, cabelos da cor dos dele são raros de se encontrar.



São necessários cortar, pelo menos, 15 centímetros dos cabelos para fazer a doação

Arielly Tonelli doou as madeixas pela primeira vez. “Sei da importância da peruca para as pessoas que passam pelo tratamento. Presenciei isso na minha família e a peruca foi fundamental para a autoestima da minha prima. Então, aceitei o convite e vim participar”, revelou.

Serviço:

Para saber mais sobre o projeto Cabelovers, o Instagram @projetocabelovers

E para acompanhar as ações do CME da Acipi é só seguir a Acipi nas redes sociais:

Instagram: @acipipiracicaba

Facebook: Acipi Piracicaba



O projeto Cabelovers foi idealizado pela cabeleireira Valéria Alleoni



Levando em conta essa motivação, o CME da Acipi fechou a programação do Outubro Rosa com corte de cabelos gratuito para doação e confecção de perucas às pessoas em tratamento de câncer

Bancários: no mês de aniversário, Sindicato intensifica mobilizações e debates

Fotos: Divulgação

Durante este mês, o Sindicato realizou diversas atividades nos mais diversos temas de interesse da comunidade

A programação do mês de aniversário do Sindicato dos Bancários de Piracicaba e Região, o SindBan Piracicaba, é uma demonstração do perfil de atuação da entidade, que inclui o trabalho de defesa dos direitos da categoria, prestação de serviços e assistência aos associados e a participação ativa no debate sobre os mais diversos temas de interesse da comunidade.

A programação incluiu dois eventos mais diretamente ligados à comemoração dos 64 anos. No dia 21 de outubro, véspera da data de fundação da entidade, ocorreu a SindBan Fest Chopp 6.4, que

reuniu mais de 300 pessoas no Cevada Pura. E no dia 23, uma plenária especial do Sistema Diretivo trouxe a Piracicaba o presidente da Feeb SP/MS (Federação Estadual dos Bancários dos Estados de São Paulo e Mato Grosso do Sul), Davi Zaia.

Outro evento voltado diretamente ao atendimento aos bancários foi um encontro com os profissionais do Núcleo de Saúde e Qualidade de Vida da entidade, no dia 20. Os profissionais, das áreas de psicologia, osteopatia, quiropraxia, nutrição e assistência social fizeram uma avaliação do trabalho realizado, trocaram experiências e definiram ações para aumentar ainda mais a integração.

selhos de diferentes áreas. Essa é uma presença importante, porque nós queremos contribuir com o debate coletivo, participativo, para a definição dos rumos da cidade", afirma Paiva.

Durante este mês, o SindBan também esteve presente nas atividades da XXV Sempat (Semana Municipal de Prevenção de Acidentes de Trabalho), evento que celebra os vinte anos de trabalho do Cerest Piracicaba (Centro de Referência de Saúde do Trabalhador).

No dia 16, Paiva foi mediador de mesa redonda sobre saúde mental, e no dia 19 o SindBan marcou presença, com mais de 40 pessoas, entre diretores e assessores, em debate sobre "Precarização do trabalho e impactos no movimento sindical".

Mobilização

E durante este mês, o Sindicato também realizou duas atividades mais destacadas de mobilização da categoria, junto aos bancários do Bradesco e da Caixa Econômica Federal, com assembleia, visita às agências, reuniões e distribuição de materiais de informação.

No dia 16, o Sindicato realizou assembleia presencial com os bancários do Bradesco, para ratificação de acordo sobre o uso do ponto eletrônico. Foram visitadas 15 cidades da base da entidade e mais de 20 agências. "Essas visitas são momentos importantes para ouvir as demandas dos colegas e pensar coletivamente como enfrentar os problemas que são apontados", explica Paiva.

No caso da CEF, a mobilização está sendo realizada durante todo o mês e tem como objetivo a manutenção do Saúde Caixa, o plano de saúde dos trabalhadores, nos moldes atuais. No dia 17, os diretores visitaram as agências e distribuíram material de esclarecimento, no dia 26 aconteceu uma plenária virtual e está prevista nova mobilização para esta segunda-feira, dia 30.



Mobilização e visita às agências em defesa do Saúde Caixa.

reuniu mais de 300 pessoas no Cevada Pura. E no dia 23, uma plenária especial do Sistema Diretivo trouxe a Piracicaba o presidente da Feeb SP/MS (Federação Estadual dos Bancários dos Estados de São Paulo e Mato Grosso do Sul), Davi Zaia.

"A presença do Davi foi um marco nas comemorações do aniversário do nosso Sindicato, pois ele é uma das grandes lideranças do movimento sindical no país", afirma o presidente do Sin-

O Sindicato também sediou reuniões de conselhos nos quais mantém participação, o Conselho Municipal de Trabalho e Renda, no dia 03, e o Conselho Municipal de Mobilidade, no dia 17. A entidade ainda vai receber, no dia 31, o encontro mensal do Conselho Municipal de Expansão e Desenvolvimento Industrial e Comercial de Piracicaba.

"O nosso Sindicato está presente, por meio dos nossos diretores, em dez con-



Diretores do Sindicato durante a SindBan Fest Chopp 6.4.



Davi Zaia durante plenária especial no aniversário do Sindicato.



Diretores iniciam assembleia do Bradesco na sede do SindBan.



Paiva apresenta dados sobre adoecimento dos bancários durante evento do Cerest.



Profissionais do Núcleo de Saúde e Qualidade de Vida.



Mesa de abertura do Conselho Municipal de Mobilidade.

Comitês PCJ completam 30 anos com mais de R\$ 850 milhões investidos em recursos hídricos

Esgoto tratado salta de 6% para 82% nos 76 municípios dos Comitês PCJ neste período

As águas dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá, bem como seus afluentes, possuem um guardião incansável: os Comitês PCJ, que em novembro comemoram 30 anos. Responsáveis por planejar e investir em ações de gerenciamento dos recursos hídricos em 76 municípios, sendo 71 localizados no estado de São Paulo e cinco no estado de Minas Gerais, estes comitês de bacias hidrográficas somam grandes conquistas nestas três décadas. Entre outros pontos relevantes que marcam a história dos Comitês PCJ está a forte participação da comunidade por meio de suas 12 câmaras técnicas, hoje formadas por mais de 900 pessoas atuantes em diversas áreas, além de contar com a Agência das Bacias PCJ, entidade que atua como seu 'braço executivo'.

Com uma gestão moderna, estratégica e baseada em dados primários, aliada a tecnologias inovadoras de mapeamento e monitoramento, os Comitês PCJ têm alcançado resultados notáveis. Entre 1994 e 2023, deliberaram investimentos de cerca de R\$ 852,4 milhões em 892 empreendimentos, incluindo a contrapartida dos tomadores. São iniciativas que vão do tratamento de esgotos e o controle de perdas de água no abastecimento ao o reflorestamen-

nosso cuidado e preservação. Parabéns pelos 30 anos! Continuaremos unidos neste objetivo comum", destacou Luciano.

Do total de investimentos, os Comitês PCJ contabilizam mais de R\$ 363 milhões em tratamento e coleta de esgotos, com recursos provenientes das Cobranças PCJ (cobranças pelo uso da água em rios de domínio da União e do Estado de São Paulo) e da compensação e royalties do setor hidrelétrico. Entre 1993 e 2022, a porcentagem de esgoto tratado nos 76 municípios que compõem as Bacias PCJ saltou de 6% para 82%. No mesmo período, a coleta de esgoto avançou de 50% para 92,6%.

Já no combate às perdas de água nas redes de abastecimento, os investimentos foram superiores a R\$ 263 milhões. Atualmente o índice de perdas no sistema é de 35 litros de água em cada 100 litros captados. A meta, de acordo com o Plano de Bacias, é reduzir ao índice de 23 a 26% até 2035. Os resultados alcançados têm sido positivos ao longo de todos esses anos mesmo com a população tendo passado de 3,5 milhões de pessoas, em 1993, para cerca de 5,9 milhões, em 2023.

Em 18 de novembro deste ano, o colegiado paulista celebra 30 anos de dedicação à gestão dos recur-

Importantes relações pessoais e institucionais foram forjadas nos esforços de articulação para conciliar interesses e dirimir conflitos, estabelecendo uma rede de atores focados em garantir a sustentabilidade da região. Manter e aprimorar essa governança será fundamental para o sucesso dos próximos 30 anos", ressaltou o secretário-executivo dos Comitês PCJ, André Navarro.

Além dos investimentos em tratamento de esgoto e combate às perdas d'água no abastecimento, os Comitês PCJ destinam recursos para a proteção de mananciais. Por meio da Política de Mananciais, foram investidos, entre 2015 e 2023, mais de R\$ 15 milhões em estudos, mapeamento, restauração de florestas e cercamento de nascentes em propriedades rurais, onde espera-se plantar 500 mil árvores até 2025. Essas ações visam incentivar a infiltração da água e garantir a regularidade das vazões dos rios e córregos, evitando eventos críticos durante a estiagem.

SEMINÁRIO

A programação comemorativa aos 30 anos dos Comitês PCJ contará com a realização de um seminário internacional no dia 17 de novembro, no Teatro Erotides de Campos, no Engenho Central de Piracicaba, aberto à comunidade. O evento terá caráter técnico, com a participação de especialistas brasileiros e franceses e abordagens multitemáticas. O tema será "Comitês PCJ 30 anos - Avanços e Perspectivas na Gestão dos Recursos Hídricos".

Resgate histórico

1993 - Instalação do Comitê das Bacias Hidrográficas dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá - CBH-PCJ Paulista

1994 - Comitês PCJ inicia a aplicação de recursos financeiros FEH-DRO

2002 - Instalação do Comitê PCJ Federal

2005 - Implantação da Cobrança Federal

2006 - Implantação da Cobrança Estadual Paulista



1993 - Instalação CBH-PCJ Paulista



1995 - 1ª Reunião Extraordinária CBH-PCJ

2008 - Instalação do Comitê Piracicaba Jaguari - Comitê Mineiro

2008 - Implantação da Cobrança Estadual Mineira

2009 - Criação da Fundação Agência das Bacias PCJ

2017 - Conquista do aumento da Outorga do Sistema Cantareira

2017 - Rio Jundiá se torna o primeiro do país a ser totalmente re-enquadrado

2023 - Comitês PCJ celebram 30 anos

SOBRE OS COMITÊS PCJ - Os três colegiados que formam os Comitês PCJ - Comitê das Bacias Hidrográficas dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá (CBH-PCJ), Comitê das Bacias Hidrográficas dos Rios Piracicaba, Capivari e Jundiá (PCJ FEDERAL) e o Comitê das Bacias Hidrográficas dos Rios Piracicaba-Jaguari (CBH-PJ1) — compartilham uma dire-

toria integrada e são as instâncias máximas para a tomada de decisões sobre a gestão de recursos hídricos nas Bacias PCJ.

Os Comitês PCJ são compostos por representantes dos Governos Federal, dos Estados de São Paulo e de Minas Gerais, dos municípios, usuários dos recursos hídricos e da sociedade civil. Sua gestão é descentralizada e participativa, e busca a convergência de decisões como forma de garantir o desenvolvimento e a continuidade da gestão dos recursos hídricos nas Bacias PCJ.

A região das Bacias PCJ é habitada por cerca de 5,9 milhões de pessoas e responde por cerca de 5% do PIB (Produto Interno Bruto) brasileiro e por 17% do PIB do Estado de São Paulo. A Agência das Bacias PCJ, entre outras funções, atua como braço executivo dos Comitês PCJ.

Foto Profill Rhama



Formação do Rio Piracicaba, em Americana (SP). Junção do Rio Jaguari e Atibaia.

to e educação ambiental.

Para o presidente dos Comitês PCJ, o prefeito de Piracicaba, Luciano Almeida, o futuro do planeta passa pelas pautas relacionadas às questões climáticas, em especial o estresse hídrico. "A atuação dos Comitês PCJ nestes 30 anos tem sido fundamental para identificar novos sistemas de preservação que possam garantir a qualidade de vida e o desenvolvimento econômico das nossas cidades. Particularmente, sinto-me privilegiado em presidir os Comitês Federal e Paulista do PCJ na celebração dos seus 30 anos. Temos um longo caminho a percorrer, com certeza. São muitas as frentes de trabalho que envolvem a gestão dos recursos hídricos em direção ao desenvolvimento sustentável, uma união de esforços em prol da água, esse recurso natural que precisa do

os hídricos, que fizeram com que o órgão seja considerado referência nacional e internacional no setor. Além do CBH-PCJ - o primeiro comitê de bacias do Estado de São Paulo e um dos primeiros do país, os Comitês PCJ são formados por outros dois colegiados: o Comitê PCJ Federal, que completou 20 anos de instalação e o CBH-PJ1 (Comitê da Bacia Hidrográfica dos Rios Piracicaba e Jaguari), colegiado mineiro das Bacias PCJ, que completou 15, também este ano.

"Os avanços realizados nessas três décadas foram muito relevantes. Contudo, também se tornou mais complexo garantir a segurança hídrica da região. Avaliando essa história, entendo que esses resultados foram possíveis em razão do comitê de bacias ter se tornado um espaço genuíno de governança.



Plenária Comitês PCJ realizada em março de 2023

Fotos: Acervo Agência PCJ

Foto Agência PCJ

8 Dicas para valorizar o imóvel na hora da venda

Se o imóvel tiver características especiais, como uma bela vista, um jardim encantador ou uma localização privilegiada, ressalte esses aspectos

Fotos: Divulgação

Negociar um imóvel não é uma tarefa fácil, porém, pode se tornar mais simples se você tiver bons argumentos. Para isso, é imprescindível compreender que um imóvel valorizado depende do mercado imobiliário, da localização, mas também de questões individuais que são importantes para o comprador.

Neste sentido, é importante estar atento às tendências, procurar se destacar dentro do cenário local e oferecer algumas qualidades que brilhem aos olhos dos possíveis compradores - fazendo com que a pessoa queira ficar no espaço por mais tempo.

A Frias Neto Consultoria de Imóveis selecionou 8 dicas para você valorizar seu imóvel na hora da venda.

1. Pequenos reparos, manutenção e renovação

Toda casa, apartamento ou outro tipo de imóvel, com o passar do tempo precisa de pequenos reparos e uma boa manutenção.

Faça pequenos consertos, como pintura, troca de lâmpadas, azulejos quebrados, ajustes em portas e janelas, etc. Isso mostra aos compradores que o imóvel foi bem cuidado e está pronto para ser utilizado.

Se possível, faça melhorias em áreas importantes, como a cozinha e o banheiro. Pequenas atualizações podem aumentar significativamente o valor percebido do imóvel.

2. Limpeza e organização

Se sentir bem em um imóvel depende muito da higiene do espaço. Por isso, certifique-se de que o imóvel esteja bem limpo e organizado. Uma primeira impressão positiva é essencial para atrair compradores.

Cuidado com maus odores e aparência de descuido, que são duas coisas que afastam as pessoas de qualquer ambiente. Lembre-se do lixo, das folhas secas, mato alto, teias de aranha e outros insetos. Já no quesito organização, cuidado com objetos e móveis que atrapalhem o caminho dos visitantes ou que roubem o olhar do interessado no imóvel.

Além disso, mostre como os ambientes podem ser usados de forma eficiente e organizada, ajudando os compradores a visualizar o potencial do imóvel.

Não se esqueça de espaços mais escondidos, como garagem e área de serviço.

3. Melhore a aparência externa

A primeira impressão ao chegar ao imóvel é importante para causar uma boa impressão. Por isso, cuide da fachada e do jardim, se houver.

A maioria das pessoas que estão querendo vender um imóvel se esquecem da importância da área externa. Começando pela facilidade de encontrar o número da casa, até a manutenção do jardim, do telhado, limpeza e pintura.

4. Promova uma boa experiên-

cia na visita

Além de uma boa organização, vale a pena decorar o espaço para que ele se torne mais convidativo e aconchegante, como camas bem arrumadas, almofadas enfeitando o sofá, quadros, entre outros.

Evite deixar à mostra objetos pessoais, como roupas e escovas de dente, além de elementos que revelem muito sobre a sua vida pessoal.

Também vale a pena investir na experiência sensorial do comprador: visão (boa iluminação, elementos decorativos, luzes indiretas), olfato (aromatizador), audição (música agradável ao fundo, tentar evitar horários de muito barulho), tato (cortinas, tecidos de sofá e cadeira) e até paladar (suco ou o tradicional cafezinho).

Elementos naturais também chamam atenção da maioria das pessoas, como jardins e paredes verdes.

5. Utilize fotos e vídeos de qualidade

Imagens e vídeos bem produzidos podem aumentar o interesse dos compradores e facilitar a divulgação do imóvel em plataformas online. Elas são ainda um convite aos interessados, para que visitem o seu imóvel.

Por isso, contar com uma imobiliária pode ser o diferencial para que seu imóvel se destaque no mercado. A Frias Neto oferece fotos e vídeo profissionais a imóveis exclusivos, o que resulta na comercialização 3 vezes mais rápida do imóvel.

Além das fotos, faça vídeos curtos para apresentar os ambientes do imóvel e proporcionar uma visão mais realista do espaço. E não se esqueça de fazer uma boa seleção e edição antes de postar.

6. Destaque características únicas e tenha informações detalhadas

Se o imóvel tiver características especiais, como uma bela vista, um jardim encantador ou uma localização privilegiada, ressalte esses aspectos.

Algumas dessas qualidades podem estar em fotos e outras no texto de divulgação. Também, deve estar presente nas conversas de apresentação e negociação do imóvel.

Além disso, disponibilize informações completas sobre o imóvel, como metragem, número de quartos, vagas de estacionamento, entre outros detalhes relevantes.

7. Valorize os benefícios da localização

Existem compradores para diferentes tipos de imóveis. Deste modo, é possível ver vantagens na localização não importa onde o imóvel esteja localizado. Se for no centro de uma grande cidade, pode ser a comodidade; se for afastado, a tranquilidade e o contato com a natureza. Ou seja, é preciso ter uma visão ampla sobre a localização, suas características e vantagens.



É importante estar atento às tendências, procurar se destacar dentro do cenário local e oferecer algumas qualidades que brilhem aos olhos dos possíveis compradores

Costumam ser pontos positivos: acesso a vias importantes, proximidade com escolas, creches, hospitais, padarias, supermercados e restaurantes.

Aqui, um especialista em vendas pode ser o diferencial, além de conhecer o cliente ideal para o imóvel que você está vendendo, ele também pode te ajudar a ressaltar todos os pontos positivos da localização que farão a diferença durante

a negociação.

8. Documentação em dia

Certifique-se de que toda a documentação do imóvel esteja em ordem. Isso traz segurança para o comprador e agiliza o processo de venda. Busque verificar a Certidão Negativa de Débito Imobiliário, IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano), Condomínio e de outras tarifas.

Claro que, para cuidar de todos os detalhes sem dor de cabeça, um time de especialistas pode te ajudar a realizar a negociação de maneira mais rápida, transparente e segura.

Para comercializar seu imóvel com segurança e uma equipe de especialistas, conte com a imobiliária que é verdadeiramente agente desenvolvedora do mercado imobiliário piracicabano há mais de 34 anos, conte com a Frias Neto.

SEU CONDOMÍNIO CONECTADO EM UM SÓ APP

- ABERTURA E FECHAMENTO DE PORTÕES REMOTAMENTE
- HISTÓRICO DE ACESSO
- AGENDAMENTO DE ÁREAS COMUNS
- AUTORIZAÇÃO DE PESSOAS E VEÍCULOS
- MONITORAMENTO DE ACESSO
- CONTROLE DE ENTREGAS E OBJETOS
- NOTIFICAÇÕES PERSONALIZADAS

(19) 3437.2776
condominios@smdsolucoes.com.br
smd.condominios
Av. Dr. Paulo de Moraes, 890
Piracicaba/SP



Grupo BOM JESUS
Assistência Funeral

Atendimento 24h
(19) 3422-7617

Amparo e profissionalismo, no momento que você mais necessita.

Matriz Piracicaba/SP
Rua José Pinto de Almeida, 689
Telefone: (19) 3422-7617

Rio Claro/SP
Rua Seis, 783 - Centro
Telefone: (19) 3524-5252

Rio das Pedras/SP
Rua Nove de Julho, 20 - Centro
Telefone: (19) 3493-4005

São Pedro/SP
Av. Saudade, 156
Telefone: (19) 3481-3322

www.bomjesuspiracicaba.com.br

SR. JOSE CARLOS DA SILVA, Faleceu dia 21pp na cidade de Piracicaba, aos 61 anos de idade e era casado com a Sra. Gildete Rodrigues de Moraes Silva. Era filho do Sr. Antônio Isac da Silva e da Sra. Lazara Bento dos Reis, falecidos. Deixa as filhas: Lucimara de Moraes Silva casada com João Carlos Domingues, Ana Paula de Moraes Silva casada com Ednei Oliveira de Jesus. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 22pp às 15:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ROMILDA ROSADA TORREZAN, - Faleceu dia 21pp na cidade de Piracicaba, aos 95 anos de idade e era viúva do Sr. Alcides Jose Torrezan. Era filha do Sr. Luiz Rosada e da Sra. Antonia Micchi, falecidos. Deixa os filhos: Sueli Maria Torrezan Teodoro casada com Abel Francisco Teodoro, Sergio Luiz Torrezan, Sonia Regina Torrezan (já falecida) e Sandra Aparecida Torrezan de Camargo casada com Ronaldo Bueno de Camargo. Deixa netos, bisnetos, tataraneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 22pp às 15:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 03, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE GERAGE, - Faleceu dia 21pp na cidade de Piracicaba, aos 87 anos de idade e era viúvo da Sra. Antonia Rique Gerage. Era filho do Sr. Antonio Gerage Filho e da Sra. Dusolina Chiaranda, falecidos. Deixa os filhos: Jose Antonio Gerage casado com Valeria Alves Fêo, Maria de Fatima Gerage, Valtter Luis Gerage, Claudinei Roberto Gerage casado com Lucia Pacheco Gerage, Silvana Aparecida Gerage Soares casada com Janssen Soares, Vlademir Cesar Gerage casado com kellen Renata Generoso Gerage. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 22pp às 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala - D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. THERESA FRANCISCO INFORÇATO, - Faleceu dia 21pp na cidade de Piracicaba, aos 82 anos de idade e era viúva do Sr. Celso Antonio Inforçato. Era filha do Sr. Felício Francisco e da Sra. Maria Barbosa, falecidos. Deixa os filhos: Celso Angelo Inforçato casado com Anna Claudia Simone Inforçato, Edna Aparecida

Inforçato Casale viúva de Wilson Roberto Casale e Viviane Maria Inforçato. Deixa netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 22pp às 14:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala - 04, seguindo para o Cemitério Municipal da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. NAIR FACCO SILVEIRA, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 94 anos de idade e era viúva do Sr. Mario Lacerda Silveira. Era filha do Sr. Augusto Facco e da Sra. Annuciata Perozza, falecidos. Deixa o filho: Expedito Tadeu Silveira - falecido e era casado com Neliane Ferraz de Arruda. Deixa o neto Matheus Ferraz de Arruda Silveira, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 22pp as 17:00hs, saindo a urna mortuária do Velório da Saudade - Sala 5, seguindo para o Cemitério da Saudade. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ANTONIO DONIZETE PRADO, Faleceu dia 21pp na cidade de Charqueada, aos 59 anos de idade. Era filho do Sr. Aparecido Prado de Jesus e da Sra. Mercedes Capelaço de Jesus, falecidos. Deixa os filhos: Thales Campos Prado, Thiago Donizeti Campos Prado casado com Maria Tereza Zanatta. Deixa netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 13:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Charqueada, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. AMELIA AMSTALDEN STELLA, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba, aos 94 anos de idade e era viúva do Sr. Paulo Stella. Era filha do Sr. Thomaz Amstalden e da Sra. Candida Aguiar, falecidos. Deixa as filhas: Maria Cecilia Stella Novello casada com Odair Novello; Terezinha de Jesus Stella da Silva casada com Pedro da Silva; Angela Maria Stella Calderan casada com Evaldo Calderan. Deixa ainda netos, bisnetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 16:00hs, saindo a urna mortuária do Velório Parque da Ressurreição - Sala D, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. TANIA REGINA RENGER ALLEGRETTI SALVADOR, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 65 anos de idade e era viúva do Sr. Jose Rivadavia Salvador. Era filha do Sr. Rodolpho Allegretti Filho e

da Sra. Nilza Renger Allegretti, falecidos. Deixou o filho: Dr. Raphael Renger Allegretti Salvador casado com Dra. Renata França de Carvalho Salvador. Deixa ainda 02 netos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp às 10:30 hs, saindo a urna mortuária do Velório do Cemitério Parque da Ressurreição - Sala - A, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. OSVALDO GEMINIANO DA SILVA, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 64 anos de idade e era casado com a Sra. Eva Maria dos Santos Silva. Era filho do Sr. Amadeu Geminiano da Silva, falecido e da Sra. Ana Ribeiro da Luz. Deixou o filho: Marcelo Junior da Silva casado com Karina Rodrigues da Silva. Deixa ainda netos: Carlos Geminiano Rodrigues dos Santos Silva e Livia dos Santos Silva. Deixa demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 15:30 hs saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, seguindo para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. SEBASTIANA MORENO DE MORAES, Faleceu dia 22pp na cidade de Charqueada, aos 85 anos de idade e era viúva do Sr. Joaquim Jorge de Moraes. Era filha do Sr. Jose Moreno e da Sra. Josepha Ruiz, falecidos. Deixou os filhos: Silvana Aparecida Moraes Domingues casada com Jose Carlos Domingues; Luiza de Cassia de Moraes; Luiz Carlos Jorge de Moraes; Jose Francisco de Moraes, já falecido; Valdecir Moreno Jorge de Moraes. Deixa ainda 05 netos, 01 bisneto, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp às 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Charqueada, seguindo para o Cemitério Municipal de Charqueada. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PAULO SERGIO CRISPIM, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 56 anos de idade e era casado com a Sra. Doralice Ferreira da Silva Crispim. Era filho do Sr. Antonio Crispim e da Sra. Anna Pellegrinotti Crispim, falecidos. Deixou os filhos: Diego Augusto Crispim; laudemiro Henrique Crispim; Suelen Milene Crispim; Paulo Ricardo Crispim; Gabriel Henrique Crispim. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 23pp as 14:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 02, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos

enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. OLINDA DO CARMO, Faleceu dia 22pp na cidade de Piracicaba, aos 86 anos de idade e era viúva do Sr. Jose Pedro Neto. Era filha do Sr. Benedito Bueno da Cunha e da Sra. Maria do Carmo Guimarães, falecidos. Deixou os filhos: Josue Catarino; Jose Carlos Pedro; Creuza Maria Pedro Bueno; Auxiliadora Aparecida Pedro. Deixa ainda netos, bisnetos e demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 24pp as 10:00 hs, saindo a urna mortuária do Memorial Bom Jesus São Pedro, seguindo para o Cemitério Municipal de São Pedro. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. ARLINDO JOSÉ CARICATI, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba, aos 77 anos de idade e era casada com a Sra. Carmen Silvia Toledo Caricati. Era filho do Sr. Osvaldo Miguel Caricati e da Sra. Eraly Alves Caricati, falecidos. Deixa os filhos: Liliansa Toledo Caricati Martinez casada com Kleber Covas Martinez, Viviana Toledo Caricati Dorta casada com Marcio Dorta, Rafael Toledo Caricati casado com Danielle Karen Mendes Caricati. Deixa ainda demais parentes e amigos. O velório ocorreu dia 24pp na Sala Safira no Memorial Metropolitano de Piracicaba a partir das 07:30h até as 13:45h e as 14:00h houve a Cerimônia de Homenagens Póstumas no Salão Nobre também no mesmo local. À família e amigos enlutados os sentimentos do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. AMADEU PAULINO, Faleceu dia 23pp na cidade de Piracicaba, aos 86 anos de idade e era viúvo da Sra. Zaira Nair Paulino. Era filho do Sr. José Paulino e da Sra. Juventina Custodia, falecidos. Deixa a filha: Rosemeire Paulino Franco casada com Samir Vieira Franco, Mauro Cezar Paulino, falecido, Marcos Cezar Paulino, falecido. Deixa ainda netos, bisnetos, tataranetos, demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 24pp as 09:30hs, saindo a urna mortuária do Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Diamante, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Municipal de Rio das Pedras. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SRA. ROSANGELA APARECIDA FELICIANO PERECIN, Faleceu dia 23pp na cidade de Praia Grande, aos 66 anos de idade e era casada com o Sr. José Gimenes Perecin. Era filha do Sr. Pedro Feliciano e da Sra. Emmadir Joana Franzol Feliciano. Deixa os filhos: Adilson Perecin, Ariane Perecin e Erika Pe-

recin Amaro Dias. Deixa também irmãos, irmãs, genros e nora. O seu sepultamento deu-se dia 24pp às 15:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende Sala - 03, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. RONALDO TREMACOLDI, Faleceu dia 25pp na cidade de Piracicaba, aos 58 anos de idade e era casado com a Sra. Ingmara Silvana Hellmeister Tremacoldi. Era filho do Sr. Antonio Maybri Tremacoldi e da Sra. Maria Ines de A. Tremacoldi, falecidos. Deixa os filhos: Igor Hellmeister Tremacoldi, Iago Hellmeister Tremacoldi. Deixa ainda parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 25pp as 16:30hs, saindo a urna mortuária do Velório Memorial Metropolitano de Piracicaba - Sala Esmeralda, seguindo em auto fúnebre para o Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

MENINA: ANGELINA GARCIA SANDALO, Faleceu dia 25pp na cidade de São Paulo e era filha do Sr. Raphael Sândalo e da Sra. Bruna Munhoz Garcia. Deixa os avós, demais parentes e amigos. O seu corpo foi transladado em auto fúnebre para a cidade de Piracicaba e o seu sepultamento deu-se dia 26pp as 14:00hs no Cemitério Parque da Ressurreição. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. PAULO OSORIO DO PRADO FILHO, Faleceu dia 26pp na cidade de Piracicaba, aos 66 anos de idade e era filho do Sr. Paulo Osorio do Prado, falecido e da Sra. Almerinda da Silva do Prado. Deixou os filhos: Livia Chuahy do Prado Correr casada com Geovani Correr; Paulo Osorio do Prado Neto; Theo Campos do Prado. Deixa ainda 03 netos, demais parentes e amigos. O seu corpo foi transladado para a cidade de Rio Claro e seu sepultamento deu-se dia 27pp as 15:00hs, no Cemitério Municipal São João Batista de Rio Claro. À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

SR. JOSE CARLOS MARCUZ SIQUEIRA, Faleceu dia 27pp na cidade de Piracicaba, aos 69 anos de idade e era filho dos finados Sr. Helio Alves de Siqueira e da Sra. Anna Marcuz Siqueira. Deixa ainda demais parentes e amigos. O seu sepultamento deu-se dia 27pp às 16:00 hs, saindo a urna mortuária do Velório Municipal de Vila Rezende - Sala 01, seguindo para o Cemitério Municipal de Vila Rezende À família e amigos enlutados os sentimentos de pesar do Grupo Bom Jesus Funerais.

Camila Assis

A mãe do ator Matheus Assis abre o coração para a PiraCult!

Filhos *A importância das primeiras consultas odontológicas*

Gastronomia *Receitas para um Halloween saudável e divertido*

Saúde *Adeniose ou endometriose? Saiba identificar*

Vida Saudável *Como prevenir trombose venosa em viagens longas*

Comportamento *Positividade tóxica x otimismo*



Sinônimo de amor é a mãe!

Com um mínimo de esforço de raciocínio, quem vê um pequeno talento brilhando no palco, na telinha ou no cinema imagina que existe um verdadeiro exército de profissionais por trás daquele sucesso emergente. Produtores, diretores, preparadores de cena, professores de atuação, maquiadores, cabeleireiros... O rol de gente pra dar suporte ao ator-mirim parece não ter fim. Mas há uma personagem que consegue integrar em si só boa parte dessas habilidades; e Camila Assis, a mãe do ator Matheus Assis, o João de "Terra e Paixão", é uma delas. Mulheres que abdicam de tanta coisa, com prazer, para verem seus filhos felizes na carreira. Ela, que tem jornada tripla, abriu espaço na agenda pra falar com a coluna. Os papais que nos perdoem, mas uma mãe de artista é fundamental!

PiraCult: "Mãe de ator mirim". Quando a gente usa essa expressão, invariavelmente a mente nos remete a mulheres que deixaram a carreira pessoal para se dedicar a acompanhar o filho. Mas com você a história é diferente, certo? Sim, bem diferente! (risos) Sou enfermeira de formação, com mestrado concluído, atualmente atuando enquanto Gestora de Serviços e Saúde na Prefeitura do Rio do Janeiro. A correria é grande e a jornada é dupla, tripla... (risos)!

PiraCult: Como e quando vocês perceberam que o Matheus teria um caminho no meio artístico? Em casa as filmagens que fazíamos dele eram sempre bem engraçadas e espontâneas. Muito observador, aos 4 anos colocamos ele na aula de teatro e interpretação audiovisual, entendendo ser um espaço de desenvolvimento de inúmeras

habilidades, e com isso, as coisas foram acontecendo naturalmente... Ele foi se apaixonando e as oportunidades foram acontecendo... Já gravou alguns curtas, longa, web-série, publicidades e agora está no ar como o João, de Terra e Paixão.

PiraCult: Com a entrada do Matheus na vida artística, e de forma mais específica no núcleo central de personagens da novela das 9, o que mudou na rotina familiar de vocês? Tudo! (risos) Eu e o pai dele nos dividimos em trabalhar e estar com ele nas gravações e nos eventos... Organizamos o tempo dele para que não haja interferência nas atividades escolares, para que estude para as cenas e também para que possa brincar e estar com os amigos e a família,



assim como toda criança de 8 anos... Não é fácil, mas tem dado certo!

PiraCult: Não dá pra fugir de um assunto espinhoso e que vem ocupando as pautas de celebridades nos últimos meses: a participação dos pais do artista-mirim na gestão dos ganhos. O que você e seu marido pensam a respeito dessa questão? Apesar de Matheus ter apenas 8 anos de idade e ainda não ter uma mensuração exata de valores, sempre dividimos com ele tudo o que acontece... Dos testes recebidos a todos os contratos fechados, estimulando que ele participe ativamente e tenha ciência de todas as decisões tomadas.

PiraCult: Qual é a rede de apoio que vocês têm na condução da carreira do Matheus? Hoje,

contamos com o apoio dos avós maternos do Matheus e também com a parte institucional da Agencia Five; da escola de teatro e audiovisual RChaves Multimidia e da assessoria de imprensa MNunes .

PiraCult: Muitas famílias ainda são reticentes em apoiar um filho que queira seguir o caminho da arte e da fama. Que mensagem você pode deixar para eles hoje? Acreditem no potencial dos seus filhos e não os desestimulem a sonhar, devido às dificuldades do caminho. Estejam ao lado, participem e os incentivem a estudar principalmente, para que quando a oportunidade apareça, eles estejam preparados. ■



Os pais de Matheus, Diogo e Camila, são alicerces para que o ator...



...brilhe no núcleo central da novela das nove...



...e possa sonhar com um lindo futuro nas artes!



Fada Madrinha por Vocação

Marcela Nunes, assessora de imprensa, em entrevista para Mauricio Ribeiro

Tudo começou quando eu tinha 12 anos, e fui assistir à peça "Confissões de Adolescente," estrelada por Maria Mariana, um verdadeiro sucesso teatral em 1992. Fiquei tão encantada que virei fã e até formei um fã clube. Na época, eu sonhava em ser atriz e, por isso, iniciei cursos de TV e teatro. No entanto, algum tempo depois, acabei desistindo da atuação e comecei a me envolver na produção da nova versão de "Confissões," que estreou em 2000. A partir desse momento, mergulhei de cabeça na produção de peças, filmes, programas de TV e shows.

Em 2003, obtive meu diploma em jornalismo, mas já estava trabalhando como produtora. Foi em 2009, durante a remontagem de "Confissões," que uma das atrizes do elenco me pediu para ser sua assessora de imprensa, pois estava começando a participar de programas na Rede Globo. Aceitei o desafio e, a partir daí, mergulhei de vez na assessoria de imprensa. Desde então, venho atendendo a vários artistas, incluindo os cinco irmãos daquela atriz, que também são artistas. A rede de indicações cresceu, e até hoje, é uma constante troca de recomendações entre eles.

Minha entrada na assessoria de imprensa para atores mirins foi igualmente inusitada. Tudo começou quando vi a foto de um menino, Luiz Felipe Mello, no jornal. Ele interpretou o filho da personagem de Nanda Costa em "Salve Jorge," uma novela de Gloria Perez na Globo. Senti que ele tinha algo especial e decidi contatá-lo. Assumi sua assessoria quando ele tinha apenas 7 anos e, na época, ele se tornou como um filho para mim. Sua mãe, avó e empresária logo começaram a me indicar para outras crianças que estavam iniciando na carreira artística. O processo de indicação foi totalmente natural, uma mãe passando meu nome para outra, e assim por diante. Depois disso, nunca precisei buscar mais clientes, pois os atores vinham até mim. Embora também assessesse artistas adultos, comecei a preferir trabalhar com crianças, pois a experiência tem sido mais pura, e tive a sorte de lidar com mães amigáveis que se tornaram minhas companheiras.

A criação da minha produtora, a M Nunes Produções, era um passo que já deveria ter dado há algum tempo, mas finalmente aconteceu no meio do ano passado. Foi uma necessidade para viabilizar a produção da peça "Brinquedos Consertados." Assim, oficializei a M Nunes Produções, que engloba a produção de trabalhos dos meus artistas, incluindo peças e shows, além da assessoria de imprensa.

Na assessoria de imprensa, o desafio é constante. Conseguir matérias

divulgando o trabalho das crianças e adolescentes nem sempre é fácil. Com a predominância dos meios de comunicação online, os sites buscam conteúdo que gere cliques, muitas vezes focando em notícias polêmicas sobre celebridades. No entanto, a recompensa vem quando conseguimos publicações de qualidade sobre a vida pessoal dos artistas, suas carreiras e trabalhos atuais. Prefiro investir em matérias bem elaboradas em veículos renomados em vez de tentar em diversos lugares com menos credibilidade.

No momento, tenho uma carteira de 20 artistas, mas estou atualmente assessorando nove deles. Sempre preferi qualidade em vez de quantidade, para garantir que possa oferecer um serviço dedicado e bem-feito.

No mundo da assessoria de imprensa, a colaboração com diversos profissionais é essencial. Tenho grandes parceiros, como Mauricio Ribeiro, da coluna PiraCult na Folha de Piracicaba, e outros repórteres e jornalistas que sempre me apoiam. Além disso, sou grata aos empresários que me indicam, como Dilsa da agência Five e Ilana Brakars. Até mesmo alguns colegas assessores que não trabalham com crianças têm me recomendado. Agora, estou colaborando com Leila Meirelles, que antes atuava na assessoria de peças e agora se tornou minha parceira com os artistas.

Para alcançar o sucesso na assessoria de imprensa, a sinceridade no primeiro encontro é crucial. Explico como funciona o trabalho de assessoria, o que é possível alcançar, e o que não pode ser prometido, pois muitos fatores estão fora do nosso controle. Além disso, construir uma relação sólida com os pais, demonstrando confiança, interesse e dedicação, é fundamental para um trabalho bem-sucedido. Estou grata por ser considerada uma assessora de sucesso e continuarei dedicada a oferecer o melhor para meus artistas e suas carreiras. ■



Papo Noel Podcast



Muita gente não sabe, mas este colunista interpreta Papai Noel há mais de 30 anos! São mais de três décadas visitando instituições, participando de eventos e dividindo um pouco de amor e carinho por meio do personagem mais iconográfico do Natal ocidental. E a experiência do

Bom Velhinho somada às vivências do jornalista (que já está ficando bem velhinho também) viraram o "Papo Noel Podcast", que vai ao ar nos quatro sábados de dezembro, em horário nobre, pela Metropolitana; só com convidados especiais! ■

Dica da Semana

com Nathalia Felipe
@nathaliarfelippe



Patrulha Canina Um Filme Superpoderoso

Uma animação repleta de filhotes heroicos! Na dica de hoje, a Patrulha Canina embarca em uma empolgante aventura para deter uma cientista maluca. Ela criou uma máquina capaz de capturar meteoros, e ao capturar um deles, a magia acontece, tornando os cachorros superpoderosos. Para Sky, um dos filhotes, isso é um sonho se tornando realidade, já que ela sempre se achou pequena demais. Essa história nos ensina a

nunca desistir dos nossos sonhos e a perceber que nenhum problema é tão grande e nenhum filhote é tão pequeno. Você não pode perder essa incrível aventura que está em cartaz nos cinemas da região! ■



STEAM XP

Leonardo Da Vinci, Steve Jobs, Marie Curie, Arquimedes, Tarsila do Amaral e Santos Dumont. O que estas personalidades históricas de todos os tempos têm em comum entre si? À primeira vista, a resposta pode não ser tão simples. Mas o fato é que todos estão interligados pelo seu destaque nas ciências, tecnologia, engenharia, artes e matemática; pilares da STEAM XP, que aporta em novembro no Engenho Central apresentando "Universo Curioso", uma exposição imersiva e interativa que fica em cartaz de terça na Domingo, das 9h às 18h, no período de 1 de novembro a 1 de dezembro, com entrada gratuita. O projeto é



uma exposição que visa - por meio de uma experiência dinâmica, imersiva e interativa - apresentar os princípios do processo criativo, da inovação e da inventividade, abordando o modelo STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts & Design e Mathematics; termos em inglês que formam a sigla). Os ingressos, gratuitos, estão disponíveis na plataforma Sympla, com acesso rápido, direto e descomplicado para os leitores da coluna pelo QRCode que segue (aponte a câmera do celular ou toque sobre o código caso esteja lendo no PDF interativo da Folha de Piracicaba). Uma realização da ID4! Produtora Cultural, com patrocínio da ArcelorMittal e apoio da Prefeitura Municipal de Piracicaba, por meio da Semac. ■



Micro Contos

Termina na próxima terça, dia 31, o prazo de inscrições do 13º Concurso Micro Contos de Humor de Piracicaba 2023. Cada candidato pode escrever um conto de até 280 caracteres (incluindo espaçamento, pontuação e contando com o título da obra), de autoria própria, em língua portuguesa e teor humorístico, mesmo que não seja inédito. Os três melhores micro contos receberão premiação em dinheiro, respectivamente R\$ 800,00; R\$ 500,00 e R\$ 300,00. A iniciativa é

uma promoção da Prefeitura de Piracicaba, por meio da Semac; Centro Nacional de Documentação, Pesquisa e Divulgação do Humor Gráfico de Piracicaba e Biblioteca Municipal. Mais informações pelo QRCode a seguir! ■



Prêmio Escriba

Se a sua praia é escrever crônicas, tá aí a oportunidade. Em sua quarta edição o Prêmio Escriba oferece prêmios de até R\$ 4.000,00 para a primeira colocação! Quer saber mais? Bora de QRCode que tá tudo lá no site da Biblioteca Municipal de Piracicaba, que também encabeça essa pra quem manja de colocar as ideias no papel! ■



Fentepira 2023

Em sua décima oitava edição, o Festival Nacional de Teatro de Piracicaba (Fentepira) também está recebendo inscrições para a temporada de 2023. Podem participar grupos e núcleos teatrais de todo o Brasil, desde que reconhecidamente constituídos e que tenham a apresentar texto de no mínimo 30 minutos de duração; nas categorias adulto, infantil e teatro para adolescentes. Cada grupo selecionado para o festival receberá ajuda de custo que varia

entre R\$ 6.000,00 a R\$ 7.000,00, de acordo com a distância em relação a Piracicaba. Serão 10 espetáculos oficiais e convidados. Para saber mais e se inscrever, tá aí o QRCode que leva direto ao formulário oficial disponibilizado pela organização do festival. ■



Studio 415, na ponta dos pés

Adolpho Queiroz

Fundado em 24 de março de 1979, o Studio 415 chega aos 44 anos de atuação na formação de bailarinos e bailarinas. A escola conquistou, com seus bailarinos e solistas, diversas premiações em importantes mostras e festivais de dança no Brasil em vários estilos de dança, como o jazz, sapateado, street dance, flamenco, clássico e dança contemporânea.

Adriana Dedini Ricciardi, sua gestora nos últimos anos e uma das idealizadoras do projeto, teve os primeiros contatos com a dança em 1962 na Societá Italiana di Mutuo Soccorso com a professora Sílvia Hage, lá fez suas primeiras apresentações. Na década de 70 dando continuidade à formação clássica na Escola do Lions Clube Independência onde começou a estagiar com os professores Heloaldo Castelo Silva em ballet moderno e Lillian Baruco na técnica clássica. Em março de 1982 tornou-se sócia proprietária do Studio 415 participando de vários festivais de dança. Desde o início da década de 80 até o presente vem dirigindo e coreografando para os bailarinos do Grupo Juvenil, Companhia de Dança, alunos e alunas do Studio 415.

No período de 1995/97 fixou residência em Nova York, aperfeiçoando seus conhecimentos na dança com os mestres Jose Limon, técnica de dança moderna; Merce Cunningham contemporâneo e na Broadway Dance Center com a Professora Eeve Lym (Alemanha).

Cursou 1 ano no Pilates Studio fez aulas na Steps Ballet no curso de Verão de 1996 com a professora Helene Kunicova (Rússia). Participou como convidada em 1999 acompanhando aulas e desenvolvimento educacional no importante School of American Ballet (New York City Ballet) com professores de grande renome internacional daquela instituição tais como Suki Schorer, Peter Boal, Kay Mazzo, Jock Soto, Katrina Choate, Antonina Tumkovsky, onde no mesmo local sua filha Marina Ricciardi Guidotti cursou o ballet por 2 anos, no período de 1992 a 1994.

Está ligada à dança há 36 anos e nesse período participou de vários festivais de grande importância para a dança no Brasil, como o Festival internacional de Dança de Joinville, Ribeirão Dança, Passo de Arte, ENDA, Encontro Nacional da Dança e outros, nos quais ganhou muitos prêmios. Atualmente é Proprietária, Diretora Artística, Professora e Coreógrafa do Studio 415 Escola de Ballet.

Filha de Arnaldo Ricciardi e Nida Dedini Ricciardi, tem 3 filhas Tatiana Ricciardi Guidotti, Marina Ricciardi Guidotti, Jill Ricciardi Guidotti e 2 netos, José Pedro Guidotti Amalfi e Nicolas Guidotti Salgado, é casada com Oswaldo Scopin de Andrade desde 1995.

Retornando ao Brasil, dentre os trabalhos desenvolvidos no caminho da cultura se destacaram os seguintes; direção artística da coreografia "Valse" selecionada para a II Mostra de Dança Clássica realizada pela Secretaria da Cultura do Município de São Paulo em agosto

de 1997 no Centro Cultural São Paulo, também coreografou "Pour le Cinq" selecionada para a III Mostra de Dança Clássica realizada pela Secretaria da Cultura do Município de São Paulo em maio de 1998 no Centro Cultural São Paulo.

No período de 1999 a 2002 participou como convidada juntamente com a companhia do Studio 415 a participar da I Mostra de Dança Paulista realizada em Campos do Jordão, no Auditório Cláudio Santoro evento promovido pela Secretaria de Cultura do Estado de São Paulo e avaliado por competentes críticos como Cássia Navas e Ana Francisca Ponzio.

A DANÇA DO RIO NUM DOS ANIVERSÁRIOS DA CIDADE

Em 1999 foi convidada especial do doutor José Carlos de Moura para dirigir e coreografar os espetáculos de dança em memória ao compositor Erotides de Campos, denominado "Poeta do Som" que é apresentado anualmente desde então na semana "Erotides de Campos" no Teatro Municipal de Piracicaba Dr. Losso Netto.

O Studio 415 de dança proporcionou a mais de 250 piracicabanos que compareceram à Casa do Povoador, um belo espetáculo de dança e música, através dos seus professores e alunos. Foram feitas apresentações de balé clássico, jazz, sapateado, dança de rua, flamenco, entre outras modalidades praticadas pelo Studio, que é a mais antiga escola de dança da cidade de Piracicaba, com seus 42 anos de atividades.

O evento fez parte da programação que a Secretaria de Ação Cultural proporcionou à população durante o mês de agosto, para celebrar os 254 anos da cidade de Piracicaba. O Studio também foi destaque esta semana na celebração da Semana de Erotides de Campos, em Cabreúva cidade natal do poeta e músico que hoje empresta seu nome ao teatro municipal do engenho Central. O Studio apresentou, em forma de gravação de vídeo, o espetáculo contemplado pela Lei Aldir Blanc, denominado "O poeta do som", com ampla re-



Adriana Dedini Ricciardi e Nina Guidotti.

percussão naquela cidade. Em live, então como secretário de cultura de Piracicaba, participei ao lado do autor do livro biográfico sobre Erotides, José Carlos de Moura, de depoimentos sobre o artista e compositor.

O final do evento naquele domingo foi apoteótico, com a aluna do Studio, Isabella Canto interpretando Rio de Lágrimas, enquanto todos os professores e alunos que se apresentaram entravam respeitosamente atrás da Bandeira do Divino, carregada pela diretora do grupo, Adriana Dedini Ricciardi e, em coro, seguiam o canto firme e harmonioso de Isabela. Na segunda parte da melodia, na voz de Mazinho Quevedo, não houve quem não se emocionasse com a beleza do espetáculo, seu palco de realização e a poesia do Rio que corria solto a poucos metros dali.

Para a diretora do Studio 415, Adriana Dedini, "foi o nosso modo criativo de cumprimentar nossa cidade nesse mês em que celebramos o nosso aniversário. Eu mesma tive a ideia de terminarmos a

apresentação carregando um adereço do Divino, e que ele continue a nos proteger e a proteger a nossa cidade."

Registrei à época que "aos poucos vamos sensibilizando a população a sair de casa, com os eventos musicais, com este belo espetáculo de dança que apresentamos hoje, com a volta das orquestras, dos shows musicais nos bairros, com o cine autorama que realizamos no Engenho e com outras manifestações de carinho e apreço a nossa cidade."

No "Café co Dorfo", que realizamos, Bete Bortolin e eu, no Portal Nova 15, cuja integra vai abaixo na seção de serviço, uma parte destas notas foi registrada na conversa que tivemos com Adriana Dedini e pode ser ouvida na íntegra.

SERVIÇO

<https://www.youtube.com/live/pVSA0nDy0tI?feature=shared>

Entrevista feita durante o Café co Dorfo, no Portal Nova 15, por mim e Elisabete Bortolin, com Adriana Ricciardi Dedini



Anúncio do Studio nas redes sociais.



Comemorando uma apresentação no Teatro "Erotides de Campos."



Adriana Dedini Ricciardi

Receitas para um Halloween saudável e divertido

O Halloween ou Dia das Bruxas é celebrado no dia 31 de outubro em quase todo o mundo, e, como toda festa temática, tem alimentos típicos. Os mais tradicionais são os doces em diversos formatos, biscoitos, pirulitos, balas e chocolates. A nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, ensina como manter a tradição da data com comidas e bebidas mais saudáveis. “É possível fazer uma festa muito criativa com um cardápio nutritivo e balanceado, e divertir as crianças”, afirma.

Renata explica que os biscoitos podem ser feitos em casa, com produtos naturais e integrais, e decorados nos formatos de fantasmas, gato preto, dentes de vampiro, dedo de bruxa e outros itens típicos da data. “Para isso, é necessário o uso de forminhas e corantes alimentícios para fazer a decoração”, diz.

Outra dica da nutricionista é fazer docinhos, como brigadeiro ou trufas, com um pouco de chocolate amargo na mistura. Ficam mais saudáveis e podem se transformar em aranhas ou outros insetos, colocando palitinhos de chocolate para fazer as perninhas. “Frutas, como maçã e pera, também podem ser “fantasiadas” com desenhos em suas cascas, que são comestíveis”.

Pipocas coloridas de verde, laranja ou preto também fazem sucesso. “Para conseguir o efeito, basta estourar o milho em manteiga derretida e misturada a corante alimentício da cor que desejar”, ensina a especialista.

A nutricionista ensina receitas para compor o cardápio da festa que vão alegrar e divertir a criançada e ainda contribuir para um Dia das Bruxas saudável.

Massa para biscoito

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 100g de manteiga
- 1 xícara de açúcar cristal
- 1 ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de café de fermento em pó

Modo de preparo:

Peneire a farinha e misture com o fermento, a manteiga, o açúcar e a essência de baunilha. Mexa a mistura com as mãos. Acrescente o ovo e amasse bem, até que ele se incorpore à massa. Cubra e deixe descansar por 30 minutos na geladeira. Depois, faça



pequenas porções da massa e abra com um rolo. Use cortadores do formato que preferir para dar a forma final. Leve para assar em assadeira coberta por papel-manteiga por 20 a 30 minutos. Decore com chocolate derretido ou calda para sorvete.



Drinque drácula

- 200ml de água com gás
- 100ml de suco de uva integral
- Suco de ½ limão siciliano
- 1 dentadura de gelatina

Modo de preparo:

Adicione os líquidos em uma taça e misture delicadamente. Finalize adicionando a dentadura de gelatina e sirva em seguida.

Pizza de aranha

- 4 rodela de berinjela
- 4 colheres de sopa de molho de tomate
- 4 colheres de sopa de muçarela ralada
- Orégano a gosto
- Azeitonas pretas para decorar

Modo de preparo:

Use as rodela de beringela como base da pizza. Adicione o molho de tomate e, em seguida, a muçarela. Finalize com o orégano. Corte as azeitonas em pedaços mais longos e outros mais redondos para formar o corpinho e a cabeça da aranha. Corte outras em rodela menores para fazer as patinhas. Sobre a muçarela, monte as aranhas. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos e sirva em seguida.



VALORES MARMITEX

- MINI R\$18,00
- MÉDIA R\$20,00
- GRANDE R\$24,00
- EXTRA GRANDE R\$29,00
- EXTRA GRANDE COM DIVISÓRIAS R\$30,00

SELF SERVICE A VONTADE

SEGUNDA A SEXTA **R\$24,90**

SÁBADO **R\$29,90**

CAÇAROLA Paulista RESTAURANTE

19 99804-6443 R. DONA LÍCIA 119

Está procurando algum lugar especial para fazer uma confraternização de final de ano?

FAÇA SEU EVENTO NO Givaldo's

Reservas
19 3374-4917
98766-8484 / 99288-7149
Av. Presidente Kennedy, 1437 - Nova Piracicaba

Escuna desde 1976

MEGA PROMOÇÃO

COPÃO EM DOBRO 02 COPÃO R\$ 15,99 QUALQUER MARCA	TORRE EM DOBRO 02 TORRES R\$ 89,90 QUALQUER MARCA
COD. 87.3	COD. 87.4
COD. 87.2	COD. 87.1
986.1	986.2
986.3	986.4

ALMOÇO E COSTELÃO DO KAI PIRA SEM SAIR DE CASA, É SO LIGAR

DISK ENTREGA

KAI PIRA
RESTAURANTE E COSTELARIA
DISK ENTREGA
3302-9515 99277 2630
AV. POMPEIA, 1018 - PIRACICAMIRIM

Café Morro Grande investe em ações do Outubro Rosa

Conscientização sobre câncer de mama continua essencial para salvar vidas.

O Inca (Instituto Nacional do Câncer) estima 704 mil casos de câncer por ano no Brasil até 2025. Visando a prevenção e o diagnóstico precoce, para um melhor tratamento da doença, ao longo de vários anos foram sendo criadas campanhas de conscientização sobre o tema. Neste mês, o foco do Outubro Rosa é alertar sobre o câncer de mama; em novembro será a vez de dar atenção ao câncer de próstata. Mantendo seu compromisso social, o Café Morro Grande vem apoiando iniciativas que ajudam

a levar informação e motivação para quem está atravessando momentos difíceis de saúde. No dia 21 de outubro, a empresa esteve como um dos patrocinadores da Caminhada Outubro Rosa, promovida pelo grupo Amigas do Peito de Capivari. A iniciativa reuniu diversas mulheres, homens e crianças vestidos com camiseta cor de rosa. O grupo andou pela cidade fazendo o alerta sobre a necessidade do autoexame, de consultas periódicas com o ginecologista e de exames, como o toque da mama e mamografia. Também buscou

levar palavras de conforto e confiança às mulheres - público mais afetado pela doença (99% dos casos). "Desde sua fundação, a empresa nunca deixou de se envolver em temas que são importantes para a sociedade. As causas sociais são tratadas com muito carinho e atenção pelo Café Morro Grande. Dessa forma, buscamos apoiar ações de entidades e eventos que visam promover o bem comum, desde a Festa das Nações ao Outubro Rosa. Juntos somos mais fortes e podemos enfrentar

qualquer adversidade", destacou Lia Lima Gatti Höfling, diretora de marketing do Café Morro Grande. Entre as ações do Café Morro Grande estão apoios e patrocínios para: Corrida Viva la Vida; Canecas do Salão de Humor em prol da Casa do Bom Menino; Festa das Nações; entre outras iniciativas de caráter cultural, educacional e esportivo.

Por que falar sobre câncer?

A taxa de câncer no Brasil, de 2020 a 2022 foi de 625 mil novos casos por ano, já a perspectiva para o próximo triênio é de 704 mil casos anuais. Apesar do grande número de pessoas, um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Por isso, falar sobre prevenção e diagnóstico precoce é essencial. De acordo com o Inca, o tumor maligno mais incidente no Brasil é o de pele não melanoma (31,3% do total de casos), seguido pelos de mama feminina (10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%). O câncer de mama é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que podem invadir outros órgãos e prejudicar a saúde. Esse é o tipo de câncer que causa mais mortes entre mulheres.

Prevenção - Existem diversos fatores genéticos hereditários e hormonais que podem influenciar no aumento de chances de uma pessoa desenvolver um câncer. Todavia, considerando o que é

possível fazer para melhorar sua saúde e se prevenir, considere: manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas. A amamentação também é considerada um fator protetor. Você deve buscar um especialista quando perceber: caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor (presente em mais de 90% dos casos); alterações no bico do peito (mamilo); pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço; saída espontânea de líquido de um dos mamilos; pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja. Além de fazer regularmente a consulta de toque de mama com o ginecologista, é recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam uma mamografia a cada dois anos.

Uma pausa com café - Nossos hábitos e comportamentos afetam diretamente a saúde, portanto, considere fazer pausas na correria do dia a dia para repensar o que você está fazendo para seu bem-estar e qualidade de vida.

Se você ama tomar um cafezinho, torne este momento ainda mais especial, consumindo com mais consciência e saboreando as pausas que você tem para relaxar, conversar com amigos e familiares. Cultivar bons hábitos nem sempre é tarefa fácil, mas você pode dar o primeiro passo aproveitando os pequenos momentos e oportunidades.



Organizadoras da caminhada Outubro Rosa



Outubro Rosa Capivari

loja.cafemorrogrande.com.br

Adenomiiose ou endometriose? Saiba identificar os sintomas corretamente

As duas patologias são frequentemente confundidas, mas possuem algumas diferenças cruciais



Adenomiiose e endometriose são duas condições que afetam a saúde das mulheres. É comum que elas sejam confundidas, pois os sintomas podem ser semelhantes. Ambas envolvem o crescimento do tecido endometrial fora de sua localização habitual no útero e podem causar sangramento menstrual intenso, cólicas severas, dor pélvica e durante o sexo. Além disso, as duas podem ser difíceis de diagnosticar porque os sintomas muitas vezes se assemelham a outras condições ginecológicas.

O que pouca gente sabe é que, em alguns casos, a adenomiiose e a endometriose podem ocorrer juntas. Quando isso acontece, o tratamento pode ser ainda mais desafiador do que já é separadamente. No entanto, algumas diferenças entre as duas ajudam a distingui-las.

O médico Patrick Bellelis, colaborador do setor de endometriose do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, explica que a principal diferença é a localização do crescimento anormal do tecido que reveste o útero. "A adenomiiose é uma infiltração do endométrio, que é a camada interna do útero, no miométrio, a camada muscular do órgão. A endometriose ocorre quando o tecido endometrial cresce fora do útero, como nos ovários, trompas de falópio ou ainda outros locais do corpo, principalmente na região pélvica."

Segundo ele, algumas características das pessoas diagnosticadas com cada doença também diferem. A principal é que elas tendem a afetar mulheres em diferentes estágios de suas vidas reprodutivas. A adenomiiose é mais comum em mulheres com mais de 30 anos, que tiveram filhos, gestações múltiplas

ou cirurgias uterinas, enquanto a endometriose pode surgir em diferentes faixas etárias.

Embora os sintomas das duas patologias sejam semelhantes, existem algumas diferenças na forma como se manifestam. A adenomiiose causa sangramento menstrual mais intenso e prolongado, na maioria das vezes, enquanto a endometriose pode causar mais comumente dor durante o sexo, movimentos intestinais dolorosos e, em alguns casos, infertilidade.

A adenomiiose é detectada por meio de exames de imagem, como ultrassom ou ressonância magnética, e uma biópsia do tecido uterino pode ser necessária para confirmar o diagnóstico. Por outro lado, a endometriose pode ser diagnosticada por meio da laparoscopia, um procedimento cirúrgico minimamente invasivo, que permite ao médico visualizar o tecido de fora do útero.

O uso de contraceptivos pode ser eficaz para controlar os sintomas de ambas as condições, no entanto, a adenomiiose pode exigir tratamentos mais severos, como embolização da artéria uterina ou, em casos mais graves, histerectomia. No caso da endometriose, pode ser recomendada cirurgia para remover tecido endometrial.

Bellelis frisa a importância de uma avaliação profissional para um diagnóstico preciso e tratamento mais indicado. "Embora a adenomiiose e a endometriose tenham algumas semelhanças em termos de sintomas e causas, existem diferenças importantes, que requerem diagnóstico e tratamento adequados. No caso de qualquer sintoma de uma das condições, é importante consultar um médico para obter uma resposta precisa e discutir as opções de tratamento", encerra.

Telemedicina
SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA
0800-000-3009

ATENDIMENTO MEDICO
24 horas

Caso apresente sinais ou sintomas persistentes, fale com um médico através desse novo canal.

SANTA CASA SAÚDE PIRACICABA

O Plano que tem Saúde Inteligente

25 de outubro
Dia do Cirurgião-Dentista
Essenciais como um sorriso!

Homenagem da Uniodonto à todos cirurgiões-dentistas, em especial aos mais de 22 mil cooperados do Sistema Uniodonto.

uniodonto U

Piracicaba

O nosso sorriso é único.

Rua Alferes José Caetano, 1352

t. 19 3401-1770 | Centro

uniodontopiracicaba

EVENTOS PADARIA RIVANA
COFFEE BREAK RIVANA
ORCAMENTO 3435-1282
AQUELE CAFÉ EXECUTIVO A RIVANA REALIZA PARA SUA EMPRESA *AGENDE SUA DATA
RIVANA
PADARIA DELICATESSEN
1954 1987

Saiba como prevenir trombose venosa em viagens longas

Viagens de trem, aéreas e rodoviárias de longa duração podem aumentar risco de desenvolvimento de trombose; médico hematologista explica causas e cuidados que devem ser tomados para evitar a doença.

Foto: Divulgação



São Paulo, 24 de outubro de 2023 - Com a aproximação das férias de verão, muitas pessoas já começaram a se planejar para realizar viagens durante o tão sonhado período de descanso. Um dos pontos a levar em consideração ao realizar viagens de trem, aéreas e rodoviárias de longa duração é o risco de desenvolver uma trombose, doença que ocorre quando um coágulo se forma dentro de uma veia, comprometendo o fluxo sanguíneo. Erich de Paula, médico hematologista e professor associado da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), explica porque isso acontece, quais são os principais sintomas da trombose e formas de prevenção.

A trombose é caracterizada pela obstrução de um vaso sanguíneo por um coágulo, também chamado de trombo, podendo afetar tanto o sistema arterial quanto o venoso. "O tipo mais comum de trombose é a trombose venosa profunda (TVP), que ocorre quando o trombo se forma em uma veia profunda das pernas, causando dor, inchaço e mudança de coloração da área afetada", explica Erich de Paula. Uma das principais complicações da trombose é a embolia pulmonar (EP), que ocorre quando o trombo se solta e chega até os pulmões através da circulação sanguínea. Neste caso, a fun

ção de oxigenação do sangue é comprometida, causando falta de ar e podendo até mesmo ser fatal.

Segundo o médico hematologista, a trombose pode ser desencadeada por diversos fatores, como obesidade, sedentarismo, tabagismo, imobilização, uso de contraceptivos orais a base de estrogênio, gestação, puerpério (período de resguardo ou quarentena), tendência familiar, entre outros. "Viagens de longa duração também são consideradas um fator de risco para o desenvolvimento de trombose, uma vez que combinam diferentes elementos que tornam o passageiro mais propenso a desenvolver um coágulo sanguíneo. Deixar de movimentar as pernas por muito tempo, desidratação e pressurização do ambiente são alguns dos fatores que contribuem para este quadro", afirma o professor.

Movimente-se e previna-se de coágulos sanguíneos - Viagens longas nas quais os passageiros ficam várias horas sentados, sem se movimentar, podem contribuir para a ocorrência de trombose. "A principal recomendação para evitar este quadro é se movimentar de vez em quando durante a viagem. Por exemplo, no trem ou no avião, uma opção é o passageiro se levantar do assento e andar pelo corredor ou fazer movimentos de



flexão dos pés. Para viagens de carro, o ideal é fazer uma parada a cada duas ou três horas para andar um pouco e esticar as pernas", recomenda Erich de Paula, que acrescenta ainda que em alguns casos de maior risco, os médicos podem recomendar o uso de anticoagulantes em doses baixas, para prevenção. Isto geralmente se aplica a pacientes que já apresentaram trombose prévia", explica.

De acordo com o médico, também é recomendado manter-se hidratado durante a viagem, uma vez que o baixo consumo de líquidos pode contribuir para a diminuição do volume sanguíneo, facilitando a forma-

ção de trombos. Além disso, evitar roupas apertadas nas regiões da cintura e das pernas facilita a circulação sanguínea, bem como evitar deixar as pernas cruzadas durante o trajeto.

"Apesar de ser uma doença comum, muitos desconhecem as causas e fatores de risco do tromboembolismo. Pensando nisso, no dia 13 de outubro é lembrado o Dia Mundial da Trombose para aumentar a consciência sobre a enfermidade", pontua o especialista. "A trombose é uma doença perigosa, mas que pode ser evitada a partir do conhecimento sobre os fatores de risco e formas de prevenção. Além das recomendações específicas para pes-

soas que pretendem viajar, a adoção de um estilo de vida saudável, com prática exercícios, alimentação balanceada e acompanhamento médico são ações que também auxiliam na prevenção da trombose," conclui o Dr. Erich.

O médico alerta ainda que pessoas que já apresentaram tromboembolismo ou que possuem histórico familiar devem tomar ainda mais cuidado em relação à doença. "Realizar acompanhamento médico regular é essencial para avaliar a adoção de medidas preventivas adicionais, como o uso de meias elásticas ou anticoagulantes profiláticos", finaliza o médico hematologista.

VENHA EXPERIMENTAR! VEJA O CARDÁPIO EM NOSSAS REDES SOCIAIS

DOCES/BOLOS		SALGADOS	
	CAFÉS/SUCOS		PÃES
MASSAS		ALMOÇO	

Saúde bucal na infância: a importância das primeiras consultas odontológicas

Atentar-se aos cuidados na fase inicial da vida é a melhor forma de manter os dentes saudáveis no futuro

Foto: Divulgação



É importante ressaltar a necessidade das consultas odontológicas desde a primeira infância. Assim, o comprometimento dos pais em relação à higiene bucal, os cuidados com a dentição dos seus filhos e o acompanhamento como o Odontopediatra é fundamental.

O ideal é que acompanhamento odontológico comece na gestação, para que a criança não tenha problemas futuros com a saúde bucal, e siga até a fase adulta.

Para a Cirurgiã-Dentista Miriam Petrella Re, Odontopediatra e membro da Câmara Técnica de Odontopediatria do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP), a alimentação é um dos pilares importantes para uma gravidez saudável.

"É necessário ter orientação no consumo de alimentos, evitando-se os açucarados. Também alertar sobre as alterações hormonais que ocorrem na futura mamãe, para que ela não desenvolva doenças periodontais, como as famosas gengivites, dentre outras, devido à alteração dos níveis de progesterona e cortisol que podem aumentar o sangramento gengival. No caso de gestantes fumantes, o cuidado na higiene

bucal deve ser dobrado, pois o índice de problemas gengivais é aumentado, podendo nascer crianças de baixo peso e com problemas no desenvolvimento dentário".

Dentição

As primeiras erupções dentárias do bebê ocorrem por volta dos 6 meses. Nesta fase, os pais precisam ficar atentos para atender aos procedimentos de higienização, com orientação do Odontopediatra, utilizando escovas de cerdas macias ou extramacias e de tamanho adequado para a idade da criança, com pastas dentais fluoretadas e na quantidade de aproximadamente 1 grão de arroz.

Informação

Entre as valiosas dicas da Miriam Petrella, pode-se citar a amamentação correta, que auxilia na prevenção de sucção digital (hábito chamado quando o bebê coloca o dedo na boca) e também reduz a necessidade do uso de chupeta. Desta forma, diminui a chance das más oclusões dentárias (desalinhamento dentário).

Miriam Petrella salienta a necessidade de higienização dentária assim que o primeiro dentinho irromper, e esta deve ser feita principalmente

no período noturno, quando há maior atuação das bactérias da cárie dentária, devido à diminuição salivar. "Se os dentes de leite são bem higienizados, os permanentes nascerão saudáveis", conclui a especialista.

SOB MEDIDA
FÁBRICA DE BOTAS E CALÇADOS
Venda e conserto de calçados
tênis, cintos, malas e bolsas em geral

CONCERTOS

SOB MEDIDA

Malusa CALÇADOS

Av. Rui Barbosa, 532 - V. Rezende
19 9441 0989 / 3302 9706
www.malusacalçados.com.br
malusacalçados

Malusa CALÇADOS
CALÇADOS - TÊNIS - CINTOS - MALAS - BOLSAS

ELITE
Pizzaria

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA
Rua Luiz Razera 253, Jd Elite
Disk Pizza: (19)3426-2777-3426-4777
Das 18:00 às 00:00

Nova vacina de alta proteção contra a gripe para idosos 60+!

O imunizante é quadrivalente e protege contra duas cepas da Influenza A e duas da B, além de apresentar **4x mais** antígenos que a dose padrão.

Conte com uma orientação médica e profissionais comprometidos com a sua saúde e bem-estar!

(19) 9999 5 3322

Médico Responsável
Dr. Paulo T. Falanghe
CRM/SP 31868

CdVac

Positividade tóxica x otimismo: a diferença entre ignorar as emoções e buscar equilíbrio entre elas

Foto: Divulgação



Estudo mostra que não aceitar sentimentos ruins nos momentos difíceis e comuns ao longo da vida pode prejudicar a saúde mental.

Alex Lima

Nem todo mundo lida bem com momentos difíceis quando é preciso vivenciar a tristeza, a raiva, a angústia, o luto. Ainda assim, evitar essas emoções e tentar esforçadamente buscar um lado bom em momentos de dificuldade pode indicar uma positividade tóxica, um termo muito usado em discussões sobre pensamentos excessivamente positivos na pandemia, mas que está longe de perder a relevância.

A positividade tóxica está relacionada a uma certa negação dos sentimentos negativos, uma vez que são repreendidos ou ignorados. O médico coordenador da psiquiatria do Hospital Israelita Albert Einstein, Alfredo Maluf, explica como esse comportamento é diferente da positividade saudável ou do otimismo.

Segundo ele, as emoções são como uma “zona de equilíbrio” e se dividem em positivas e negativas. É natural que algumas pessoas apresentem tendências negativas, enquanto outras buscam uma maior positividade na forma de enxergar o mundo. “O problema é que quando há um desequilíbrio nesta zona, cria-se uma espécie de mecanismo de defesa de situações irreais, onde se tenta a todo instante eliminar a parte negativa das emoções e da vida,” comenta.

Um estudo realizado pelos departamentos de psicologia das Universidades de Denver e de Nevada, nos Estados Unidos, indicou que não aceitar emoções negativas, como raiva, culpa e medo, pode ge-

rar problemas na saúde mental, entre eles a depressão e a ansiedade. A pesquisa foi realizada com 116 mulheres que responderam a questionários sobre aceitação, afetos negativos e assistiram a dois vídeos projetados para induzir sentimentos em diferentes escalas. Após cada vídeo, as participantes avaliaram a intensidade máxima de emoções negativas que experimentaram durante a exibição.

Com a experiência, os autores relatam que a negação de sentimentos tende a ocorrer com frequência e que pode ser prejudicial à saúde mental: “paradoxalmente, aceitar, em vez de evitar, uma emoção negativa pode estar associada a níveis mais baixos de afeto negativo”, comentam os responsáveis pelo estudo.

Positividade tóxica x otimismo

O psiquiatra do Einstein explica que, no otimismo, busca-se uma forma de enxergar os pontos positivos da vida, mas sem ignorar os negativos, ao contrário do que acontece na positividade tóxica.

“A pessoa que apresenta um positivismo tóxico sempre acha que tudo vai dar certo e que as coisas sempre se encaixam e assim tentam se proteger dos lados da tristeza e amarguras da vida. Diante disso, são reproduzidas atitudes e frases que passam por cima de sentimentos ruins. A frase ‘pense positivo’ muitas vezes já é um positivismo tóxico em momentos que não é possível levar a situação com positividade”, pontua Maluf.

Entender os sentimentos com mais naturalidade também auxilia no entendimento: raiva, tristeza, desânimo e sentimentos negativos são comuns e inevitáveis. O psiquiatra explica que isso é diferente de patologias como a depressão e níveis elevados de ansiedade.

A positividade tóxica pode prejudicar a saúde de um indivíduo, impedindo-o de trabalhar, pensar e aprender com os momentos difíceis, que têm o mesmo valor das experiências boas. Maluf também observa que essa negação das próprias emoções tem potencial de acontecer também em ambientes e relações tóxicas.

Como se afastar da positividade tóxica?

Além de desenvolver a aceitação de emoções, alguns outros costumes e práticas podem auxiliar no afastamento da positividade

tóxica. O artigo “Toxic positivity: Why it is important to live with negative emotions”, publicado no “The Conversation”, aponta que mudanças simples de atitude já evitam padrões. Por exemplo, praticar a escuta e o entendimento de pessoas com problemas e substituir frases como “vai ficar tudo bem” e “pense positivo” por “foi um dia difícil, não foi?”.

Já Maluf recomenda uma atenção maior em alguns conteúdos de autoajuda cada vez mais presentes em livros ou em redes sociais. “Deve-se analisar se tais conteúdos auxiliam o leitor a refletir sobre as emoções ou se o incentiva

a negar seus pensamentos e sentimentos.”

Na visão do psiquiatra, é necessário possuir condição e equilíbrio para poder refletir sobre os sentimentos, em vez de afastá-los, mesmo que sejam difíceis. “Quanto mais aceitarmos que a vida não é um mar de rosas, você estará mais preparado para as alegrias e as frustrações. Até das coisas que não esperamos, mas que fazem parte da vida”, conclui o especialista.

Fonte: Agência Einstein

*sob supervisão de Carolina Dantas

Apartamento Minimalista une Concreto Aparente à Marcenaria

O escritório AS Arquitetas SP, comandado por Luciana Gomes, Julia Brepohl e Manuela Moreira, assina a reforma do apartamento de 170m², no Itaim Bibi em São Paulo, com o desafio de criar um ambiente minimalista e que traduzisse a personalidade dos novos moradores: um jovem casal que adora receber amigos e também curtir momentos a dois, com seus pets, um casal de Golden.

Localizado no segundo pavimento, as copas das árvores parecem invadir o terraço do apartamento, dessa forma, todo o layout foi pensado para direcionar a vista para ao verde, criando uma conexão entre interno e externo.

O primeiro passo na reforma, que durou 3 meses, foi demolir a parede e o caixilho que dividiam a sala do terraço, para permitir tanto a integração dos ambientes como entrada de muita luz natural.

A integração entre os ambientes sociais foi criada para priorizar o encontro e proporcionar ambientes aptos a receber bem os amigos, seja na mesa de jantar envolta da ilha gourmet ou na sala de estar. Mobiliários baixos e em tons neutros criam fluidez e dão mais amplitude

aos ambientes.

Os moradores também desejam ter um elemento em concreto aparente no apartamento, então foi uma feliz surpresa descobrir durante a obra um pilar de esquina, que com seu grande formato deu muita personalidade ao living.

Além da marcenaria criada, revestida em folha natural de carvalho europeu, para unir o gourmet e o estar, destacam-se na área social as peças assinadas como a banqueta Joy, do Studio Sollos, do designer Jader Almeida, as mesas de centro botanê do Pedro Ribeiro, da Cremme, e as poltronas da Ana Neute, da Líder Interiores. Esses elementos acrescentam personalidade e elegância ao espaço, sem sobrecarregá-lo.

O piso em tacos de madeira maciça foi restaurado e clareado para dar um aspecto mais natural à toda área social, corredores e quartos do apartamento.

A cozinha, que antes apresentava um acabamento antigo e móveis que não condiziam com o estilo dos moradores, recebeu revestimentos e marcenaria atuais e atemporais, que se adequam ao conceito do apartamento.

Seguindo a paleta do projeto com predomínio de tons neutros, a suíte recebeu uma cabeceira com mesas laterais desenhadas pelo próprio escritório e produzidos pela marcenaria MSM Móbile. A estante embutida na parede com armários baixos foi toda repaginada para aproveitar o espaço de forma mimetizada.

No segundo quarto, o desafio foi criar um espaço que, além de guardar alguns equipamentos esportivos, também pudesse servir como home office e espaço para ginástica, para isso, móveis planejados e multifuncionais para melhor aproveitamento.

Todo o projeto luminotécnico foi cuidadosamente pensado pelo escritório AS Arquitetas SP. Além de diversas luminárias indiretas para criar ambientes confortáveis, fica o destaque para luminária UFO sobre a mesa de jantar, que através do seu formato esbelto não interfere na vista para o verde das árvores que cria um cenário especial de fundo aos moradores e visitantes.



Especializada em Mudanças Residenciais e Comerciais Montagem e Desmontagem Serviços Especiais Equipe Especializada

Av. Piracicamirim, 2847 - Vila Monteiro - Piracicaba - SP
Tel.: (19) 3424.3474 - Fax: (19) 3424.2295
CEP: 13417-780
camossi@camossitransportes.com.br

ÓPTICA SÃO JOÃO

UM NOVO CONCEITO DE ÓTICA!

ESTILO, BELEZA E OUSADIA

OPTICASAOJOAO
R. SÃO JOÃO, 1246
(19) 99919-5660



Fotos: Evelyn Muller @evelynmullerfotos

O diagnóstico e tratamento do câncer de tireoide em pets

A doença é mais comum em humanos, mas pode aparecer em animais de estimação e o tutor deve ficar atento aos sinais



Divulgação

Se engana quem acha que os animais de estimação não podem desenvolver as mesmas doenças que os humanos. O câncer de tireoide é uma delas, e por não ser tão comentada e muitas vezes, silenciosa, muitos tutores nem sabem que seu pet corre esse risco. O câncer de tireoide pode sim, atingir os animais, principalmente cachorros com idade mais avançada. Já em gatos, por exemplo, é mais raro, mas ainda pode acontecer.

Dar a notícia de um diagnóstico de câncer (qualquer que seja) para o tutor não é uma tarefa muito confortável e por isso, o médico responsável deve ter extrema empatia neste momento, acalmando o tutor, esclarecendo todas as dúvidas e estar à disposição para o que for necessário.

Para explicar melhor sobre o câncer de tireoide em animais, Adriana Tomoko, Nishiya do Veros Hospital Veterinário, com-

partilha mais detalhes sobre o diagnóstico, tratamento e prevenção.

Diagnóstico e causa

Detecta-se através de um aumento de volume na região do pescoço, próximo a traqueia por meio do exame físico, palpando a região e notando um possível aumento de volume e a partir desta alteração, outros exames de imagem, como ultrassom e tomografia, além de citologias do tumor e exames laboratoriais que irão avaliar a função da tireoide, serão realizados para confirmar primeiro a suspeita de um tumor na tireoide, se é benigno ou maligno, e se a função do órgão está preservada.

Com o avanço da tecnologia e exames cada vez mais completos, quando antes detectada a doença, mais chances e melhor é a recuperação do animal.

Já a causa, como muitos outros tipos tumorais em animais, não é conhecida. A maioria é

uma combinação de alterações genéticas da célula envelhecida e possíveis influências ambientais. É difícil de evitar, mas possível de ser diagnosticado precocemente e obter um tratamento mais efetivo.

Tratamento

Assim como em humanos, o tratamento é cirúrgico e a tireoide acometida deve ser retirada do animal e enviada para

análise histopatológica. O tratamento com a quimioterapia é indicado somente para alguns subtipos malignos mais específicos, sendo um dos protocolos sessões a cada 21 dias num total de 4 a 6.

Prevenção

O tutor deve estar atento a qualquer mudança que notar no corpo do animal, Sempre que fizer um carinho no seu cão, e palpar algum nódulo na região do pescoço, este será um primeiro passo importante para a detecção precoce do tumor. Além disso, é importante que o paciente faça check-up pelo menos uma vez ao ano,

e até duas, para animais entre 10-12 anos de idade, faixa etária mais acometida. , para caso alguma anormalidade seja detectada, ser descoberta o quanto antes.

Raças que podem ter mais chances de ter câncer de tireoide

Ainda segundo Adriana, algumas raças de cachorro possuem mais chances de apresentar a doença a doença, como Beagle, Golden, Boxer e Huskies, principalmente. Mas é de extrema importância o tutor ficar atento para todas as raças e qualquer eventualidade, levar seu animal diretamente ao veterinário.



Predilecta Piracicaba apresenta novo showroom

Predilecta Piracicaba apresenta novo showroom André Zem nasceu com uma premissa: fazer a diferença! E prova isso mais uma vez ao abrir as portas da Predilecta Móveis Planejados, na Av. Brasil, 885 - Cidade Jardim, para apresentar aos arquitetos e designers de interiores o novo showroom e um inovador conceito da marca. O que se viu foi uma loja linda, repaginada, com uma leitura mais moderna, fluida e muito tecnológica. E não é para menos, são 10

anos dedicados à realização de sonhos. A Predilecta sem dúvida é uma empresa completa, pois é a única que entrega seus móveis sob medida em 18 dias, incluindo pintura fosca, alto brilho (laca), linha Metallo, tapeçarias e vidros, tudo com garantia de 5 anos. São mais de 2 mil clientes atendidos com excelência. Todo esse cuidado rendeu uma reputação ilibada: nenhuma reclamação em redes sociais, sites, instituições ou órgãos de defesa do consumidor.

Com tradição de 73 anos de indústria na produção de móveis planejados, é a pioneira no ramo no Brasil. Seu parque tecnológico / fabril tem mais de 80 mil metros quadrados de produção. É o maior do Brasil no ramo. Tudo isso está a sua disposição na Predilecta Móveis Planejados!

Siga a loja nas redes sociais e faça uma visita.
@predilectao oficial
@azandrezem
@predilectapiracicaba

Fotos: Marcelo Germano



Brinde oficial: Juliana Franco, Luciana Paula, André Zem, Gill Mattos e Juliano Fantazia



Cristian Tôni, Beto Amaral, Antonio Lima, Vanessa Zem, Giliard Pires, Thatiany Menegatti Correa, Rodrigo Martines e Perci Salmazzi



André e Vanessa Zem



Melissa De Angelis e André Zem



Equipe Predilecta: Perci Salmazzi, Erika Cassador, Shisa Muriel, Maria Cunha, Thatiany Menegatti Correa e Marcelo Melara



Flavio Copoli, André Zem e Paulo Galdi



Gill Mattos e Luciana Paula



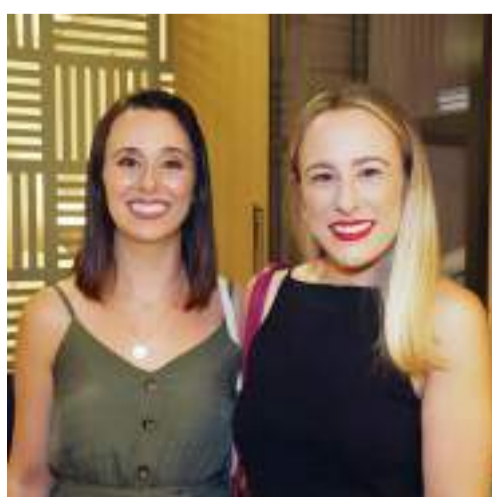
Camila e Leandro Valério, André Zem



André Queiroz, Thatiany Menegatti e Claus Parozi



Andreia Fornaziero, Erika Cassador, Gabriela Dias e André Zem



Juliana Diehl e Bruna Inforsato



Gisele Kislki e Claudio Neto



Debora Correr e Aline Zandoná



Erika Cassador, Dalmira Barbosa, Maria Cunha e Perci Salmazzi



Sofia Oliveira e João Henrique Oliveira



Gabriela Carvalho, Marília Rodrigues e Gabriela Camuzzi



Renata Kantovitz, Katia Groppo e Carla Mateuzzo



Nerias Modolo, Rô Barbeitos e Gustavo Rocha



Marilis Sanche e Jovane Bonatto



Ivan Penteado e Amanda Fernandes



André Zem e Carolina Bianchim



Pedro Rasera e Geisa Bernardino



Luan Lima e Guga Almeida



Patricia Moretti e André Zem



Giliard Pires, Beto Amaral, Cristian Tõni e Rodrigo Martines



Juliana Paladino, Gabriel Pasquolin e Lucas Ribeiro



Encontro musical

As xarás Cíntia Vitti Mazzotti, Cintya Soares e Cíntia Maria Annichino Pinotti, prestigiando o musical "A Família Addams", sob a regência de Lucas Lopes.

Foto: Divulgação



Show Ivan Lins

O cantor e compositor Ivan Lins se apresentou nos palcos do SESC Piracicaba em um show emocionante que celebrou seus 50 anos de carreira. Repleto de sucessos, proporcionou uma noite especial revivendo bons tempos, romantismo e muitas memórias. Na foto: Eline Coradi, Claudio Castro, Silvia e Serginho Furtuoso,



Hyundai atualiza seu site com acessibilidade em Libras

A Hyundai Motor Brasil atualizou seu site com uma nova ferramenta dedicada à tradução de textos escritos para linguagem de sinais. Mais inclusivo, o portal passou recentemente por atualizações e conta agora com a Maya, uma tradutora virtual para acessibilidade em Libras (Língua Brasileira de Sinais). Já em funcionamento, a atualização foi feita em parceria com a Hand Talk para facilitar o acesso aos conteúdos do site por pessoas surdas e/ou que fazem uso dessa linguagem.

Para utilizar o serviço de tradução em Libras, o usuário deve clicar no plug-in que aparece no lado esquerdo da tela e aguardar a apresentação do avatar Maya. Depois, é só arrastar o cursor e selecionar o conteúdo que deseja a tradução e ela será feita automaticamente. A funcionalidade também está disponível em acessos por tablets e smartphones.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 10 milhões de pessoas no Brasil possuem algum nível de deficiência auditiva. Para conhecer a Maya, obter mais informações sobre todos os modelos Hyundai, consultar a lista completa de concessionárias e encontrar a loja mais próxima, acesse: hyundai.com.br.



Você já parou para pensar no **seu futuro?**

■ Planos diferenciados de saúde!

15 3282.2520 | 15 3285.1601

www.intermedici.com.br



Todos os serviços que seu **CONDOMÍNIO** precisa em um só lugar!

GRUPO **PRO CONT**
CONTABILIDADE, CONDOMÍNIO E BPO

ISO 9001 CERTIFICADO

(19)3301-3966 grupoprocont.com.br

Quer viajar no feriado? Veja 5 cidades para visitar perto de São Paulo

Se, para você, ficar em casa não é uma opção no próximo feriado prolongado, veja aqui uma lista de cidades perto de São Paulo para visitar com a família e amigos. São destinos próximos e fáceis de chegar.



1. Ubatuba (220km da capital paulista)

Ubatuba atrai turistas pelas suas praias paradisíacas e águas cristalinas. São inúmeras opções de praias, algumas mais reservadas, com acesso limitado a barcos e trilhas complexas. Na cidade, há bons restaurantes com diversas opções de peixes, frutos do mar e também estabelecimentos especializados em comida italiana.



2. Boituva (116km da capital paulista)

Conhecida por oferecer opções de balonismo e paraquedismo, Boituva é uma opção interessante para quem procura uma experiência diferente e emocionante. Para curtir durante todo o feriado, vale a pena conhecer o Museu Tropeiro e o Parque Egídio Labronici.



3. São Roque (65km da capital paulista)

Esse é um destino muito escolhido por casais e amantes do vinho. O principal atrativo da cidade é a Estrada ou Rota do Vinho, que conta com restaurantes e passeios em vinícolas e adegas, em ambientes descontraídos.



4. Juquehy -São Sebastião (160km da capital paulista)

Juquehy é uma das praias mais badaladas do litoral paulista. A beleza das praias se mistura com as ótimas opções de esportes e conta com muita infraestrutura para turistas. Uma das características de Juquehy são as praias extensas, que oferecem trechos mais agitados e outros de águas mais calmas para curtir com a família.



5. Socorro (130km da capital paulista)

A cidade faz parte do Circuito das Águas Paulista e é perfeita para quem gosta de aventuras. Com foco no ecoturismo, a cidade possui diversas opções de trilhas, raftings, cachoeiras, circuitos de arvorismo e passeios a cavalo e quadriciclo. Além disso, a cidade tem ótimas opções de restaurantes e lojas de artesanato em seu centro histórico. A dica é visitar a Gruta do anjo!